

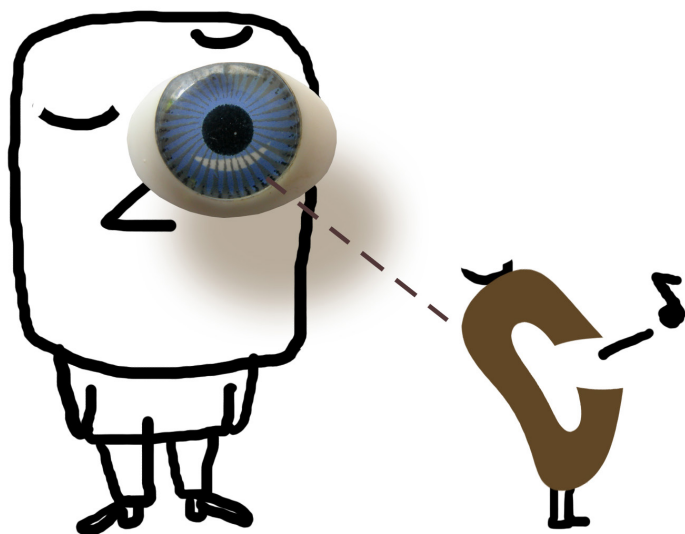
COMPRENDRE ET M'ADAPTER
AUX DIFFÉRENTES SITUATIONS
DE LA MALADIE

être hépatant 5

ÉDITION 2016

Je surveille mon hépatite C ?

COMPRENDRE MES EXAMENS ET LEURS RÉSULTATS



Nous voulons informer sur l'hépatite C,
lutter pour une meilleure prise en charge
de notre maladie, et contribuer à une plus grande
acceptation des personnes atteintes par le VHC.

sos hépatites
www.soshepatites.org Fédération

Avec le soutien de **MSD**
Vivre mieux

Vous envisagez avec votre médecin un traitement qui va améliorer votre état de santé. Vous avez peut-être entendu parler des effets secondaires des anciens médicaments destinés à soigner l'hépatite C, et des difficultés que ce traitement pouvait représenter dans notre vie quotidienne et celle de notre entourage. Cette brochure a pour but de vous accompagner et de vous donner des conseils pour vous préparer au mieux à cette période un peu délicate de votre parcours médical.



Comment savoir si mon organisme a éliminé le virus ?

À la suite d'une hépatite C aiguë, qui passe souvent inaperçue, une personne sur cinq élimine naturellement le virus. Pourtant, le test de dépistage reste positif chez les personnes qui ont guéri spontanément, car des anticorps demeurent dans l'organisme. Après un test positif, il faut donc vérifier si le virus est toujours présent dans le sang : on recherche soit le génome (ARN) du virus, en utilisant une technique dite "d'amplification génomique" (PCR), soit l'antigène du virus (Ag VHC), grâce à une autre technique.

Si la recherche du virus est négative deux fois à plus de trois mois d'intervalle, cela signifie que votre organisme s'est débarrassé du virus : vous êtes guéri. Si cette recherche est positive, le virus est toujours présent. Un bilan complet et un suivi médical adapté sont indispensables.

CO-INFECTION HÉPATITE C ET VIRUS DU SIDA

Chez une personne immunodéprimée, le résultat du test de dépistage peut être négatif alors que le VHC est présent. De même, si une personne séropositive au VIH avait une faible immunité (peu de CD4) au moment de la contamination par le virus de l'hépatite C, il est possible que l'organisme n'ait pas produit suffisamment d'anticorps contre le VHC pour qu'ils soient détectés par le test de dépistage. Donc, en cas de séropositivité au VIH, il faut rechercher directement le virus VHC. Si vous avez fait un test de dépistage il y a plusieurs années, refaites-le : vous pourriez être séropositif au VHC sans le savoir.

Quels sont les examens habituellement pratiqués ?

• La détermination du génotype du virus

Il existe six principaux génotypes du VHC : ce sont différentes souches du même virus. Le plus fréquent est le génotype 1 (1A et 1B), suivi du génotype 3, du 4 et du 2. Cet examen, effectué une seule fois lors du bilan initial, ainsi que votre stade de fibrose et vos spécificités (co-infection VIH/VHC, surpoids, diabète, problèmes rénaux, addictions, traitements en cours...), permet à votre spécialiste de déterminer la durée du traitement éventuel et les molécules Antivirales à Action Directe (AAD) adaptées.

TRUCS et Astuces

Il y a quelques années, le génotype 3 était plus fréquemment retrouvé chez les usagers de drogues, et le génotype 1 chez les transfusés. Aujourd'hui, ce n'est plus du tout le cas. Or, certains soignants continuent à associer un génotype avec un mode de contamination. Sachez que cet argument ne peut pas être utilisé lors d'une expertise (Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées- anciennement Cotorep, tribunal, médecine du travail). Ne laissez personne vous étiqueter en fonction de votre génotype !



• Le dosage des transaminases

Des enzymes, appelées transaminases, sont présentes dans les cellules du foie et des muscles. On distingue les transaminases ALAT (ou SGPT) et ASAT (ou SGOT). Lorsque des cellules du foie sont détruites, des transaminases sont libérées dans le sang.

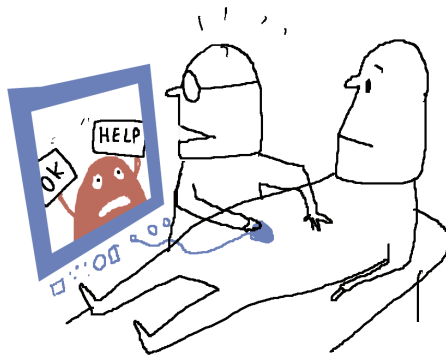
Tout le monde a des transaminases dans le sang. Mais au-delà d'une certaine norme, cela révèle une atteinte du foie. L'augmentation des transaminases ALAT peut être significative d'une hépatite C virale. En revanche, l'élévation des transaminases ASAT indique souvent une intoxication du foie par l'alcool ou les médicaments.

Au cours d'une hépatite aiguë, c'est-à-dire dans les quatre à six semaines qui suivent la contamination, l'augmentation des transaminases est très importante : entre 10 à plus de 50 fois la norme. Lorsque l'hépatite devient chronique, l'élévation des transaminases dans le sang peut varier de 1 à 5 fois la norme. Chez les personnes atteintes d'une hépatite C dite minime (la moitié des hépatants), le taux de transaminases s'élève le plus souvent à environ deux fois la norme. Ce dosage est normal pour une personne atteinte d'hépatite chronique sur quatre. Or, parmi ces personnes, une sur cinq a déjà des lésions importantes du foie : cette proportion est encore plus élevée chez les malades co-infectés par le virus du sida (voir Etre hépatant n°14 « Co-infection VIH et hépatites virales »). Même si votre taux de transaminases est normal, mieux vaut toujours consulter un spécialiste et envisager des examens complémentaires (marqueurs biologiques de fibrose et fibroscan®).

En l'absence de traitement, le dosage des transaminases, effectué à partir d'une prise de sang, reste un élément essentiel de la surveillance des hépatants : nous recommandons de le réaliser tous les six mois.

TRUCS et Astuces

Notre taux de transaminases peut augmenter entre deux prises de sang. Cela ne signifie pas forcément une aggravation de notre hépatite C. Un bon repas, une activité physique intense ou la prise d'un médicament, y compris du traitement anti-VHC, peuvent aussi faire monter nos transaminases.

**• L'échographie du foie**

L'échographie permet de mesurer le volume de l'organe (un foie malade peut être plus petit ou plus gros que la normale), de vérifier l'état des voies biliaires et de détecter des anomalies : cirrhose, tumeurs bénignes (kystes) ou malignes (cancers). L'échographie du foie est très souvent normale en cas d'hépatite C. Une échographie est systématiquement effectuée avant une biopsie. En cas de **cirrhose**, cet examen doit être renouvelé tous les 3 à 6 mois pour déceler les premiers signes d'un éventuel cancer.

• La mesure de la charge virale

Elle indique la quantité de virus présente dans le sang. Cet examen n'est pas nécessaire si un traitement n'est pas envisagé : en effet, dans l'hépatite C, la charge virale n'a pas d'incidence sur la gravité de la maladie et l'évolution des lésions du foie.

CO-INFECTION HÉPATITE C ET VIRUS DU SIDA

Dans le suivi des personnes atteintes par le VIH, la charge virale est, au contraire du VHC, un signe important de l'évolution de l'infection. De plus, les échelles de valeur sont très différentes dans les deux maladies. Pour le VIH, la charge virale est, élevée à partir de 30.000 UI. Pour l'hépatite C, la charge virale est considérée comme élevée au-delà de 600.000 UI.

Les personnes co-infectées par le VIH et le VHC, habituées à être attentives à leur charge virale VIH, doivent donc apprendre à relativiser cette notion dans le suivi de leur hépatite C.

Quels sont les examens pour évaluer l'état de mon foie ?

La biopsie reste l'examen de référence pour connaître précisément les lésions du foie et évaluer la gravité de l'hépatite. Mais les marqueurs biologiques de fibrose (fibrotest[®], fibromètre[®]) et le fibroscan[®], examens non invasifs, remplacent actuellement la biopsie dans la majorité des cas.

La biopsie, appelée aussi "ponction biopsie hépatique (PBH)", consiste à aspirer avec une aiguille un tout petit fragment de foie : du diamètre d'un demi-vermicelle, celui-ci se reconstitue en quelques heures. La biopsie est le plus souvent pratiquée sous anesthésie locale.

Pour une biopsie intercostale (la plus fréquente), vous êtes allongé sur le dos ; l'aiguille, très fine, est glissée entre deux côtes, sur le flanc droit. La piqûre dure quelques secondes. Après la biopsie, une douleur peut être ressentie au niveau du foie ou de l'épaule : les médicaments anti-douleur permettent de la supprimer. La biopsie intercostale nécessite une hospitalisation en ambulatoire, c'est-à-dire pour la journée. Si vous habitez seul ou loin de l'hôpital, on vous gardera une nuit en observation.

La biopsie suite...

La biopsie est généralement peu douloureuse et n'entraîne aucune complication si l'on suit les recommandations d'usage :

- Ne pas prendre de médicaments anticoagulants ou d'aspirine dix jours avant et une semaine après la biopsie ;
- Arriver à jeun (vous pouvez cependant prendre vos médicaments habituels avec un peu d'eau, sauf s'il s'agit d'aspirine et ses dérivés) ;
- Rester allongé pendant six heures après la biopsie ;
- Ne pas pratiquer d'activité physique intense pendant les trois jours suivant l'examen ;
- Prévenir son médecin en cas de douleur ou de fatigue intense dans les jours qui suivent.

Les marqueurs biologiques de fibrose

Grâce à un prélèvement sanguin, on analyse plusieurs substances présentes dans le sang : leur combinaison et leur dosage permettent d'estimer le degré de fibrose. Mais ces résultats ne sont pas précis à 100 %, et ils peuvent être faussés dans certaines situations : autres pathologies, prise de médicaments... Il existe plusieurs procédés aux noms différents : fibrotest[®], fibromètre[®]...

Le fibroscan[®]

On mesure l'élasticité du foie grâce à un enregistreur d'ondes passé sur la peau au-dessus du foie. L'examen ressemble à une échographie, il dure dix minutes et il est totalement indolore. Le résultat permet d'évaluer le degré de fibrose : plus le foie est dur, plus la fibrose est importante. En cas de cirrhose, cet examen donne davantage de précisions sur les complications éventuelles (varices).

Mais les résultats peuvent être faussés chez certaines personnes ayant une importante couche graisseuse au niveau du ventre, ou une ascite (voir Etre hépatant n°7 « C comme cirrhose »).

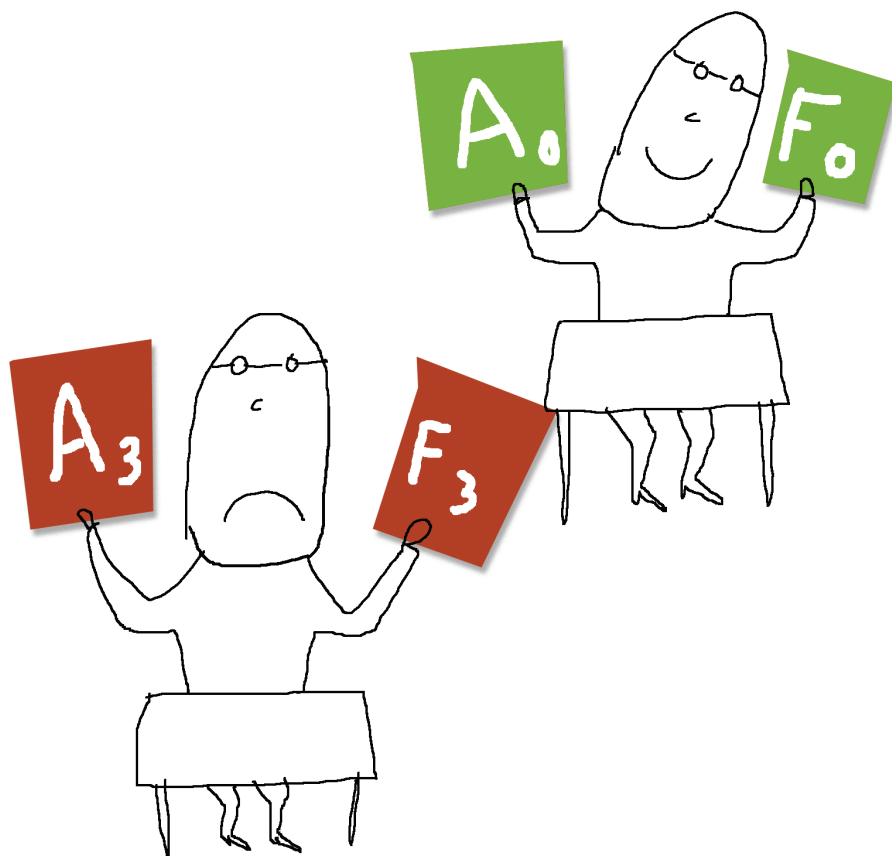
TRUCS et Astuces

Ces examens (marqueurs biologiques de fibrose et fibroscan®) ne sont pas fiables à 100 %. Généralement, les médecins proposent de faire les deux tests.

Si les résultats sont concordants, cela permet d'éviter la biopsie.

Si les résultats divergent, le médecin proposera une biopsie.

Le médecin peut aussi demander une biopsie pour avoir des informations complémentaires sur l'état du foie.



Que signifient les résultats de ces examens ?

Les résultats de la biopsie du foie ou des marqueurs biologiques de fibrose sont traduits sous la forme d'un score appelé Métavir.

Ce score comporte deux valeurs : la lettre A exprime l'activité de l'hépatite (de 0 = aucune activité, à 3 = activité très importante) ; la lettre F indique le degré de fibrose, c'est-à-dire d'atteinte du foie (de 0 = pas de lésions, à 4 = cirrhose).

Une personne dont le score Métavir est " A2 F2 " a une hépatite d'activité modérée et des lésions du foie (fibrose) moyennement importantes.

Un traitement lui est généralement proposé.

TRUCS et Astuces

Une image pour mieux comprendre

Imaginez que votre foie soit une forêt.

L'activité de l'hépatite, c'est l'incendie qui menace la forêt.

La lettre A du score Métavir représente la force des flammes.

A 0 : il n'y a pas de feu ;

A 1 : les flammes sont petites et peu dangereuses ;

A 2 : les flammes sont plus importantes et risquent de se propager ;

A 3 : l'incendie est sérieux, les flammes dévastent rapidement la forêt.

La fibrose (la lettre F du score Métavir) correspond aux dommages causés par l'incendie.

F 0 : la forêt est intacte ;

F 1 : les destructions sont minimales ;

F 2 : une parcelle de forêt a été brûlée, mais on peut réparer les dégâts ;

F 3 : les dégradations sont importantes mais si l'on éteint l'incendie, la forêt pourra repousser ;

F 4 : le feu a fait des ravages et on ne pourra pas faire repousser la forêt dans certaines zones.

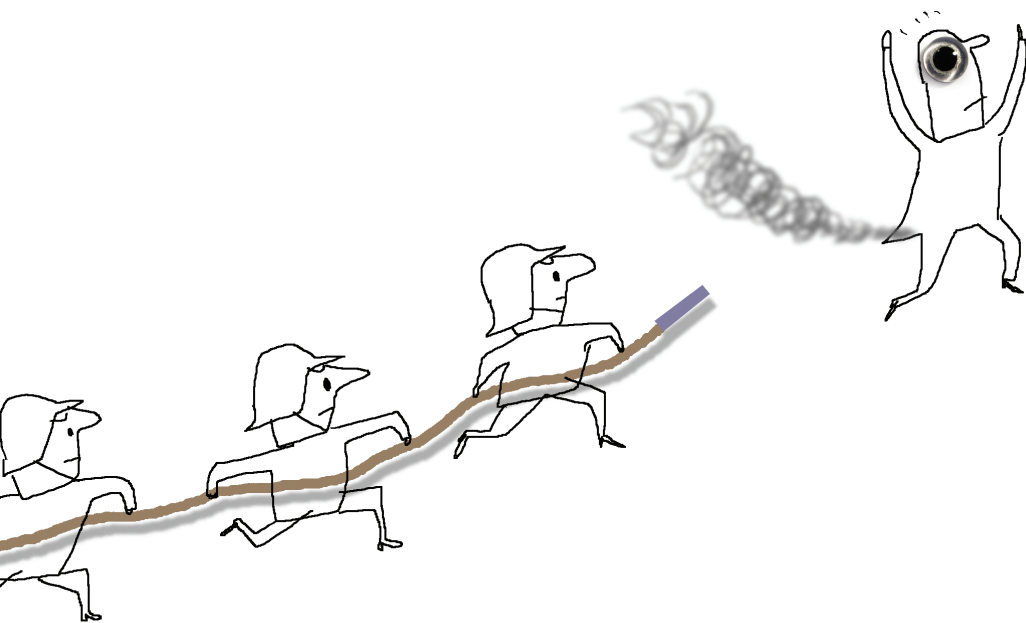
On peut comparer le traitement à l'arrivée des pompiers, qui maîtrisent l'incendie et stoppent la destruction de la forêt.

En revanche, la consommation d'alcool représente le mistral qui attise les flammes.



“Docteur, quel est mon avenir ?”

Il n’y a pas de règle en la matière. Certaines personnes sont toujours au stade F1 quinze ans après la contamination. Et il faut généralement plusieurs années pour passer d’un stade à un autre. Une bonne hygiène de vie et l’arrêt de la consommation d’alcool ralentissent la progression de la fibrose. Même si vous êtes “F3” ou “F4”, vous pouvez guérir de l’hépatite C. Les nouveaux traitements atteignent une efficacité de plus de 90 %. Débarrassé du virus le foie se porte mieux et la fibrose peut même diminuer. Il faut donc maintenir **un suivi régulier de la fibrose pendant plusieurs années, même après la disparition du virus.**



Quelle fréquence pour les examens ?

Généralement, il est souhaitable d'évaluer l'état du foie et le degré de fibrose tous les ans, sauf si votre situation médicale a changé entre-temps.

Le dosage des transaminases doit être réalisé deux à quatre fois par an, selon la sévérité de votre hépatite.

Dans la majorité des cas, un bilan hépatique complet est effectué tous les six mois. En plus du dosage des transaminases, il peut mesurer :

La numération formule sanguine (NFS) et les plaquettes : pour cette analyse des cellules du sang, on décompte en mm³ les globules rouges, les globules blancs et les plaquettes sanguines (au cours d'une infection virale, les globules blancs diminuent).

Le taux de prothrombine (facteur de la coagulation du sang synthétisé par le foie) : la baisse du taux de prothrombine (TP) peut signifier une atteinte du foie.

La bilirubine : son augmentation dans le sang traduit un trouble de l'élimination biliaire, qui peut être dû à une hépatite ou à une autre cause.

Les phosphatases alcalines (PAL) sont des enzymes : leur augmentation dans le sang permet de déceler une défaillance biliaire.

Les gamma-GT sont aussi des enzymes : comme les transaminases, leur augmentation dans le sang peut être le signe d'une destruction des cellules du foie.

L'albumine est une protéine produite par le foie : une baisse de sa concentration dans le sang peut montrer une insuffisance du foie.

Les immunoglobulines sont des anticorps : les immunoglobulines de type gamma (IgG) sont plus nombreuses dans le sang en cas d'hépatite chronique.

La TSH (thyroïde) : l'hépatite C peut provoquer des inflammations de la thyroïde ; le dosage de la TSH permet de détecter une hypo ou une hyperthyroïdie, c'est-à-dire un mauvais fonctionnement de la thyroïde.

Les alphafoetoprotéines (en cas de cirrhose) : leur augmentation peut évoquer la présence d'un cancer du foie, mais ce n'est pas systématique.

D'autres examens peuvent être réalisés selon les cas (bilan lipidique, ferritine, auto-anticorps, recherche d'autres virus)

“Je ne suis pas dans la norme”

À côté de vos résultats, le laboratoire d'analyses indique une fourchette qui constitue “la norme”. Sachez que ces normes varient selon les laboratoires. Mieux vaut donc réaliser ses examens dans le même laboratoire. Mais il ne faut pas se focaliser sur cette norme. Votre médecin vous aidera à déterminer “votre” norme. Ce qui importe, c'est l'évolution de vos résultats sur plusieurs examens.

Combien coûtent ces examens ?

Désormais, dès les résultats d'une PCR positive et en cas de nécessité de traitement, une personne atteinte d'hépatite C peut être couverte à 100 % par la Sécurité sociale, dans le cadre des “affections de longue durée” (ALD). Vous n'avez alors rien à payer pour les examens nécessaires au suivi de votre hépatite, si ceux-ci sont réalisés à l'hôpital. Si vous effectuez vos analyses en ville, vous pouvez choisir un laboratoire qui pratique le tiers-payant pour ne pas faire l'avance des frais. Si vous avez des problèmes de prise en charge, vous pouvez contacter l'association ou en parler à l'assistante sociale de l'hôpital dans lequel vous êtes suivi.

TRUCS et Astuces

“F3” ou “F4” guéri consultez tous les six mois !

Quels que soient votre cas et votre situation médicale, même si vos transaminases sont normales et que vous ne ressentez aucun symptôme faites un bilan complet tous les six mois. Trop de personnes guéries ne voient jamais ou très rarement un médecin spécialiste pour fuir l'idée de la maladie, pour oublier ou simplement parce qu'on ne leur a pas dit que c'était utile ! Or, le suivi d'une fibrose sévère et la prévention sont essentiels pour dépister un éventuel cancer.

CO-INFECTION HÉPATITE C ET VIRUS DU SIDA

N'oubliez pas votre hépatite !

30 % des personnes atteintes par le VIH ont une hépatite B ou C (parfois les deux). Les hépatites virales sont la première cause de mortalité chez les personnes co-infectées.

Le sida est souvent perçu comme plus grave que l'hépatite, et beaucoup de personnes infectées par le VIH et le VHC (ou le VHB) mettent en second plan le suivi de leur hépatite. (Voir Être hépatant n°14 «Co-infection VIH et hépatites virales : réagir avant que les virus s'emmêlent !»)

Avec les nouveaux traitements, vos chances de guérir de l'hépatite C sont identiques à celles des personnes mono-infectées, plus de 90 % de réussite et cela en 12 à 24 semaines.

Les brochures « **Être hépatant** » ont été conçues par un comité de rédaction composé de militants de SOS HEPATITES. Elles ont été réalisées grâce au soutien financier de MSD en toute indépendance éditoriale.

Rédaction : **Marianne Bernède**

Validation scientifique : **Pr Pierre Opolon, Dr Pascal Melin, Dr Marie-Noëlle Hilleret**

Illustrations : **Serge Bloch**

Conception et réalisation graphique : **Christian Scheibling**

Impression : 2016

POUR EN SAVOIR PLUS

INFOS

BROCHURES THÉMATIQUES DE LA COLLECTION "ÊTRE HÉPATANT" MISES À JOUR EN 2016

- N° 1 Qu'est-ce que l'hépatite C ? - Notions pour mieux comprendre
- N° 2 Vivre avec l'hépatite C - Répercussions au quotidien
- N° 3 Mon hépatite C, moi et les autres - Relations avec l'entourage
- N° 4 Se préparer au traitement de l'hépatite C - Mettre toutes les chances de son côté
- N° 5 Je surveille mon hépatite C - Comprendre mes examens et leurs résultats
- N° 6 Y'a pas que le foie dans l'hépatite C - Les manifestations extra-hépatiques
- N° 7 C comme cirrhose - Apprendre à vivre avec une cirrhose
- N° 8 C'est dans ma tête ou c'est l'hépatite ? - Fatigue et troubles de l'humeur
- N° 9 Qu'est-ce que l'hépatite B ? - Notions pour mieux comprendre
- N°10 Drogues, alcool et traitement de l'hépatite C - Inventaire des idées reçues
- N°12 Vivre au mieux pendant le traitement de l'hépatite C
- N°14 Co-infection VIH et hépatites virales : réagir avant que les virus s'emmêlent !

Retrouvez l'actualité SOS HÉPATITES, les brochures, les publications et nos coups de gueule sur : <http://www.soshepatites.org/>



Association SOS hépatites Fédération



@SOSHepatitis

e-mail : contact@soshepatites.org

ÉCOUTE ET SOUTIEN



du lundi au vendredi de 10h à 13h et de 14h à 18h

au  **N° Vert 0 800 004 372**

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

ou au 0 243 428 083



0 800 23 13 13 de 8h à 20h, appel gratuit depuis un poste fixe

DROGUES INFO SERVICE.FR

FAIRE UN DON !

SOS HÉPATITES a besoin de soutien financier pour développer ses activités d'information et d'accompagnement auprès des personnes touchées par une hépatite virale et pour soutenir la recherche. Si vous le pouvez, merci d'adresser vos dons avec nom et adresse à :

SOS HÉPATITES
Tour Gallieni 2
36, avenue du général de Gaulle
93170 Bagnole

Un reçu fiscal vous sera envoyé.

être hépatant

Ces brochures ont été imaginées et conçues par des membres de l'association SOS Hépatites, c'est-à-dire par des personnes atteintes par le virus d'une hépatite virale et leurs proches. Le nom que nous nous sommes donné, «hépatant», est une façon d'exprimer à la fois notre état de santé et notre état d'esprit. Nous voulons informer sur les hépatites B et C, lutter pour une meilleure prise en charge de notre maladie et contribuer à une plus grande intégration des personnes atteintes.

Vous trouverez dans ces documents des informations validées par des médecins. Notre objectif est aussi de vous faire partager notre expérience afin de vous accompagner dans votre parcours médical, vous orienter, vous rassurer et vous fournir des informations pratiques pour vous aider dans votre quotidien.



 **N° Vert 0 800 004 372**

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

ou au 0 243 428 083



www.soshepatites.org

La collection de brochures « ÊTRE HÉPATANT »
est réalisée grâce au soutien financier de
en toute indépendance éditoriale.

