

Vivre avec l'infection au virus de l'hépatite B

Living well with hepatitis B virus infection

Comment puis-je prévenir la transmission du virus de l'hépatite B (VHB)?

Le virus de l'hépatite B (VHB) se transmet lorsqu'on est exposé au sang ou aux fluides corporels d'une personne infectée.

Il existe des vaccins qui préviennent l'infection par le VHB. Le vaccin contre l'hépatite B est administré gratuitement aux bébés dans le cadre de leur programme de vaccination systématique. Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez la fiche [HealthLinkBC File n° 105 Le vaccin \(DTCa-HB-VPI-Hib\) contre la diphtérie, le tétanos, la coqueluche, l'hépatite B, la poliomyélite et l'Haemophilus influenzae de type b](#).

Le vaccin est également offert gratuitement aux personnes nées en 1980 ou après et à des groupes spécifiques à risque, dont les personnes ayant des relations sexuelles avec une personne atteinte du VHB ou qui vivent avec une telle personne de même que les fournisseurs de soins de santé. Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez [HealthLinkBC File n° 25a Le vaccin contre l'hépatite B](#).

Si vous avez reçu le diagnostic d'une infection aiguë ou chronique au VHB, vous pouvez diminuer la possibilité de transmettre le virus à d'autres personnes en prenant les précautions suivantes :

- Communiquez avec votre fournisseur de soins de santé si vous êtes enceinte puisque l'infection au VHB peut se transmettre à votre bébé. Ce risque peut être considérablement réduit en administrant à votre bébé, à la naissance, de l'immunoglobuline antihépatite B et la première dose de la série de vaccins contre le VHB. On pourrait aussi vous recommander de prendre des médicaments antiviraux avant l'accouchement afin de réduire le risque de transmettre le virus à votre bébé. L'allaitement

est sécuritaire pour votre bébé si vos mamelons ne sont pas gercés et qu'ils ne saignent pas.

- N'échangez pas d'équipement permettant de renifler, de fumer ou de s'injecter de la drogue comme des pailles, des pipes, des cuillères ou cuiseurs, des filtres, de l'eau, des aiguilles ou des seringues.
- Adoptez des pratiques sexuelles sécuritaires. Le port d'un condom à chaque relation sexuelle aidera à réduire le risque de contracter le VHB ou d'autres infections transmises sexuellement. Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez [HealthLinkBC File n° 08o La prévention des infections transmissibles sexuellement \(ITS\)](#).
- Encouragez vos partenaires sexuels et les personnes avec qui vous vivez à effectuer un test de dépistage du VHB. S'ils ne sont pas infectés, ils devraient se faire administrer le vaccin contre le VHB.
- Les personnes dont le test de dépistage de l'hépatite B est positif ne sont pas autorisées à donner du sang, du sperme, des organes ou des tissus.
- Informez votre fournisseur de soins de santé si vous avez déjà donné ou reçu des produits sanguins ou des greffes de tissus.
- N'échangez pas d'articles d'hygiène personnelle ou d'accessoires médicaux, sur la surface desquels pourraient se trouver de minuscules traces de sang, comme des rasoirs, des brosses à dents, de la soie dentaire ou des limes à ongles.
- Recouvrez d'un pansement toute plaie ou coupure ouverte jusqu'à ce qu'elle soit guérie.
- Mettez de côté les articles qui pourraient être contaminés par votre sang dans un sac de plastique avant de les mettre à la poubelle, par

exemple, les pansements, les mouchoirs en papier, les tampons, les rasoirs ou la soie dentaire.

- Utilisez une solution composée de 9 parties d'eau pour 1 partie d'eau de Javel pour nettoyer les endroits de votre maison, ou vos articles personnels, dont la surface pourrait être souillée par votre sang. [Pour obtenir plus amples renseignements, consultez HealthLinkBC File no 97 Contact avec le sang ou les fluides corporels: Se protéger contre l'infection.](#)
- Avisez toute personne ayant été en contact avec votre corps ou vos fluides corporels que vous êtes atteint du VHB. Ces personnes pourraient avoir à effectuer des tests sanguins, être vaccinées contre l'hépatite B ou recevoir l'immunoglobuline antihépatite B en fonction du type d'exposition et de leurs antécédents de vaccination. Le vaccin contre l'hépatite B ou l'immunoglobuline anti-hépatite B (IgHB) peut réduire les risques de contracter le VHB si la personne est susceptible au virus. Si l'exposition comporte un contact sexuel non protégé ou un contact avec la peau atteinte de lésions ou les membranes muqueuses des yeux, de la bouche ou du nez, il est important de consulter un professionnel de la santé dès que possible, de préférence dans les 48 heures.

Dans quels cas le virus de l'hépatite B ne se transmet-il pas?

Le VHB ne se transmet **pas** des façons suivantes :

- Un contact informel avec d'autres personnes, comme dans un bureau ou à l'école;
- La toux ou les éternuements;
- Un contact physique, comme tenir une autre personne dans ses bras ou l'embrasser;
- L'utilisation des mêmes plats ou ustensiles ou l'échange de repas;
- L'allaitement, à moins que les mamelons ne soient gercés et saignent;
- Le contact de la peau saine d'autrui avec vos fluides corporels comme la salive, l'urine, les selles ou des vomissures.

Quels sont les effets du virus de l'hépatite B?

Les adultes et les enfants de 5 ans et plus peuvent présenter les symptômes suivants : une nausée, des vomissements, des douleurs abdominales, de la fatigue extrême, de la fièvre, une perte d'appétit et la jaunisse ou un jaunissement de la peau. La plupart des enfants de moins de 5 ans et les adultes ayant un système immunitaire affaibli ne présentent pas de symptômes.

La plupart des adultes élimineront le virus lors de la première infection et ils se rétabliront complètement. Moins de 5 % des adultes en santé développeront une infection chronique au VHB, alors que la plupart des enfants infectés à la naissance développeront possiblement une infection chronique. Cette infection à vie peut entraîner des lésions du foie appelées cirrhose. Chez certaines personnes, la cirrhose peut mener à l'insuffisance hépatique ou au cancer du foie. Consultez votre fournisseur de soins de santé pour effectuer un dépistage régulier du cancer du foie si vous souffrez d'une infection chronique par le VHB.

Existe-t-il un traitement pour l'hépatite B?

Il n'existe aucun traitement pour l'infection aiguë à l'hépatite B.

Bien qu'on ne puisse pas en guérir, l'infection chronique à l'hépatite B peut être traitée par des médicaments qui ralentissent la progression des lésions au foie et qui réduisent les risques de développer un cancer du foie.

Consultez régulièrement votre fournisseur de soins de santé afin de vérifier si votre foie fonctionne correctement et si vous avez besoin de traitements.

Que faire pour rester en aussi bonne santé que possible si l'on vit avec le VHB?

- Évitez l'alcool, car il cause des lésions au foie et aggrave celles causées par le VHB.
- Il est important de bien gérer une infection par le VHB et de prendre soin de votre santé. Une

infection au VHB ne devrait pas être un obstacle à l'emploi, à la scolarisation ou à la pratique d'autres activités.

- Apprenez-en davantage sur l'hépatite B en consultant votre fournisseur de soins de santé, votre service local de santé, les groupes d'entraide ou la Fondation canadienne du foie, à l'adresse Help4HepBC.ca ou www.liver.ca/fr/.
- Consultez régulièrement votre fournisseur de soins de santé, environ deux fois par année.
- Demandez l'avis de votre fournisseur de soins de santé avant de prendre de nouveaux médicaments ou des vitamines, y compris des médicaments sans ordonnance et ceux à base de plantes. Évitez de prendre de l'ibuprofène.
- Demandez un test de dépistage pour le VIH, le virus de l'hépatite C et d'autres infections transmissibles sexuellement. Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez <https://smartsexresource.com>, <https://getcheckedonline.com> (en anglais seulement), les fiches [HealthLinkBC File n° 08m Le VIH et les tests VIH](#) et [HealthLinkBC File n° 40a Infection au virus de l'hépatite C](#).
- Si vous n'êtes pas déjà immunisé, faites-vous vacciner contre l'hépatite A. Ce vaccin est offert gratuitement aux personnes atteintes de l'hépatite B. Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez la fiche [HealthLinkBC File n° 33 Le vaccin contre l'hépatite A](#).
- Faites-vous administrer le vaccin antipneumococcique polysaccharidique ainsi qu'une dose de rappel du vaccin cinq ans plus tard. Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez la fiche [HealthLinkBC File n° 62b Le vaccin antipneumococcique polysaccharidique](#).
-

Faites-vous vacciner contre la grippe tous les ans. Le vaccin est gratuit pour les personnes infectées par l'hépatite B et il est habituellement disponible en octobre. Pour mieux vous protéger, vous devriez vous faire vacciner dès que possible. Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez [HealthLinkBC File n° 12d Vaccin inactivé contre l'influenza \(grippe\)](#).

- Alimentez-vous sainement, en suivant les recommandations du [Guide alimentaire canadien](#). Visitez <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/> pour davantage de renseignements.
- Faites de l'exercice régulièrement.
- Évitez de fumer. Pour obtenir des renseignements l'arrêt de la pratique du tabagisme, veuillez consulter la fiche [HealthLinkBC File n° 30c Cesser de fumer](#).
- Si vous consommez des drogues injectables, vous pouvez réduire le risque de contracter l'hépatite B ou d'autres pathogènes transmissibles par le sang en n'échangeant pas le matériel d'injection et en utilisant du matériel stérile à chaque injection. Pour obtenir de plus amples renseignements sur la prise en charge de la consommation de substances, consultez HeretoHelp à l'adresse <https://www.heretohelp.bc.ca/other-languages#french> ou appelez gratuitement au numéro 310-6789 pour un soutien 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.
- Si vous consommez de la drogue, visitez le site Web Toward the heart <https://towardtheheart.com> (en anglais seulement) pour de plus amples renseignements sur le repérage et la prévention des surdoses, et sur le programme Take home Naloxone de la Colombie-Britannique.



Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files ou votre service de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en Colombie-Britannique qui ne constituent pas une urgence, consultez www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.