

COMPRENDRE ET M'ADAPTER
AUX DIFFÉRENTES SITUATIONS
DE LA MALADIE

être hépatant 1

ÉDITION 2016

Qu'est-ce que l'hépatite C ?

NOTIONS POUR MIEUX COMPRENDRE



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

LES MODES DE TRANSMISSION DES VIRUS DES HÉPATITES

	VIRUS DE L'HÉPATITE A	VIRUS DE L'HÉPATITE B	VIRUS DE L'HÉPATITE C
Baiser profond 	○	● Au début de l'infection	○
Alimentation pays pauvres 	● Si contact selles	○	○
Relations sexuelles 	● Si contact selles	●	● Si échange sang
Partage de matériel d'injection et de sniff entre usagers de drogue 	●	●	●
Partage objets de toilette 	●	●	●
Toilettes 	● Si contact selles	○	○
Contacts humains (toucher) 	○	○	○
Grossesse 	●	● 90% si enfant non traité	○ Si enfant traité à la naissance
Transfusion 	○	● Avant 1971	○ Depuis 1971
vaccins (pour éviter la contamination) 	vaccin	vaccin	pas de vaccin

○ Pas de transmission ● Risque de transmission limité ● Risque de transmission élevé

L'hépatite C se transmet par le sang



Du sang infecté sur une blessure
= **risque de contamination**



Du sang infecté sur la peau
sans blessure = pas de contamination

Les différentes hépatites et les modes de transmission

L'hépatite A s'attrape en consommant de l'eau non potable ou des aliments contaminés.

Le virus se transmet par les selles. La maladie, souvent sans gravité, guérit en quelques semaines et n'évolue jamais vers une hépatite chronique. Un vaccin existe, il est conseillé pour les professionnels de santé et les personnes qui voyagent dans certains pays.

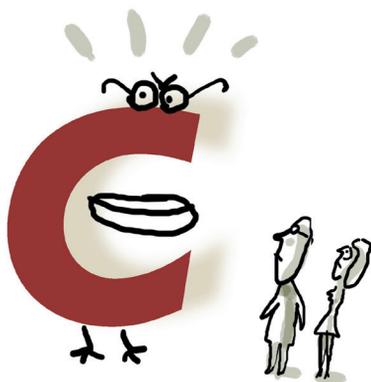
L'hépatite B se transmet par les relations sexuelles et par le sang de la mère à l'enfant. Le virus B peut entraîner, dans de rares circonstances, une hépatite aiguë sévère. En France, 3 millions de personnes ont été en contact avec le virus¹. Dans 90 % des cas, l'organisme l'a éliminé naturellement. Chez un adulte sur dix, l'hépatite B évolue vers une forme chronique, ce qui concerne 300 000 personnes en France. (Voir Etre hépatant n° 9 « Qu'est-ce que l'hépatite B ? »).

Un vaccin contre l'hépatite B est disponible : il est recommandé.

L'hépatite C se transmet par le sang. Deux personnes sur dix guérissent spontanément, mais la maladie devient chronique pour les huit autres.

Si l'hépatite C n'est pas connue ou pas traitée, une cirrhose se développe dans 20 % des cas. En France près de 200 000 personnes sont actuellement atteintes par le virus de l'hépatite C, mais une personne sur deux ne le sait pas, d'où l'importance de se faire dépister. Il n'existe pas de vaccin contre l'hépatite C.

1. Meffre C et al. Prévalence des hépatites B et C en France en 2004. Saint Maurice : InVS, 2006.



Une hépatite est une inflammation qui perturbe le fonctionnement du foie. Si elle est provoquée par un virus, on parle d'hépatite virale.

Il existe plusieurs virus, entraînant différentes formes d'hépatites : en France, les plus répandus sont les virus A, B, C, D et E.

Certains médicaments, des substances toxiques ou une consommation excessive d'alcool peuvent aussi provoquer une hépatite.



À quoi sert le foie ?

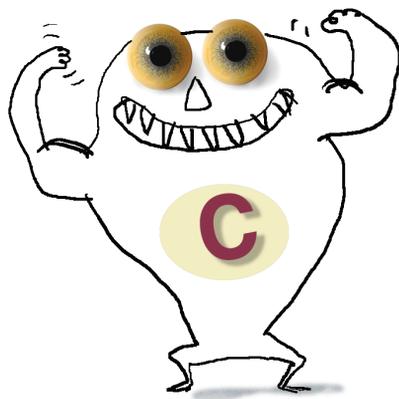
Le foie est le plus gros organe du corps : il pèse environ 1,5 kg. Son rôle est complexe et vital. Le foie transforme les aliments en substances indispensables pour le fonctionnement des autres organes. Il stocke de l'énergie sous forme de sucre pour la libérer au moment opportun. Il fabrique également les éléments nécessaires à une bonne coagulation du sang. Le foie est aussi « l'usine de retraitement » de l'organisme, une usine très élaborée qui fait du tri sélectif. En tant que « station d'épuration » du sang, il élimine les toxines que nous absorbons ou que notre corps produit naturellement. Précisons qu'une fraction du foie suffit à assurer ses principales fonctions.

Quel est le processus de l'hépatite C ?

Le virus de l'hépatite C, nommé VHC, est un organisme vivant minuscule, bien plus petit que la majorité des autres virus. Il appartient à la famille des flaviviridae, comme le virus de la fièvre jaune.

Après la contamination par voie sanguine, le VHC est transporté par le sang jusqu'au foie, où il s'installe, se multiplie et fabrique un grand nombre de nouveaux virus. Notre organisme détecte la présence d'un agresseur étranger et déclenche alors une réponse immunitaire pour combattre l'ennemi. Mais le VHC a une forte capacité d'adaptation : il peut muter rapidement

pour échapper à cette contre-attaque. C'est pourquoi seules deux personnes contaminées sur dix parviennent à éliminer naturellement le virus. Au cours de l'hépatite C chronique, le virus va infecter de très nombreuses cellules du foie, qui vont elles-mêmes produire une multitude de nouveaux virus. Le système immunitaire, qui fonctionne « à plein régime », s'attaque sans relâche aux cellules infectées pour les supprimer. Mais cette destruction massive provoque des lésions inflammatoires au niveau du foie. On pourrait comparer le processus de l'hépatite à une balance : il y a un problème quand apparaît un déséquilibre entre l'élimination des cellules infectées et leur renouvellement par des cellules saines. Le remplacement des cellules détruites peut laisser des « cicatrices ». En langage médical, on parle d'une fibrose du foie. Lorsque ces cicatrices s'accumulent, la fibrose évolue en cirrhose : il s'agit d'une sorte de « momification » d'un certain nombre de cellules du foie, gênant le fonctionnement de cet organe.



Comment évolue une hépatite C ?

La maladie peut se développer sans manifestations apparentes, et avoir au bout de plusieurs années des conséquences très sérieuses. La gravité de l'hépatite C est extrêmement variable selon les individus. On distingue deux phases de la maladie : quand l'inflammation est récente, il s'agit d'une hépatite aiguë. Si l'inflammation dure depuis plus de six mois, on parle d'hépatite chronique.

- La phase aiguë survient quatre à douze semaines après la contamination. Le plus souvent, l'hépatite C aiguë est asymptomatique : la personne ne ressent rien de particulier. Parfois, une fatigue, de la fièvre, une jaunisse ou des difficultés à digérer peuvent apparaître.
- Pour huit personnes sur dix, la phase chronique s'installe, souvent sans aucun signe visible dans un premier temps. Pour environ une personne sur cinq, elle évolue en cirrhose après une moyenne de vingt à trente ans d'infection. D'autre part, l'hépatite C peut générer ce que l'on appelle des manifestations extra-hépatiques, c'est-à-dire des problèmes de santé qui ne concernent pas le foie.

Est-ce forcément grave ?

Non, pas de panique ! Plus de la moitié des personnes atteintes par le VHC n'aura pas de complications médicales, et la plupart des malades ne feront jamais de formes sévères. Soulignons cependant que la majorité des personnes ayant une hépatite C chronique se sentent diminuées dans leur vie quotidienne. En effet, le foie joue un rôle clé dans le fonctionnement du corps : c'est notamment un transformateur d'énergie. Si le foie est « handicapé », il remplit moins bien cette mission. La fatigue a ainsi tendance à s'installer durablement chez beaucoup d'hépatants. L'hépatite C entraîne aussi des troubles de l'humeur. Ne nous voilons pas la face : l'hépatite C est une maladie chronique préoccupante. Mais on peut vivre avec et, grâce aux traitements, plus de 90% en guérissent. Même si ce n'est pas toujours facile, il faut essayer de dédramatiser et se fixer des objectifs. L'une de nos priorités est d'avoir un suivi médical régulier pour prévenir les complications. Nous avons parfois tendance à éviter la confrontation avec le médecin : c'est une manière de nier la maladie, mais cela peut avoir des conséquences désastreuses.

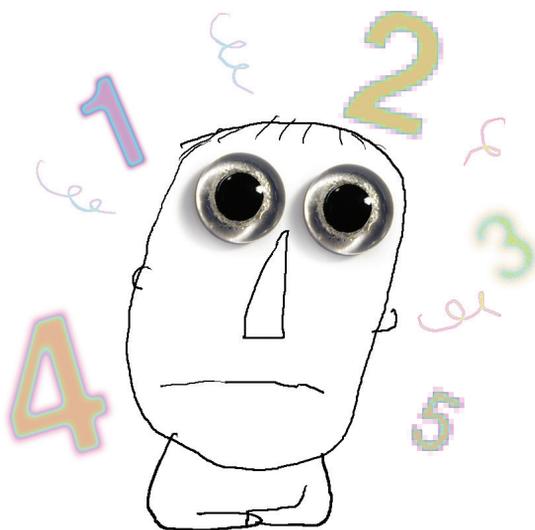


Quels facteurs influencent l'évolution de l'hépatite C ?

Il existe plusieurs génotypes du VHC (ce sont différentes souches du même virus C, que l'on a nommé génotype 1, 2, 3, 4, 5...). Le risque d'évolution de la maladie n'est pas lié au génotype. En revanche, l'efficacité du traitement varie selon les génotypes. Il n'y a pas de relation entre la charge virale, c'est-à-dire la quantité de virus dans le sang, et le degré d'atteinte du foie.

La co-infection par le virus de l'hépatite B ou le virus du sida est par contre un élément aggravant. Plus il y a d'attaquants, moins l'organisme parvient à se défendre. D'autres maladies, comme le diabète, ont aussi une influence. L'ancienneté de la contamination est une donnée importante : chez certaines personnes infectées par le virus depuis longtemps, la maladie peut évoluer plus rapidement. Le développement de la maladie est très différent pour chacun d'entre nous. Si nous n'avons pas vraiment de pouvoir sur certains facteurs susceptibles de compliquer l'évolution de notre hépatite C, nous pouvons jouer sur d'autres éléments en modifiant nos comportements. La consommation d'alcool a un effet néfaste sur l'immunité : elle favorise la multiplication du virus et l'apparition de lésions du foie. Pour mettre toutes les chances de notre côté, nous devons boire le moins possible d'alcool, et dans certains cas, plus du tout. De façon générale, veiller à son hygiène de vie est un atout pour lutter contre le ou les virus : avoir une alimentation équilibrée, éviter l'excès de poids, essayer d'arrêter de fumer, pratiquer régulièrement une activité physique, ne pas prendre de médicaments sans en parler à son médecin (même des traitements homéopathiques, à base de plantes, ou des compléments alimentaires).





Quels sont les traitements ?

Plusieurs traitements sont disponibles contre le virus de l'hépatite C et d'autres vont arriver (Voir « C' mon traitement »). Les taux de réussite de ces traitements avec des molécules Antivirales à Action Directe (AAD) sont supérieurs à 90 % et dans certaines populations, ils atteignent 100 %. Le spécialiste prescrira les AAD qui conviennent le mieux en fonction du génotype, de votre stade de fibrose en tenant compte aussi de l'état de santé général (co-infection VIH/VHC, surpoids, diabète, problèmes rénaux, addictions, traitements en cours ...). Le traitement dure généralement 12 semaines, dans certains cas 24 semaines, et les effets secondaires sont moindres. La prescription d'un traitement par AAD n'est envisagée que lorsque le foie a déjà subi des dommages ou que certaines complications liées au virus détériore le quotidien (Voir Etre hépatant n° 6 « Y'a pas que le foie dans l'hépatite C – Les manifestations extra-hépatiques »). Tous les hépatants doivent évoquer avec leur médecin la possibilité d'être traité, en fonction de leurs projets.

CO-INFECTION HÉPATITE C ET VIRUS DU SIDA

Les personnes co-infectées VIH/VHC peuvent avoir accès au traitement par AAD. Le taux de réussite du traitement est le même que pour les personnes mono-infectées VHC.

- La présence du VIH accélère l'évolution de l'hépatite C chronique.

De plus, certains médicaments anti-VIH ont une action nocive sur le foie.

Si leur dégradation par le foie s'effectue mal, ils peuvent devenir toxiques pour tout l'organisme. Les personnes infectées seulement par le VIH peuvent aussi faire une « hépatite médicamenteuse ». Voir Être hépatant n° 14 « Co-infection VIH et hépatites virales »

- Vaccination

Évitez les infections suivantes grâce aux vaccins :

- La grippe, le vaccin est gratuit
- L'hépatite A, le vaccin est gratuit pour les personnes atteintes d'une hépatite B, C et ou par le VIH
- L'hépatite B, bénéficiez de la vaccination gratuite contre l'hépatite B (300 000 porteurs chroniques en France)
- Vous êtes cirrhotiques - F4- (Voir Être hépatant n° 7 « C comme cirrhose – Apprendre à vivre avec une cirrhose ») demander le vaccin Pneumo 23™ (pneumococcique polysidique à 23 valences) à votre médecin tous les 5 ans.

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 / Catel Muller

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.

