

Portfolio

A.V.A.N.^{HEPATITE}CE

Agir, Vivre, ANticiper,

Ensemble

Outil à l'éducation thérapeutique du patient



Ce portfolio, créé à l'initiative de MSD



a été élaboré par des professionnels de santé et/ou associations de patients
sans influence des opinions ou des intérêts des industriels du médicament.

« Il vous est fourni en version modifiable pour vous permettre de l'adapter
selon vos besoins ».

EDITO

Sos Hépatites est née en 1996, depuis 1998 nous nous mobilisons pour le développement d'outils d'éducation thérapeutique. C'est en 2002 que le premier outil AVANCE est mis en place ; nous y avons largement participé tant dans sa conceptualisation que dans sa diffusion.

Cette étape était une révolution qui a été confirmée en 2007 par l'HAS qui reconnaissait alors l'éducation thérapeutique et élaborait des recommandations officielles. En 2010 une deuxième version d'AVANCE était développée et diffusée.

Nous voici en 2012, l'outil AVANCE a maintenant 10 ans mais il ne cesse d'être novateur et à la lumière des nouvelles combinaisons thérapeutiques utilisant dans certains cas des inhibiteurs de protéases. Nous vous proposons donc cette troisième version.

En 10 ans SOS HEPATITES s'est développée et est maintenant reconnue comme organisme de formation. Mais en 10 ans c'est aussi la parole du malade qui a suivi les progrès des prises en charge. Les soignants se doivent de « prendre en soins », d'élaborer un diagnostic éducatif, de faire participer le patient à l'élaboration de son outil et à son évaluation et définir ses capacités à modifier ses comportements.

Eduquer vient du latin ex-ducere qui signifie guider, conduire hors. La question pour nous est de savoir s'il faut guider le patient hors de son hépatite C ou bien guider le virus hors du corps du malade.

Nous voulons avec AVANCE 3 aider à faire sens à la parole du sujet, l'aider à exprimer ses doutes, même si la science lui amène des chiffres et des certitudes. Comme le rappelait le philosophe Alain : « le doute n'est pas au dessous du savoir mais au dessus ».

Les outils d'éducation thérapeutiques amènent donc les soignants et les malades à être le plus proche possible l'un de l'autre, nous souhaitons nous inscrire dans cette démarche pour que soigneur reste l'anagramme de guérison quelque soit la place du virus.

Outil d'éducation thérapeutique du patient « AVANCE » Accompagner et Réussir la prise en charge des patients vivant avec une hépatite C.

AVANCE : 1^{er} outil d'éducation thérapeutique du patient vivant avec une hépatite C chronique (*).

AVANCE est un outil d'éducation thérapeutique du patient issu d'une large collaboration entre des experts en pédagogie de la santé et des experts de la prise en charge des maladies inflammatoires chroniques du foie et une association de malades ou patients SOS Hépatites.

AVANCE a pour objectif principal d'aider le patient à trouver les façons les plus adaptées de gérer les conséquences de son hépatite C chronique, d'optimiser sa prise en charge, de renforcer son autonomie et d'améliorer sa qualité de vie.

Cela nécessite pour le patient de faire le point et d'acquérir des compétences utiles pour :

- mieux faire face aux situations de crise (fatigue, irritabilité, incompréhension...),
- adapter ses comportements quotidiens pour prévenir les complications de la maladie.

En quoi consiste l'outil « AVANCE » ?

Il s'agit d'un outil qui s'inscrit dans le cadre des recommandations de la Haute Autorité de Santé (HAS) concernant la définition et la « structuration d'un outil d'éducation thérapeutique du patient dans le champ des maladies chroniques » (1) dont les 4 étapes principales sont :

1. définir un parcours d'éducation personnalisé basé sur la réalisation d'un diagnostic éducatif, c'est-à-dire adapté aux besoins de chaque patient. Les premières cartes du portfolio peuvent représenter un outil d'aide à la réalisation d'un diagnostic éducatif ;
2. définir un parcours d'éducation avec des priorités d'apprentissage reprenant des compétences dites d'autosoins et des compétences d'adaptation nécessaires pour vivre avec une maladie chronique ; le portfolio AVANCE est pensé comme un outil d'aide à la prise de décision concernant le renforcement ou l'adoption de nouveaux comportements par le patient ;
3. planifier la réalisation de séances d'éducation collective ou individuelle ; le portfolio AVANCE étant un support qui favorise la réalisation de séances individuelles ;
4. réaliser une évaluation individuelle de l'éducation (notamment le suivi des compétences acquises), chaque décision prise avec le portfolio pouvant être évaluée, par exemple, lors de la séance suivante.

(*) **L'outil d'éducation thérapeutique AVANCE a été mis en place dès 2002.**

A qui s'adresse l'outil « AVANCE » ?

Il s'adresse à toute personne suivie pour une hépatite C chronique qui doit ou non prendre un traitement antiviral.

Dans quel cadre utiliser « AVANCE » ?

Le portfolio « AVANCE » s'utilise en séances individuelles entre un éducateur/soignant et une personne vivant avec une hépatite virale chronique C. Ces séances sont planifiées afin d'aider le patient à mieux vivre sa maladie au quotidien et d'accompagner la mise en pratique de comportements adaptés.

Le portfolio est constitué de 37 cartes thématiques réparties en 7 familles indépendantes les unes des autres (voir sommaire page suivante) :

- famille 1 : Vie quotidienne
- famille 2 : Mon traitement
- famille 3 : Le virus de l'hépatite C
- famille 4 : Mon foie
- famille 5 : Les effets indésirables
- famille 6 : Consommation d'alcool
- famille 7 : L'usage de drogues

Dans chaque famille, toutes les cartes ont la même importance, indépendamment de leur numérotation ; il n'y a pas de hiérarchie. A l'issue du diagnostic éducatif, certaines cartes sont proposées par l'éducateur/soignant en fonction des besoins spécifiques du patient. De ce fait, toutes les cartes n'ont pas vocation à être discutées avec chaque patient.

D'autre part, le portfolio est un outil éducatif qui doit être utilisé par des personnes ayant suivi une formation en éducation thérapeutique (dont la formation AVANCE). MSD propose des formations d'initiation à l'éducation thérapeutique du patient et à la manipulation du portfolio en partenariat avec un organisme de formation spécialisé en éducation thérapeutique du patient : l'Atelier de l'évaluation en prévention et promotion de la santé (Site Internet www.atelierdelevaluation.fr).

Pourquoi avoir choisi la forme portfolio ?

Au-delà d'un outil d'information qui contient des explications utiles et des exemples de ressources mobilisables par le patient, le portfolio est un véritable support d'apprentissage pour la personne vivant avec une hépatite chronique C. Il favorise l'interactivité entre l'éducateur et le patient.

Il permet à chaque patient d'identifier ses propres solutions et ressources et de renforcer ses compétences pour répondre au mieux à son hépatite chronique.

Comment s'opère la discussion éducative autour d'une carte ?

Chaque carte thématique comporte 2 parties :

- un dessin qui permet au patient de réagir et d'échanger avec l'éducateur sur sa façon d'appréhender un thème donné ; cette discussion est particulièrement utile pour les patients non francophones ou rencontrant des difficultés avec l'écrit ;
- une partie écrite avec des explications, une évaluation par le patient de sa situation et des propositions destinées à faciliter sa prise de décision.

L'entretien entre l'éducateur et le patient permet de compléter les réponses et d'aboutir à la formulation d'un objectif réaliste et évaluable.

Le patient peut repartir avec une copie de la carte travaillée et personnalisée lors de la séance. L'objectif négocié lors d'une séance d'éducation pourra être évalué lors de la séance qui suivra (4 à 8 semaines après).

COMITÉ PÉDAGOGIQUE



Remerciements aux experts qui ont participé à l'élaboration du portfolio :

- les experts du comité pédagogique constitué en 2002 pour l'édition de la 1^{ère} version du portfolio AVANCE
- les experts du comité pédagogique constitué en 2007 pour l'édition de la 2^{ème} version

Le comité pédagogique AVANCE (2^{ème} version)

- Dr Isabelle BEURTON-CHATAIGNER, hépato-gastro-entérologue, Besançon
- Michel BONJOUR, président SOS hépatites Franche Comté
- Dr Agnès CERTAIN, pharmacien hospitalier, Paris
- Dr Judith CHWALOW, chercheur et formatrice, Paris
- Christine EPSZTEIN-DOMMANGET, infirmière hospitalière, Saint Dizier
- Dr Thierry FONTANGES, hépato-gastro-entérologue, Bourgoin Jallieu
- Dr Jean-Philippe JACQUES, chercheur et formateur, Genève, Suisse
- Dr Catherine RITTER, médecin éducateur, pédagogue de la santé, Genève, Suisse
- David-Romain BERTHOLON, formateur, Paris

Le comité AVANCE (3^{ème} version) :

- Pr Christian TREPO, Hôpital de la Croix Rousse, Lyon
- Caroline DAUGUET, responsable formation SOS Hépatites, Paris
- Michel BONJOUR, président SOS Hépatites Franche Comté, formateur, Paris
- Dr Pascal MELIN, président SOS Hépatites Fédération

Illustrations : Serge Bloch, Paris et Laurent Audouin, Poitiers.

Coordination logistique assurée par MSD.

Conception et réalisation graphiques : Christian Scheibling, Paris

Références utilisées

(1) Structuration d'un programme d'éducation thérapeutique du patient dans le champ des maladies chroniques HAS juin 2007

www.has-sante.fr

(2) Plan pour l'amélioration de la qualité de vie des personnes atteintes de maladies chroniques 2007-2011 Ministère de la santé et des solidarités avril 2007

(3) Hépatite C -Du dépistage au traitement - Questions /réponses à l'usage des patients. www.inpes.sante.fr

(4) Guide ALD - La prise en charge de votre hépatite chronique C - Comprendre comment gérer sa santé avec une hépatite chronique C - octobre 2006. www.has-sante.fr

Il est de la responsabilité des professionnels de santé de se conformer aux exigences de la loi Hôpital Patients Santé Territoire (Loi HPST) s'ils envisagent l'utilisation de cet outil dans le cadre de l'éducation thérapeutique du patient.

SOMMAIRE



1. Vie quotidienne

- 1.1 Quel est l'impact de l'hépatite C sur mes 5 santés ?
- 1.2 J'identifie quelles sont mes priorités
- 1.3 J'identifie qui pourra m'aider
- 1.4 Ma gestion du stress
- 1.5 J'organise mes médicaments, mes ordonnances
- 1.6 Noter mes observations dans un journal de bord
- 1.7 Je m'alimente correctement pendant le traitement



2. Mon traitement

- 2.1 À chacun son traitement
- 2.2 Je tiens la durée du traitement
- 2.3 Traitement et vie sexuelle
- 2.4 Quelle est la bonne dose ?
- 2.5 La motivation pendant le traitement
- 2.6 Mon injection d'interféron
- 2.7 Que faire du matériel d'injection usagé ?
- 2.8 Mes analyses de sang pendant et après le traitement
- 2.9 Comment penser à prendre mon traitement ?
- 2.10 Je me déplace ou je voyage



3. Le virus de l'hépatite C

- 3.1 Les génotypes du virus et la charge virale
- 3.2 Les modes de transmission du VHC
- 3.3 Les complications de l'hépatite C
- 3.4 Co-infection VIH/VHC



4. Mon foie

- 4.1 Le foie : un organe vital
- 4.2 Les actions du traitement
- 4.3 Mesurer la fibrose du foie



5. Les effets indésirables

- 5.1 Les effets indésirables du traitement
- 5.2 Les remèdes qui peuvent m'aider
- 5.3 Le syndrome pseudo-grippal
- 5.4 Je suis préparé à l'urgence
- 5.5 Entre fatigue et insomnie
- 5.6 Les effets indésirables sur mon caractère
- 5.7 J'ai des problèmes de peau et de cheveux



6. Consommation d'alcool

- 6.1 Les effets de l'alcool sur mon foie
- 6.2 Je maîtrise la consommation d'alcool
- 6.3 L'alcool et les copains



7. L'usage de drogues

- 7.1 J'évite les surcontaminations
- 7.2 Traitement de substitution
- 7.3 Mon foie et l'usage de drogues

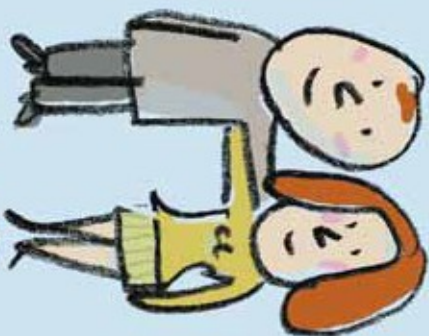


1.1

santé physique



vie affective



équilibre
psychologique



vie sociale



vie sexuelle





Questions :

- Quel est l'impact de l'hépatite C chronique sur votre vie?
- Quelles difficultés rencontrez-vous aujourd'hui avec votre maladie ou vos traitements?



Savez-vous que...

- ✓ Le bien-être est subjectif et diffère selon les personnes. On peut le représenter selon les « 5 santés ».
- ✓ L'hépatite C peut avoir une incidence sur les « 5 santés » de chacun(e). Il peut influencer l'équilibre psychologique et affectif, la vie professionnelle et sociale, à cause de la fatigue et des difficultés à réaliser certaines activités que celle-ci entraîne.
- ✓ Face aux principales difficultés rencontrées au travers de la maladie, il s'agit d'évaluer ses propres besoins et de trouver ses solutions.
- ✓ L'arrivée d'une maladie dans une famille a un impact sur tous ses membres qui vont devoir s'adapter pour tenter de s'enrichir de cette nouvelle réalité.
- ✓ Les effets secondaires du traitement peuvent perturber chacun de ces cinq éléments de bien être.

Ressources

- ☐ Je fais la liste des difficultés auxquelles je suis confronté(e) à cause de la maladie et je les classe par ordre d'importance de leur impact dans ma vie. (👤1.2)
- ☐ J'évalue la situation par rapport à mes cinq santés et j'identifie ce qui m'aide dans ces différents domaines. (👤1.3, 👤1.4)
- ☐ J'identifie mes sources de bien-être afin de contrebalancer les désagréments de ma maladie. (🧠5.2)
- ☐ J'identifie les proches, les professionnels, les associations qui pourront m'aider. (👤1.3)
- ☐ J'identifie mes priorités de vie pour envisager des façons de les préserver.

Ma décision, c'est :

.....

.....

.....

« Y'a pas que le foie dans l'hépatite C »





Questions :

- Dois-je entreprendre un traitement tout de suite
Même si je ne me sens pas malade?
- Quels sont les problèmes à régler en priorité?



Savez-vous que...

- ✓ Les chances de guérir d'une hépatite C sont réelles : vous débarrasser de la maladie constituera une préoccupation en moins.
- ✓ Les professionnels des CSAPA, votre médecin traitant, sont à même d'entendre vos difficultés et de vous proposer des solutions. (👤 1.3)
- ✓ Les professionnels du secteur social (assistants sociaux, éducateurs..) peuvent vous aider dans certaines démarches d'accès au logement, à une réinsertion professionnelle et peuvent aussi vous renseigner sur les prestations sociales auxquelles vous avez droit (prise en charge). (👤 1.3)
- ✓ Même sans signe apparent, la maladie peut évoluer : il est donc important de faire un bilan médical afin de connaître quel est le type de virus (génotype) ainsi que le stade d'évolution de la maladie et de décider quelle stratégie thérapeutique est la mieux adaptée à votre cas. (👤 3.1, 📄 4.3)
- ✓ Entreprendre un traitement vous insère dans une dynamique de changement.

Ressources

- ☐ Je dresse la liste de mes priorités et je sais à qui en parler
- ☐ Professionnels du secteur social.
- ☐ Médecin traitant.
- ☐ Association de patient.
- ☐ Autre.
- ☐ Je me renseigne pour bénéficier d'un bilan et connaître le stade de la maladie et le génotype du virus.

Ma décision, c'est :

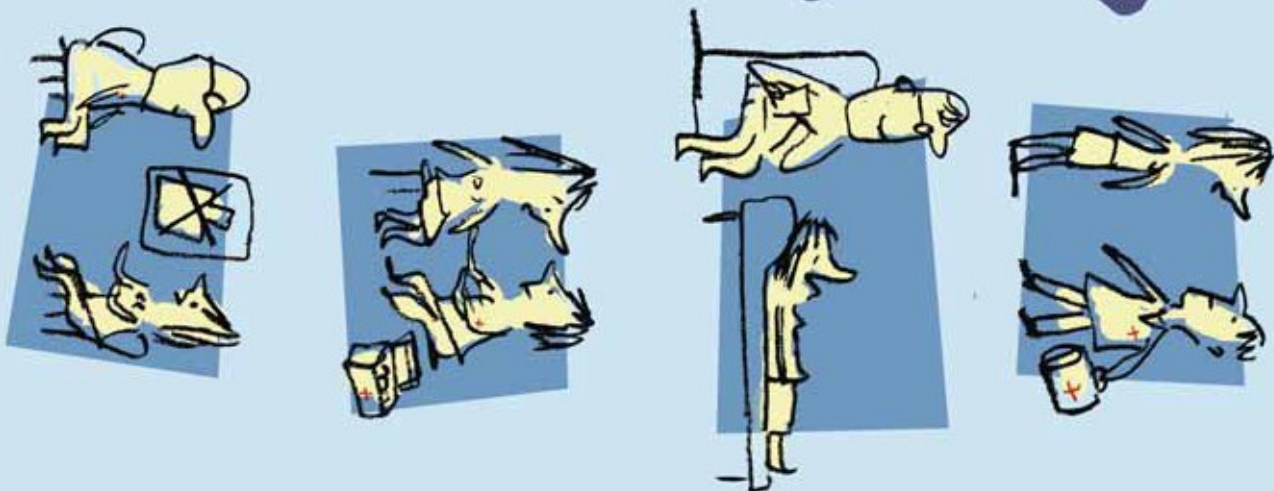
.....

.....

**« Se donner les moyens que l'hépatite C
soit une priorité »**



1.3



Questions :

- Avec qui parlez-vous de votre hépatite ?
- Quelle aide recevez-vous de chacune de ces personnes ?
- Qu'avez-vous dit à votre entourage ?



1.3

Savez-vous que gérer le traitement est un travail d'équipe

- ✓ Vous pouvez mobiliser vos proches pour vous aider : courses, garde des enfants, etc...
- ✓ Pourquoi ne pas venir au rendez-vous avec un proche, quelqu'un de la famille ?
- ✓ Vous pouvez rencontrer des patients comme vous pour partager vos expériences
- ✓ Vous pouvez vous organiser avec une infirmière à domicile
- ✓ Vous disposez d'un véritable réseau de professionnels de la santé : médecin traitant, hépato-gastro-entérologue, infirmière, pharmacien, psychiatre, psychologue...

Ressources : les numéros de téléphone importants sous la main :

Médecin traitant ★:

Médecin spécialiste ★:

Infirmière ★:

Association locale ★:

Pharmacien ★:

SOS Hépatites ★: 0800 004 372

Hépatites Info Service ★: 0800 845 800

AIDES ★:

ASUD ★:

CSAPA ★:

Autre :..... ★:

Autre :..... ★:

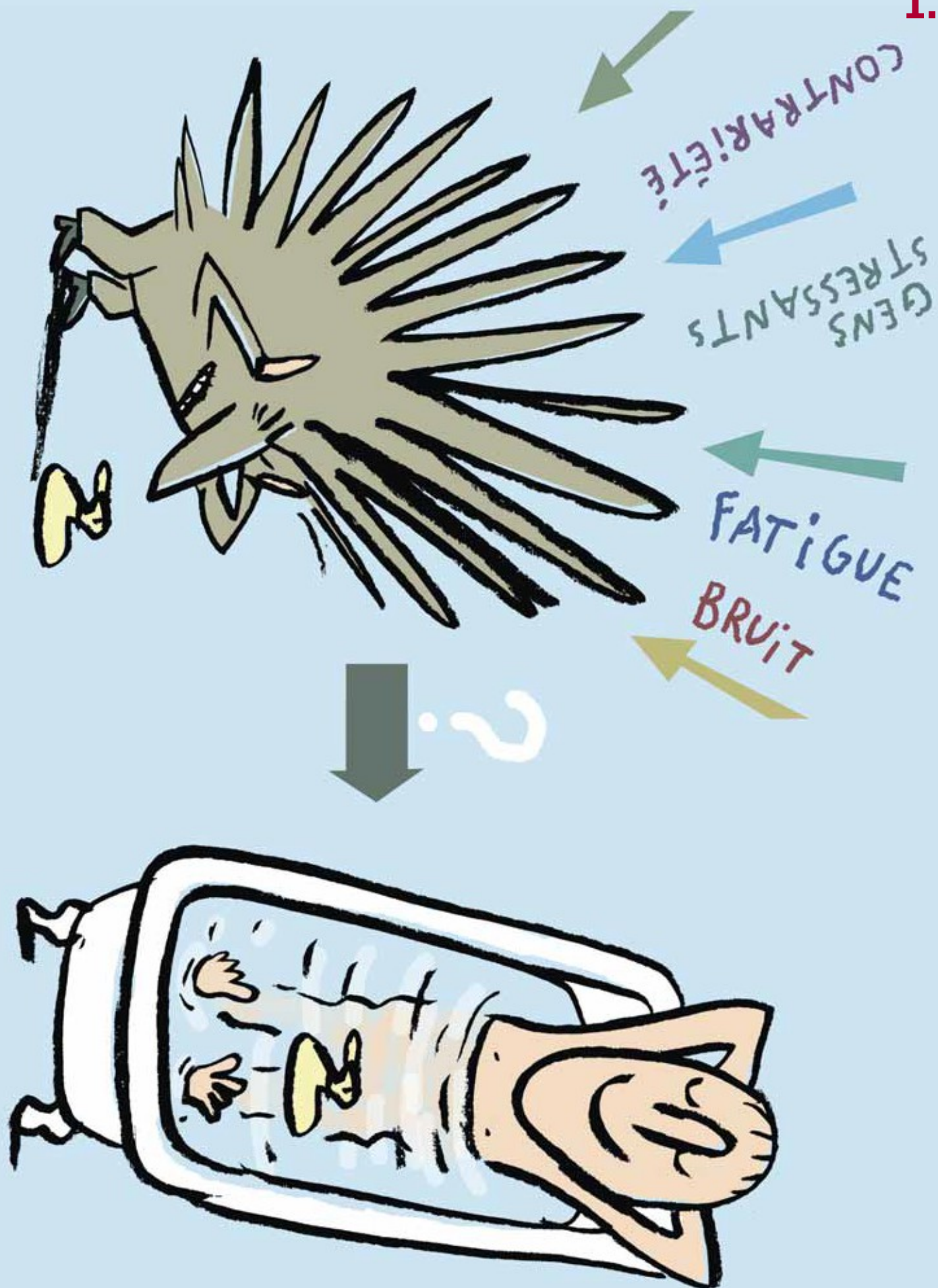
Qui est dans mon équipe ?

- ☐ Les proches m'aident pour :
- ☐ Les soignants m'aident pour :
- ☐ Les autres patients m'aident pour :

**« Le traitement, c'est un travail d'équipe :
J'identifie les joueurs de mon équipe ! »**

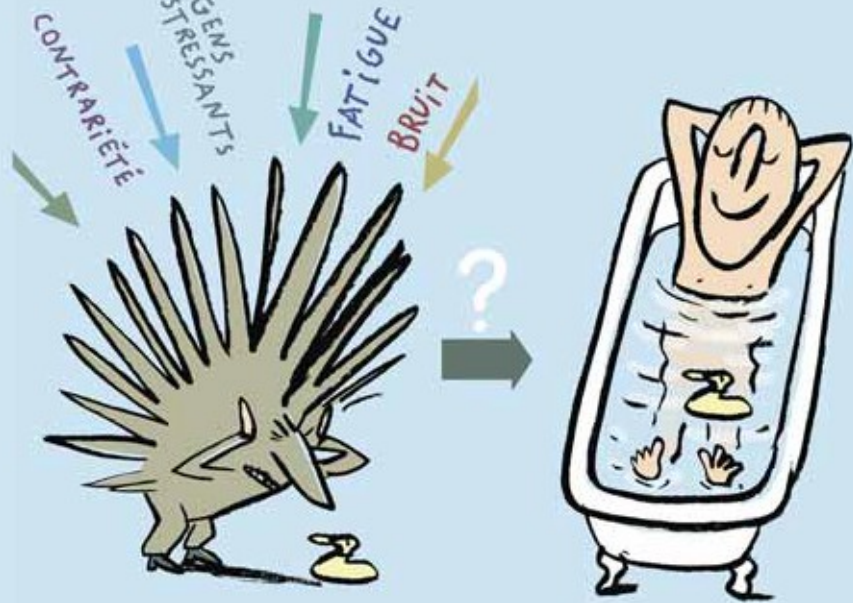


1.4



Questions :

- En quoi votre traitement vous stresse-t-il ?
- Vous sentez-vous plus ou moins stressé maintenant qu'avant le traitement ?



Quels sont les facteurs qui augmentent votre stress :

	non					oui				
Votre travail ?	1	2	3	4	5					
Votre famille ?	1	2	3	4	5	(1.3)				
Votre santé ?	1	2	3	4	5	(2.5)				
Les gens mal informés sur l'hépatite C ?	1	2	3	4	5					
L'incertitude de l'efficacité du traitement ?	1	2	3	4	5	(3.1)				
Les effets indésirables du traitement ?	1	2	3	4	5	(5.1)				
Autre ?.....	1	2	3	4	5					

Ressources : vous avez des alternatives !

- ☐ Vous vous tournez vers des proches qui vous aident à être détendue. (1.3)
- ☐ Vous évitez les personnes stressantes ou vous vous préparez à les rencontrer.
- ☐ Vous décidez de parler avec quelqu'un.
- ☐ Vous vous changez les idées : musique, téléphone, promenade...
- ☐ Vous commencez un cours de relaxation, de yoga...(5.5, 5.6)
- ☐ Vous tenez votre journal de bord. (1.6)
- ☐ Vous discutez avec le médecin ou le psychiatre pour envisager des thérapies relaxantes ou une prise en charge médicamenteuse. (5.6)
- ☐ Vous rencontrez une assistante sociale pour réaliser un bilan social et faire le point sur les aides ou les choses à prendre en considération par rapport à votre situation (logement, emprunt, travail, aides matérielles...).

Décider, c'est ma stratégie :

Que faites-vous ? Quand agissez-vous ?

C'est décidé :
« j'apprends à gérer mon stress »



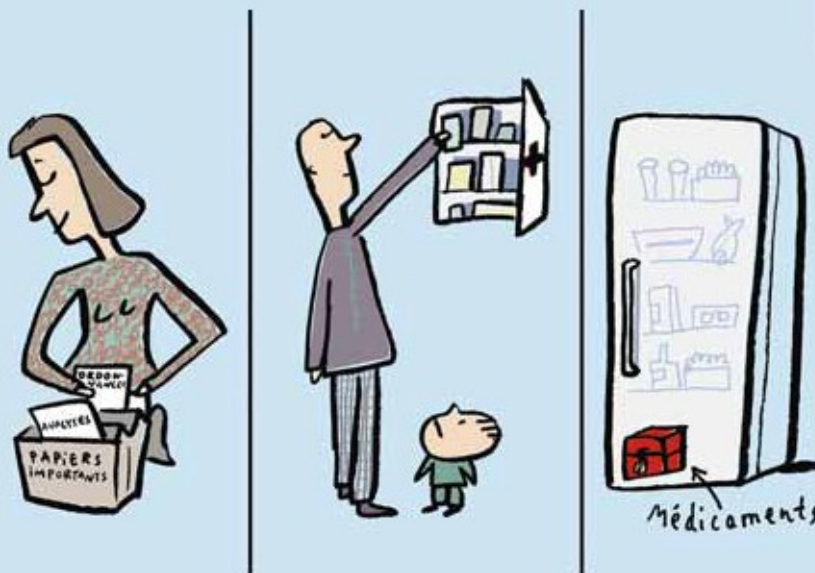
1.5





Questions :

- Quels sont vos « trucs » pour gérer vos médicaments et vos documents médicaux ?



Savez-vous que...

- ✓ Vos médicaments doivent être placés hors de portée des enfants ex : à l'intérieur d'une boîte difficile à ouvrir.
- ✓ L'interféron se garde dans le bac à légumes du réfrigérateur (+2°C à +8°C), si possible toujours à la même place.
- ✓ Si vous êtes traité par trithérapie, dans certains cas, l'anti-protéase se conserve au réfrigérateur (voir notice produit).
- ✓ Le stress, la précipitation, le manque de préparation, les occupations de la vie courante empêchent parfois d'être rigoureux avec ses traitements. (1.4, 5.4)
- ✓ Gérer son stock de médicaments, c'est important ; vérifiez que vous ne serez pas à court de médicaments avant votre prochain rendez-vous.
- ✓ Le pharmacien ne peut donner que quatre semaines de traitement.
- ✓ Si vous êtes à court de traitement, vous pouvez obtenir une nouvelle ordonnance en urgence auprès de votre médecin ou d'un médecin généraliste (auquel il faudra montrer votre première ordonnance)
- ✓ Il est possible de demander à votre médecin une ordonnance valable plusieurs mois (s'il indique la mention « renouvelable »).
- ✓ Pensez à archiver tous vos documents relatifs au traitement (ordonnances, analyses de sang...).
- ✓ Pour certaines personnes, la solution, c'est le journal de bord. (1.6)
- ✓ Certains centres de soins spécialisés (ex : CSAPA) peuvent conserver votre interféron si vous avez des problèmes d'accès à un réfrigérateur.

Ressources :

Exercez-vous à être systématique ; quelle est votre stratégie si...

- ☐ Vous n'avez plus d'ordonnance chez vous ?
- ☐ Vous n'avez plus de médicament chez vous ?
- ☐ Je range mon interféron dans :
- ☐ Je range mon anti-viral dans :
- ☐ Je range mon anti-protéase dans :

**« Chaque problème a sa solution.
Je m'organise pour ne pas être à court de traitement »**

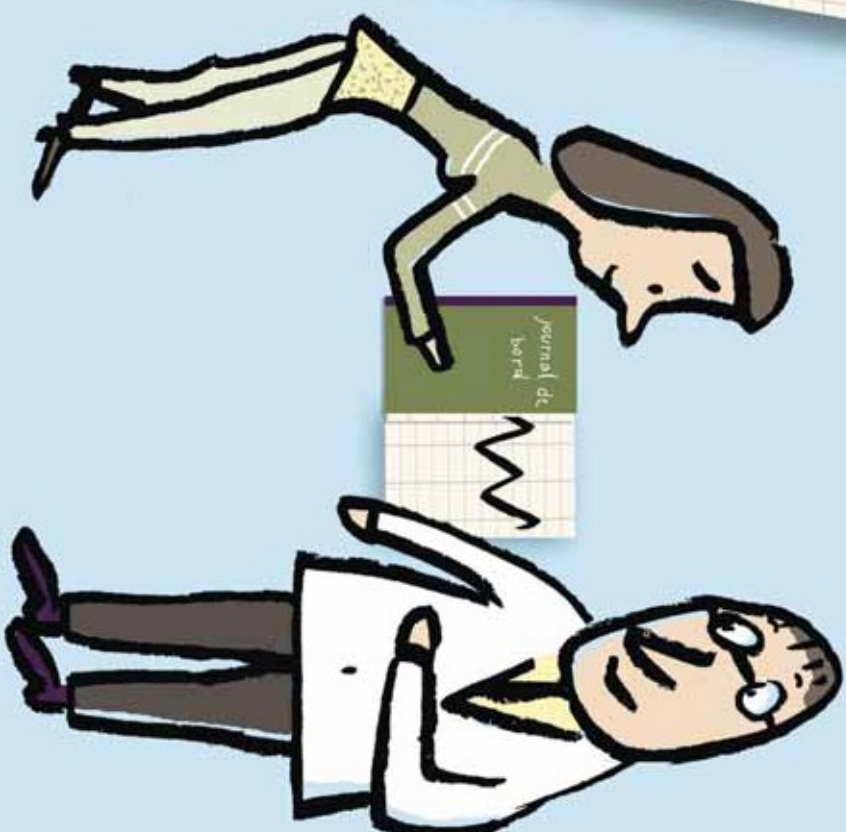


1.6



lundi 4
j'ai mal dormi.
arthralgies avec
températures
57 kg

mardi 5
J'ai vu Robert,
ça m'a fait du
bien.
et je suis allée
à la piscine
56,8 kg
x injection
d'interféron





Questions :

- En quoi un journal de bord pourrait-il vous être utile ?
- Vous est-il arrivé d'oublier de mentionner quelque chose d'important à votre médecin lors de vos rendez-vous ?



Savez-vous qu'un journal de bord peut vous aider :

Souvent, on ne se souvient plus des questions et des observations que l'on souhaite partager avec l'équipe médicale.

Notez-les ! Un journal de bord peut être utile pour vous aider à :

- ✓ Archiver vos ordonnances et papiers importants. (👤 1.5)
- ✓ Regrouper les numéros de téléphone importants. (👤 1.3)
- ✓ Mieux vous connaître, à comprendre vos peurs.
- ✓ Suivre vos variations d'humeur, de fatigue, de forme. (🧠 5.6)
- ✓ Noter vos remarques personnelles.
- ✓ Tenir un carnet de suivi des prises de traitement. (💊 2.9)
- ✓ Noter vos rendez-vous médicaux.
- ✓ Améliorer votre gestion des stocks de médicaments. (👤 1.5)
- ✓ Noter l'apparition d'effets indésirables (date, heure, symptômes) pour en parler à la prochaine consultation. (🧠 5.1).

Ressources :

- ❑ Vous pouvez utiliser un agenda. Il existe un agenda édité par l'Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé (INPES anciennement CFES) qui donne des informations et des conseils sur l'hépatite C et son traitement.
- ❑ Vous pouvez organiser votre journal de bord selon vos idées personnelles ou créer votre propre carnet.

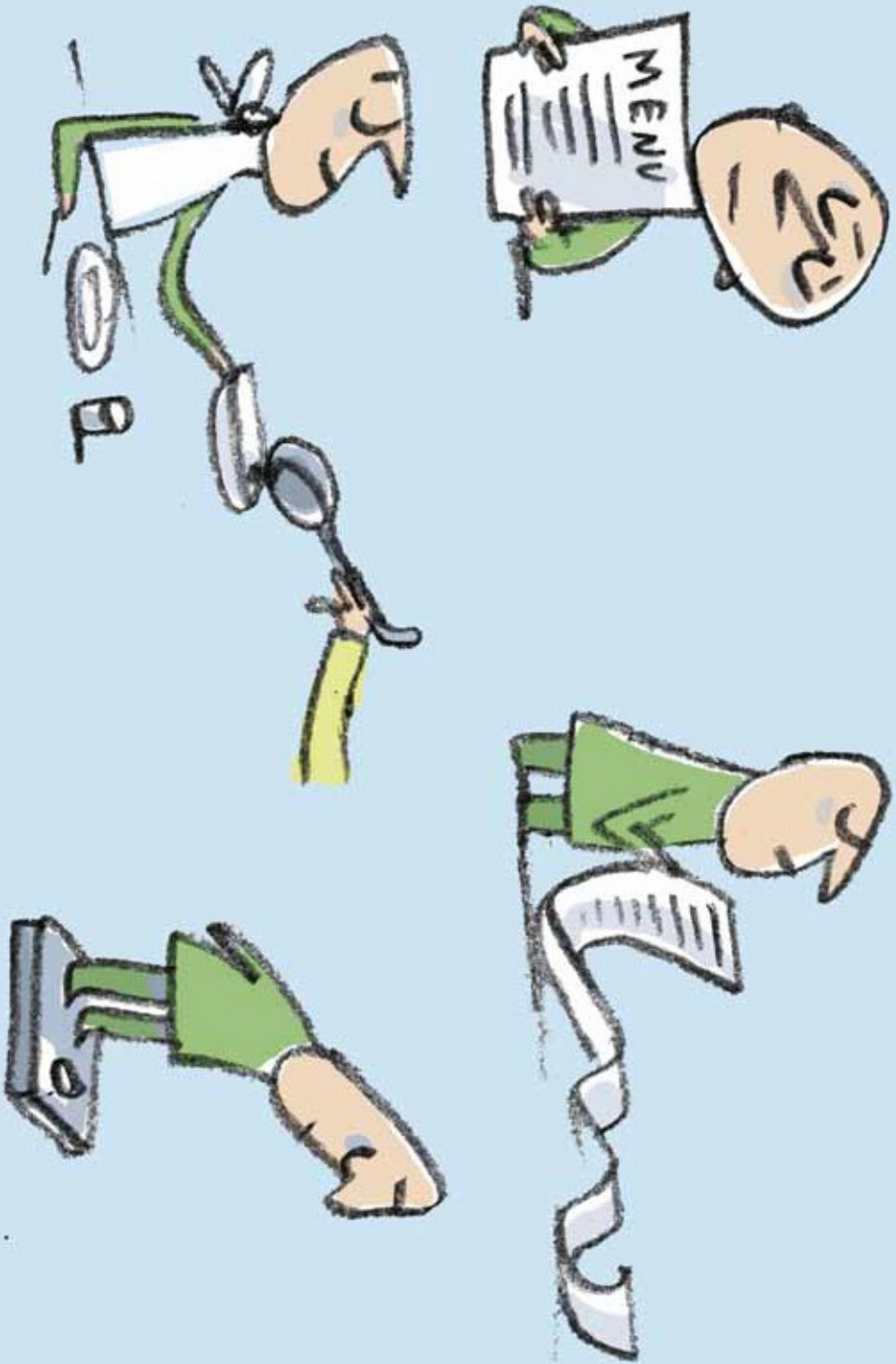
Ma décision, c'est :

- ❑ Le journal de bord, ça n'est vraiment pas mon truc !
- ❑ Je commence un journal de bord pour

« Un moment quotidien avec mon journal
m'aide à faire le point »



1.7





Questions :

- Votre alimentation est-elle modifiée par le traitement ?
- Comment ont évolué votre appétit et votre poids pendant le traitement ?
- Existe-t-il des solutions ?



Savez-vous que...

- ✓ La prise du traitement s'accompagne souvent d'une perte d'appétit (anorexie) et donc aussi d'une perte de poids.
- ✓ La prise de l'anti-viral doit être effectuée pendant les repas et à intervalle de 12 heures (par exemple petit déjeuner et dîner). (📖 2.9)
- ✓ Les conditions de prise de l'anti-protéase (nombre de prises, intervalle entre les prises et alimentation) sont variables selon les traitements. Si vous avez des questions ou un doute, parlez-en avec votre médecin ou votre pharmacien.
- ✓ Il est important :
 - d'assurer un apport suffisant de calories, réparti sur l'ensemble de la journée
 - d'assurer un apport suffisant de protéines (œufs, poissons, légumes secs) pour combattre l'infection et régénérer le foie
 - de consommer des fruits et des légumes (en variant la couleur)
 - d'éviter l'alcool pour protéger le foie (📖 6.1)
 - de limiter les aliments à forte teneur en gras et en sucres

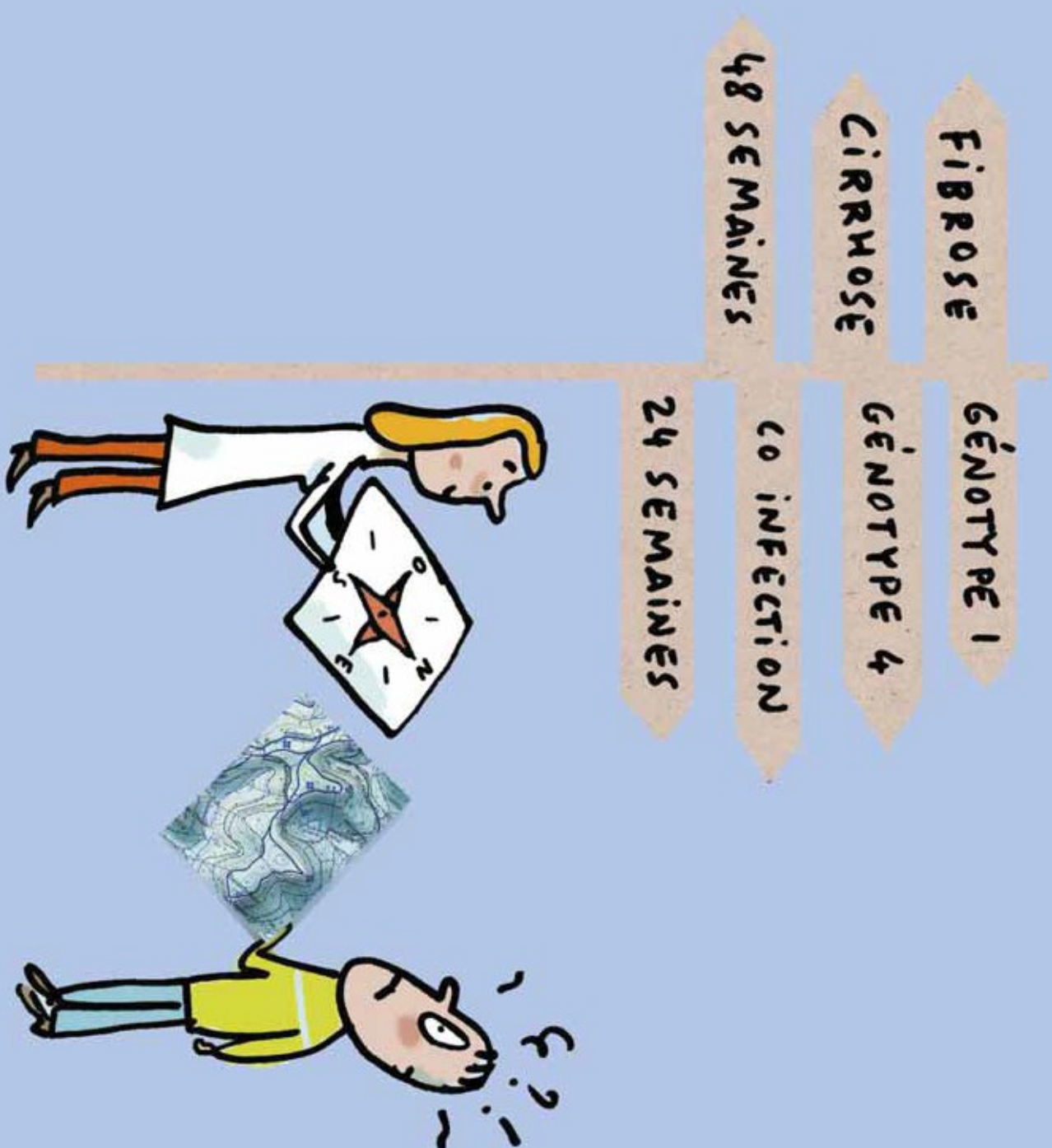
Ressources :

- ☐ Avoir une alimentation conforme aux recommandations du médecin lors de la prise de l'antiviral oral et de l'anti-protéase
- ☐ Eviter de sauter les repas (minimum de 4 repas par jour dans l'idéal ou minimum trois repas complets et une collation).
- ☐ Fractionnez vos prises alimentaires si vous avez peu d'appétit (repas pris en plusieurs fois en petites quantités).
- ☐ Votre médecin peut vous prescrire des compléments alimentaires.
- ☐ Vous pouvez bénéficier d'une consultation diététique dans le service d'hépatologie.
- ☐ Vous pouvez vous renseigner pour faire le point sur vos habitudes alimentaires auprès d'une diététicienne.

Ma décision, c'est :

- ☐ Quand je prends les gélules ou les comprimés d'anti-viral,
je mange pour la première prise _____ + _____ + _____
je mange pour la deuxième prise _____ + _____ + _____
je mange pour la troisième prise _____ + _____ + _____
- ☐ Je me renseigne sur les aliments et compléments alimentaires qui peuvent m'aider
- ☐ Je me renseigne sur les aides alimentaires (restos du cœur ou tickets repas)

« Bien manger : une priorité »





Questions :

- Quels sont les objectifs de votre traitement?
- Quelle sera sa durée?



Savez-vous que...

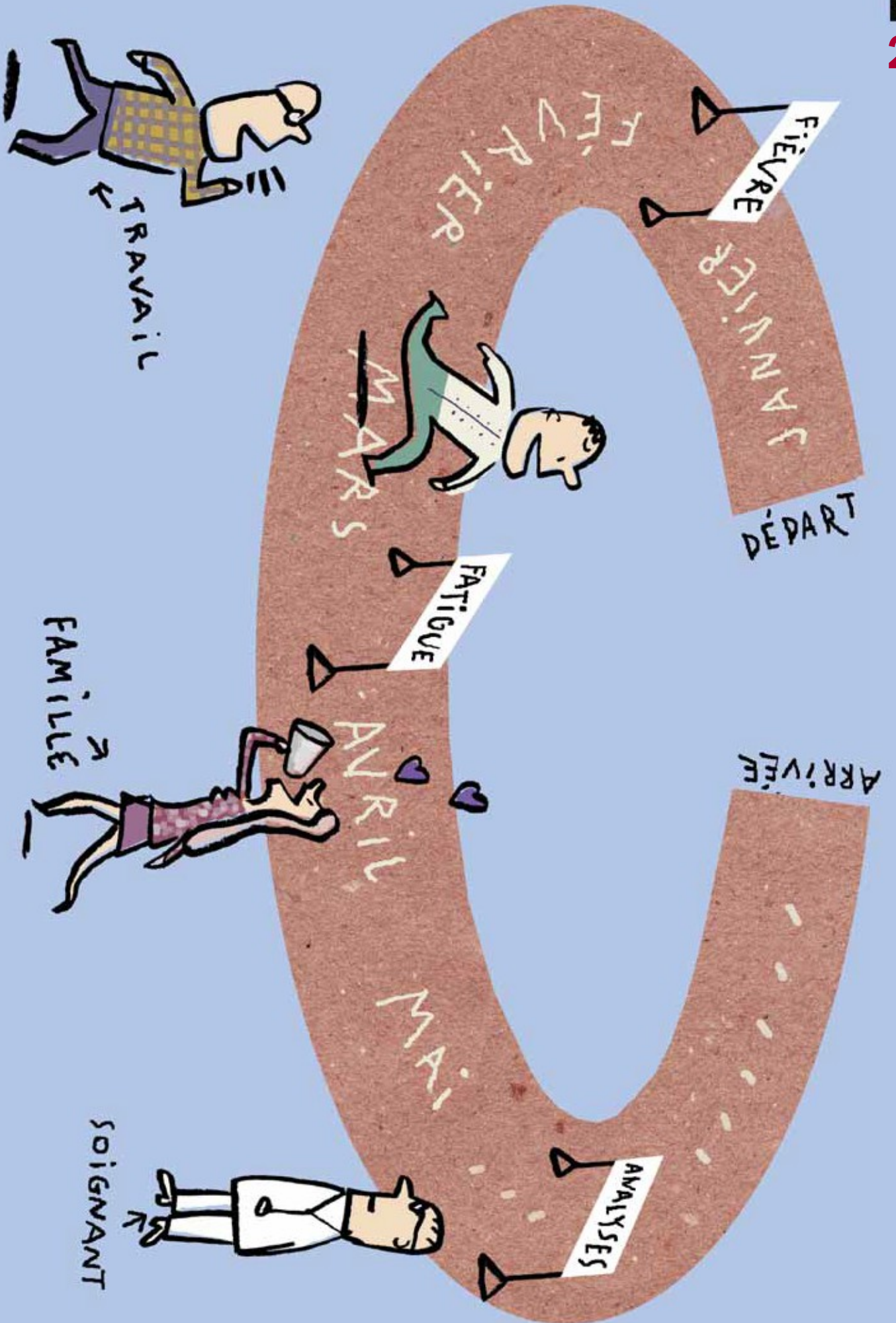
- ✓ Le traitement a pour objectifs :
 - d' éliminer le virus de l'hépatite C
 - de protéger le foie, en évitant l'apparition ou l'évolution de la fibrose
- ✓ Le traitement de référence de l'hépatite C chronique est actuellement une bithérapie, à laquelle peut être ajoutée un inhibiteur de protéase selon le type de virus.
- ✓ On parle de guérison, lorsqu'une «Réponse Virologique Soutenue» (RVS) est obtenue, c'est à dire lorsque le virus n'est plus détectable six mois après l'arrêt du traitement.
- ✓ Il existe beaucoup de situations différentes de traitement, il est donc difficile de comparer votre traitement à celui d'une autre personne. Le choix des médicaments, leurs doses et la durée peuvent varier selon :
 - le moment et la gravité de l'infection (primo-infection, fibrose ( 4.3), cirrhose),
 - le génotype
 - la charge virale du virus
 - votre expérience avec le traitement (1^{er} traitement non efficace, toxicité éventuelle...)
 - certaines autres situations de santé (co-infection VIH/VHC...)

Ressources :

- ☐ Je me renseigne auprès de mon médecin pour préciser :
 - ☐ L'objectif principal de mon traitement
 - ☐ La composition de mon traitement
 - ☐ La durée prévue de mon traitement
 - ☐ Le génotype de mon virus :
 - ☐ La prise de mes médicaments ( 2.4,  2.6) :
 - ☐ Les horaires des 2 prises de l'anti-viral : et
 - ☐ Si besoin, les horaires des prises de l'anti-protéase :et
- ☐ J'identifie qui pourra m'aider pour la réalisation de certaines tâches
- ☐ J'anticipe la baisse des performances pendant la durée du traitement : travail, vie de famille, tâches quotidiennes...

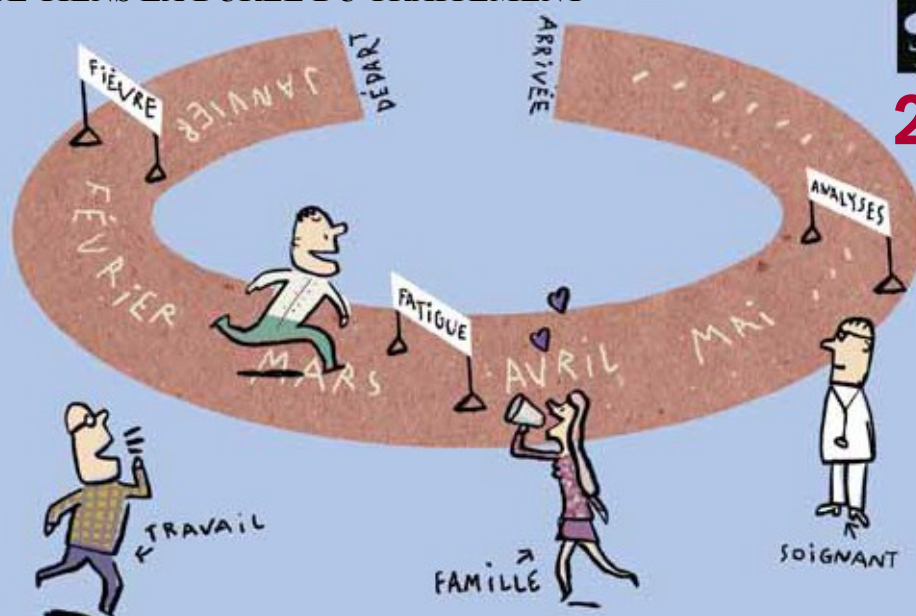
Ma décision, c'est :

« Chacun son hépatite, chacun son traitement »



Questions :

- Comment vous organiser pour tenir toute la durée du traitement ?
- Comment et pourquoi avez vous pris la décision de commencer le traitement ?
- Quels sont pour vous les bénéfices du traitement (



2.2

Savez-vous que...

- ✓ Une fois la décision de commencer le traitement, il faut « tenir » pendant la durée indiquée par votre médecin. (3.1)
- ✓ Le désir d'enfant est à prendre en considération avant de commencer un traitement. (2.3)
- ✓ De nombreux facteurs de réussite sont connus : adapter son quotidien et son activité professionnelle, mobiliser son entourage, rencontrer d'autres patients, faire régulièrement le point avec soi-même et avec les professionnels de la santé, tenir un journal de bord. (1.3, 1.4, 1.6)
- ✓ Il y aura peut-être des moments difficiles pendant le traitement (fatigue, douleurs, irritabilité...), et cela peut avoir des répercussions sur votre vie sociale, votre travail, votre famille. (5.1)
- ✓ Une bonne écoute de son corps, de son mental, permet de mieux anticiper les moments difficiles lorsqu'ils arrivent.
- ✓ Votre médecin et votre entourage peuvent vous aider à surmonter les moments difficiles.
- ✓ Il existe des groupes et des organismes de soutien et de motivation. (1.3)

Ressources :

Quelle est votre stratégie pour tenir la durée ?

- ☐ Vous discutez avec votre entourage (amis, enfants, parents...). (1.3)
- ☐ Vous venez à la prochaine consultation avec une personne proche.
- ☐ Vous contactez une association pour discuter avec d'autres patients comme vous. (1.3)
- ☐ Vous faites le point régulièrement avec vous-même
 - Chaque jour ? Chaque semaine ?
 - Vous tenez un journal de bord (1.6)
- ☐ Vous construisez une relation de confiance avec votre médecin traitant.

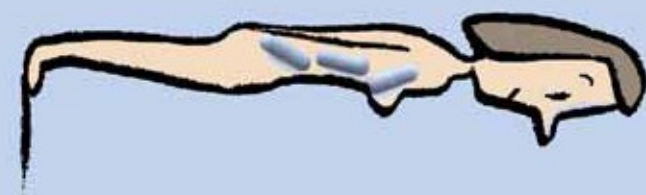
Décider est votre stratégie :

Que faites-vous ? Comment vous y prenez-vous ?

« Je parle de ce que je vis ! »
« Je décide ce qui est bon pour moi »



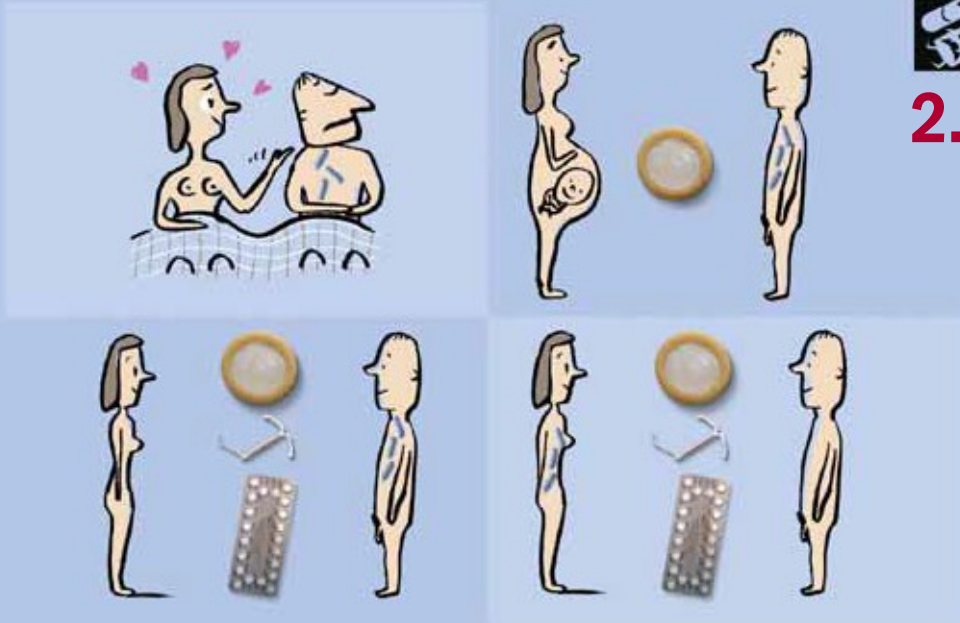
2.3





Questions :

- Quelles méthodes de contraception utilisez-vous ?
Et votre partenaire ?
- Le traitement peut provoquer une baisse du désir sexuel.
En parlez-vous avec votre partenaire ?



Savez-vous que...

- ✓ L'antiviral peut provoquer des malformations du fœtus et nécessite une contraception efficace
- ✓ Un homme et sa partenaire doivent poursuivre la contraception pendant le traitement et pendant 7 mois après la fin du traitement :



TRAITEMENT (24 ou 48 semaines)

+ 7 MOIS

Remarque : si votre partenaire est enceinte, l'utilisation du préservatif est indispensable car celui-ci empêche l'antiviral contenu dans le sperme d'entrer en contact avec le fœtus

- ✓ Une femme et son partenaire doivent poursuivre la contraception pendant le traitement et pendant 4 mois après la fin du traitement. Un test de grossesse sera effectué chaque mois.



TRAITEMENT (24 ou 48 semaines)

+ 4 MOIS

- ✓ Les traitements peuvent entraîner une baisse du désir et une sécheresse des muqueuses

Ressources :

Pour gérer les répercussions du traitement sur votre sexualité, vous pouvez...

- ☐ Avoir des préservatifs et du gel lubrifiant en stock !
- ☐ Vous assurer que votre conjoint(e) comprend l'importance de la contraception. Celle-ci est-elle acceptée ? et vous, l'acceptez-vous ?
- ☐ Consulter votre médecin qui pourra vous orienter vers le planning familial, un gynécologue, un urologue, un psychologue, un sexologue
- ☐ Parler de votre désir d'enfant, si nécessaire
- ☐ Parler de vos troubles sexuels avec votre partenaire

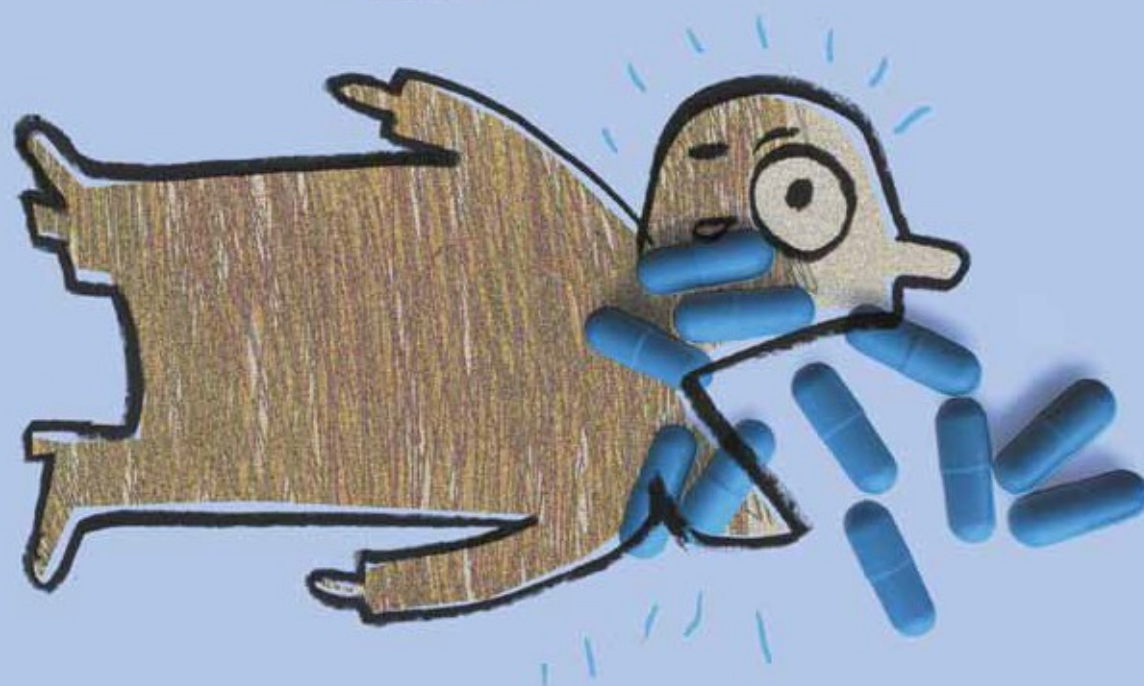
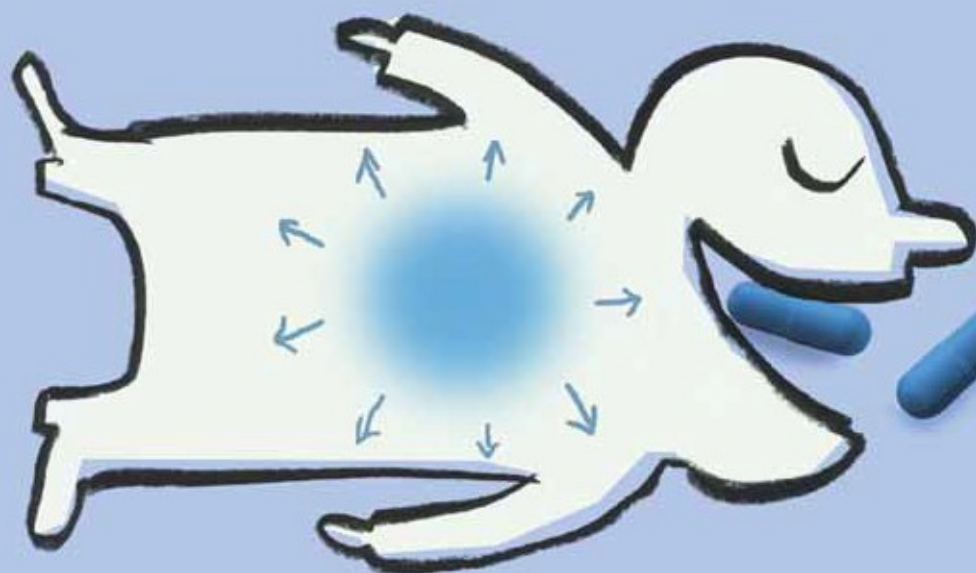
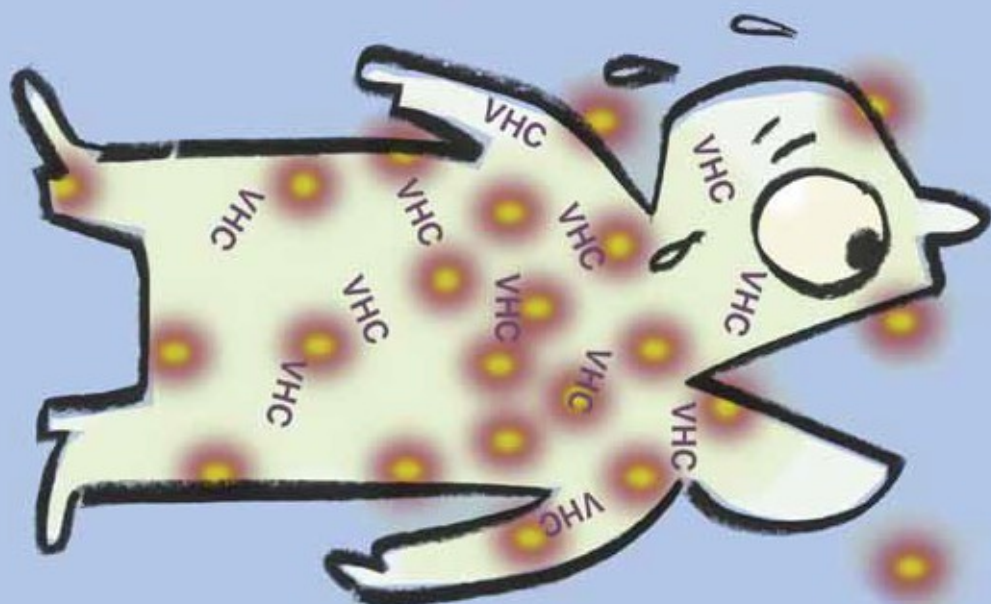
Ma décision, c'est :

- ☐ Me renseigner :
- ☐ En parler :

**« La sexualité est une composante importante
de ma vie : j'accepte d'en parler »**

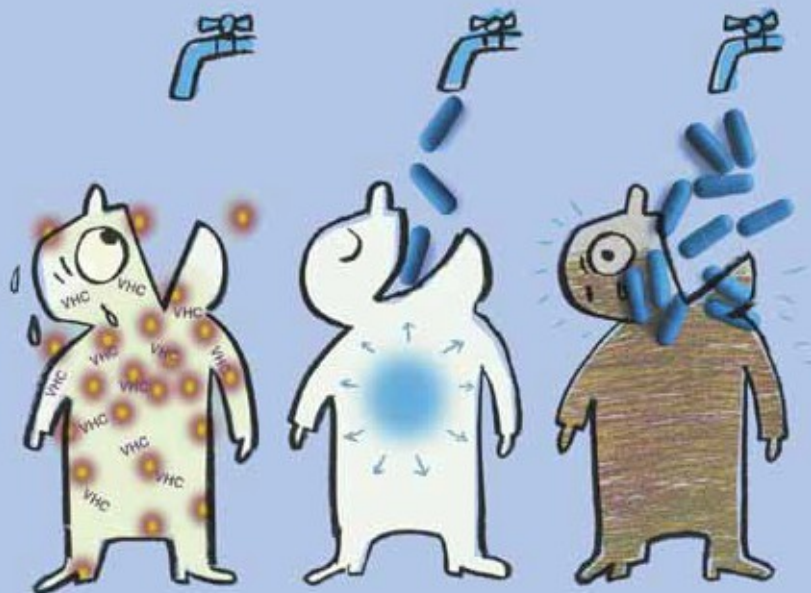


2.4



Questions :

- Et vous, cela vous arrive-t-il d'hésiter à propos de la dose à prendre ?



2.4

Savez-vous que...

- ✓ Les doses d'interféron et d'antiviral sont adaptées par votre médecin en fonction de votre poids et de votre organisme.
- ✓ Le foie et les reins éliminent le médicament en permanence. Si l'antiviral est pris loin d'un repas ou irrégulièrement, son action sera réduite.
- ✓ La réussite du traitement dépend de la régularité des prises, du respect des doses et des intervalles prescrits. ( 2.9)
Les prises d'antiviral sont à espacer de 12 heures, les injections d'interféron sont tous les 7 jours et les prises d'anti-protéase sont à espacer conformément aux recommandations de votre médecin.
- ✓ Ne modifier pas par vous-même les doses de vos médicaments sans en référer d'abord à votre médecin ; cela pourrait diminuer vos chances de guérison.
- ✓ En cas d'effets indésirables importants, votre médecin pourra adapter les doses. ( 5.1)

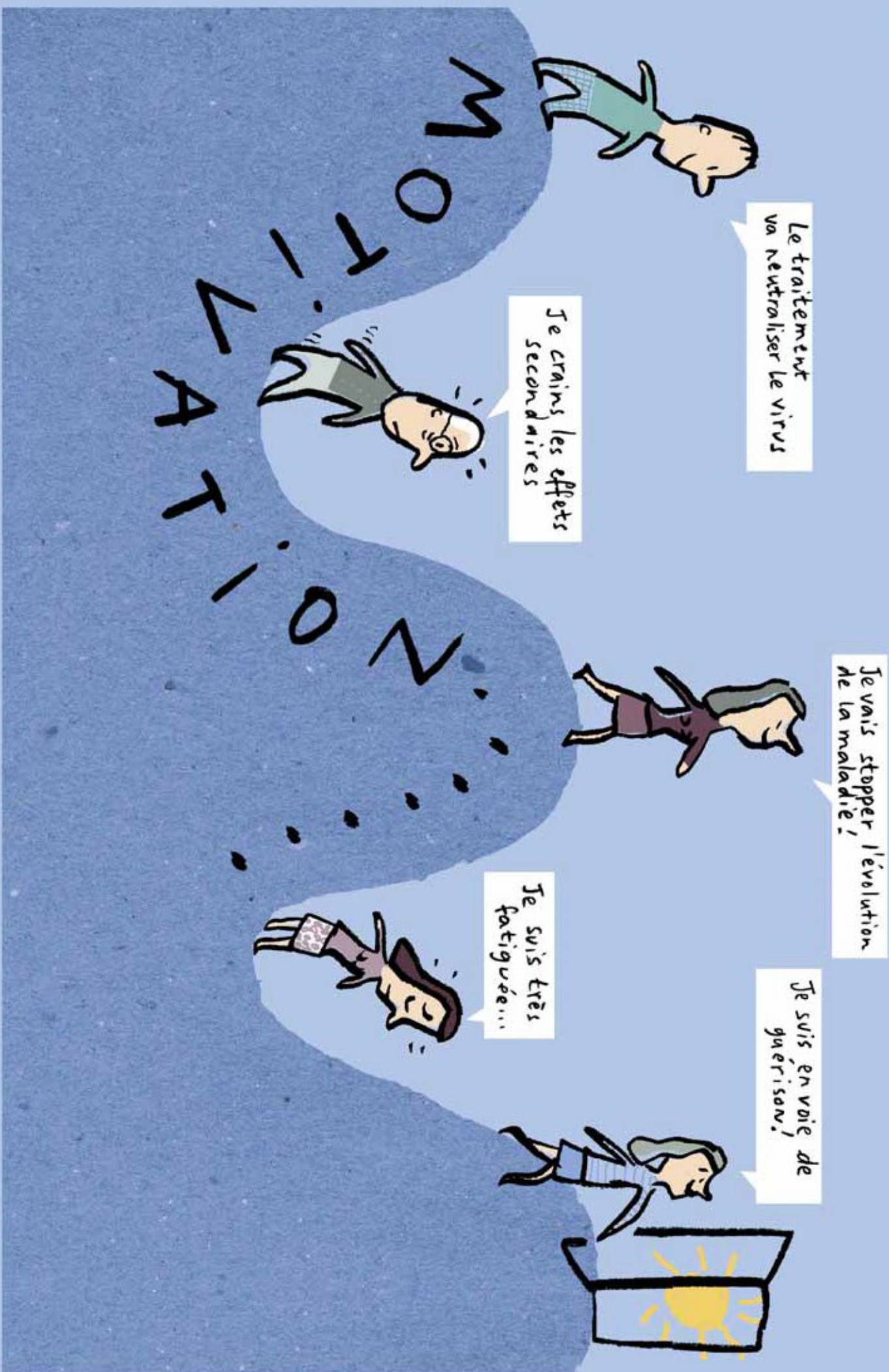
Ressources :

- ☐ Si vous avez envie de modifier la dose, à qui pouvez vous en parler le plus facilement ?
- ☐ Si vous estimez devoir modifier la dose, vous vous adressez à :
- ☐ J'apprends à interpréter mes résultats d'analyse ( 2.7)

Ma décision, c'est :

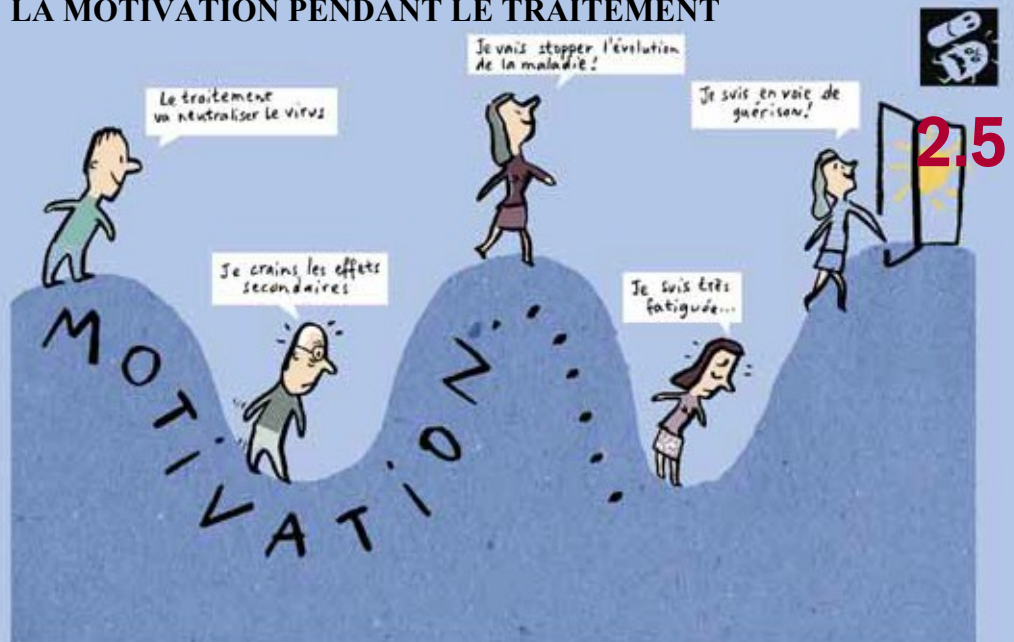
- ☐ Pour moi :
- ☐ Avec votre médecin, votre infirmière, d'autres patients :
- Vous adressez à :
- ☐ Interpréter :

**« C'est la mauvaise dose qui fait le poison »
« C'est la dose juste qui fait le traitement »**



Questions :

- Quels facteurs ont été (sont) déterminants dans votre décision de commencer le traitement ?
- Quelles sont vos motivations ?



Savez-vous que...

✓ La motivation, c'est quelque chose de très personnel; certain(e)s commencent un traitement, par exemple, pour :

- guérir en se débarrassant du virus. (👤 3.1),
- neutraliser le virus et protéger leur foie. (👤 4.1, 👤 4.2)
- éviter ou retarder les complications à long terme. (👤 3.3, 👤 4.1, 👤 4.2)
- ne plus prendre le risque de transmettre le virus par échange de sang.
- avoir un enfant après. (👤 2.3)
- rassurer leur proches.

✓ Votre médecin traitant et le personnel soignant sont là pour vous aider à y voir clair.

✓ Un bilan avec le psychologue ou le psychiatre peut vous être utile, même si tout va bien.

✓ Il existe des associations de patients avec des groupes de soutien et de motivation.

Recherchez et consultez une association locale de patients :

Vous pouvez aussi consulter les associations de patients : www.soshepatites.org tél.: 03 25 06 12 12

Hepatites-info-service.org tél.: 0800 845 800

Contre le traitement

Pesez le pour et le contre !

Pour le traitement

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ma décision,

C'est de mettre toutes les chances de mon côté :

Je vais renforcer ma motivation et préciser ma position de la manière suivante :

.....

.....

« A chacun(e) ses motivations »



2.6

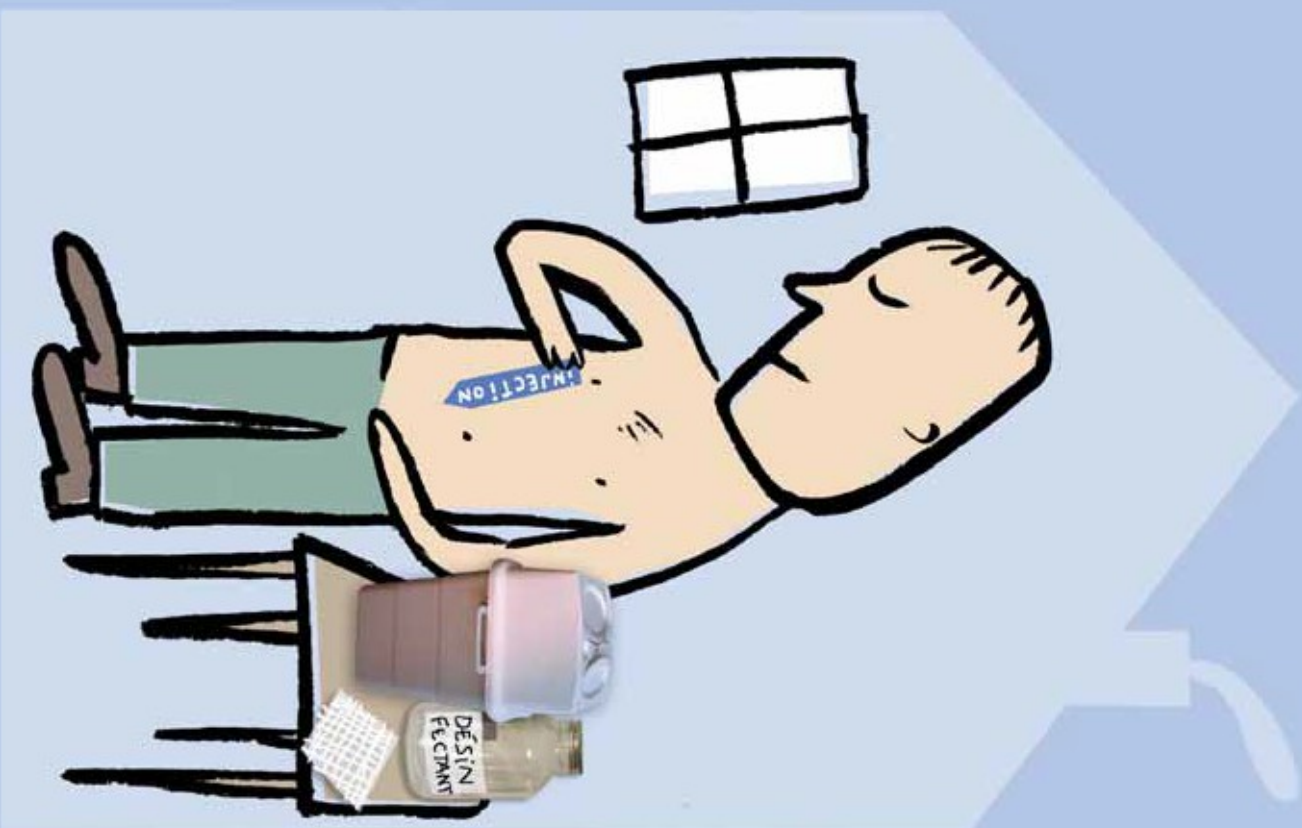
où



COMMENT



QUAND



Avec qui



QUE FAIRE
EN CAS DE PROBLÈMES



PRENDRE SON TEMPS



Questions :

- Quelle dose vous a été prescrite?
- Pouvez-vous décrire les gestes à effectuer pour la préparation et pour l'injection?
- Quelles sont les règles d'hygiène à respecter?
- Où allez-vous faire les injections?
- Savez-vous quoi faire, qui contacter en cas



Savez-vous que...

- ✓ L'injection peut être faite par vous même ou bien une infirmière.
- ✓ Le choix du jour et de l'heure de l'injection sont cruciaux car les 48 heures qui suivent l'injection sont souvent les plus pénibles (5.1, 5.3); l'injection le soir peut atténuer le syndrome pseudo-grippal.
- ✓ Prendre un antalgique avant l'injection est souhaitable au moins au début du traitement. (5.3)
- ✓ Une compresse glacée ou une crème adaptée (prescrite par votre médecin) peuvent limiter les rougeurs au point d'injection.
- ✓ Il est conseillé de changer de lieu d'injection chaque semaine.
- ✓ L'interféron se garde dans le bac à légumes du réfrigérateur (+2°C à +8°C), à l'abri des enfants (ex : à l'intérieur d'une boîte difficile à ouvrir), l'idéal est de le sortir 1/2 heure à 1 heure avant l'injection pour que le produit soit à température ambiante (ou de le réchauffer quelques secondes entre les mains).
- ✓ Une solution d'interféron trouble ou présentant des particules n'est plus utilisable : elle doit être jetée.
- ✓ La gestion du stock d'interféron (1.5, 2.9) la préparation de l'injection, l'injection et l'élimination du dispositif d'injection (2.7) et autres déchets médicaux demandent de la rigueur.
- ✓ Créer vos propres habitudes d'injection peut être une aide précieuse.
- ✓ L'appréhension rend l'injection plus difficile à faire.

Ressources :

- ☐ Pour les premières injections, vous vous faites aider par :
- ☐ En cas de problème, vous contactez :
- ☐ Je demande un récupérateur pour dispositif d'injection après utilisation. (2.7)
- ☐ Je dépose le matériel de préparation à l'injection sur une surface propre, au calme.
- ☐ Je me renseigne pour savoir s'il existe un numéro vert pour obtenir des informations complémentaires sur l'injection.
- ☐ Si je n'ai pas de réfrigérateur, je me renseigne pour savoir où je peux stocker mon interféron.

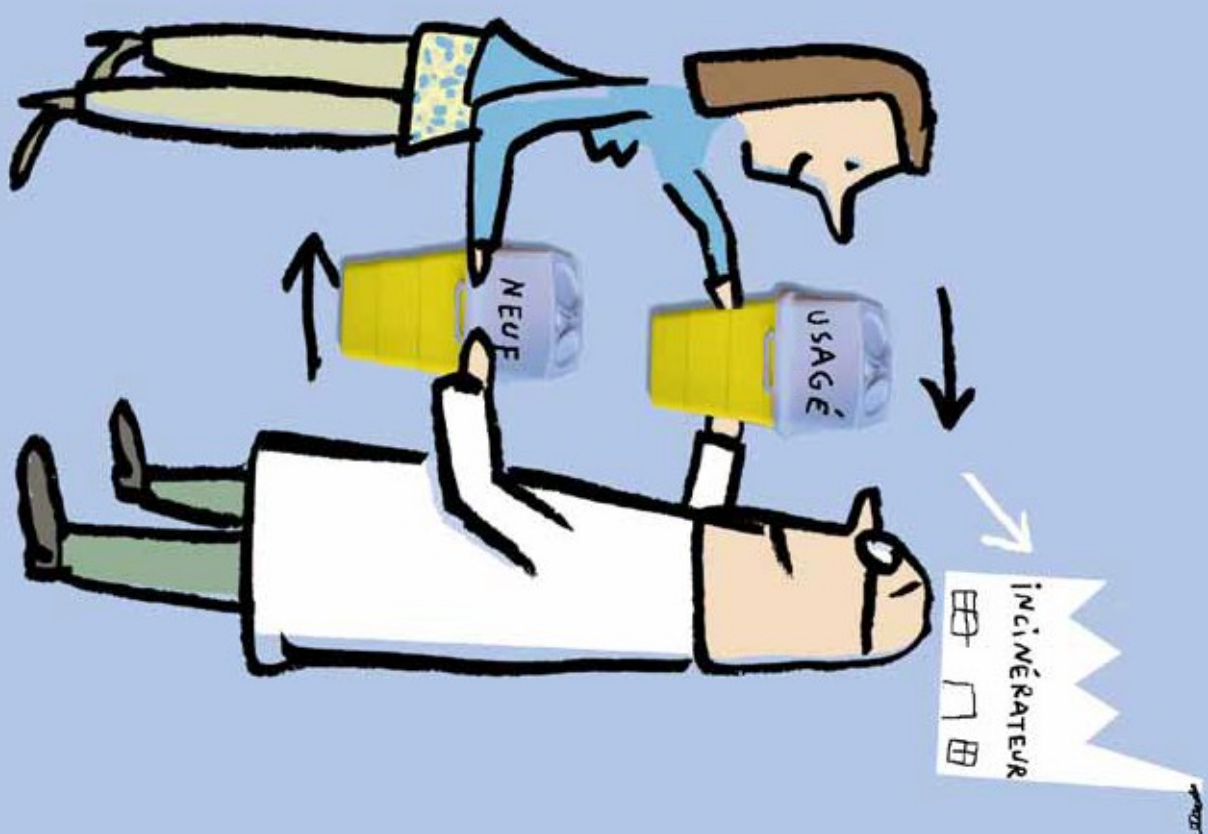
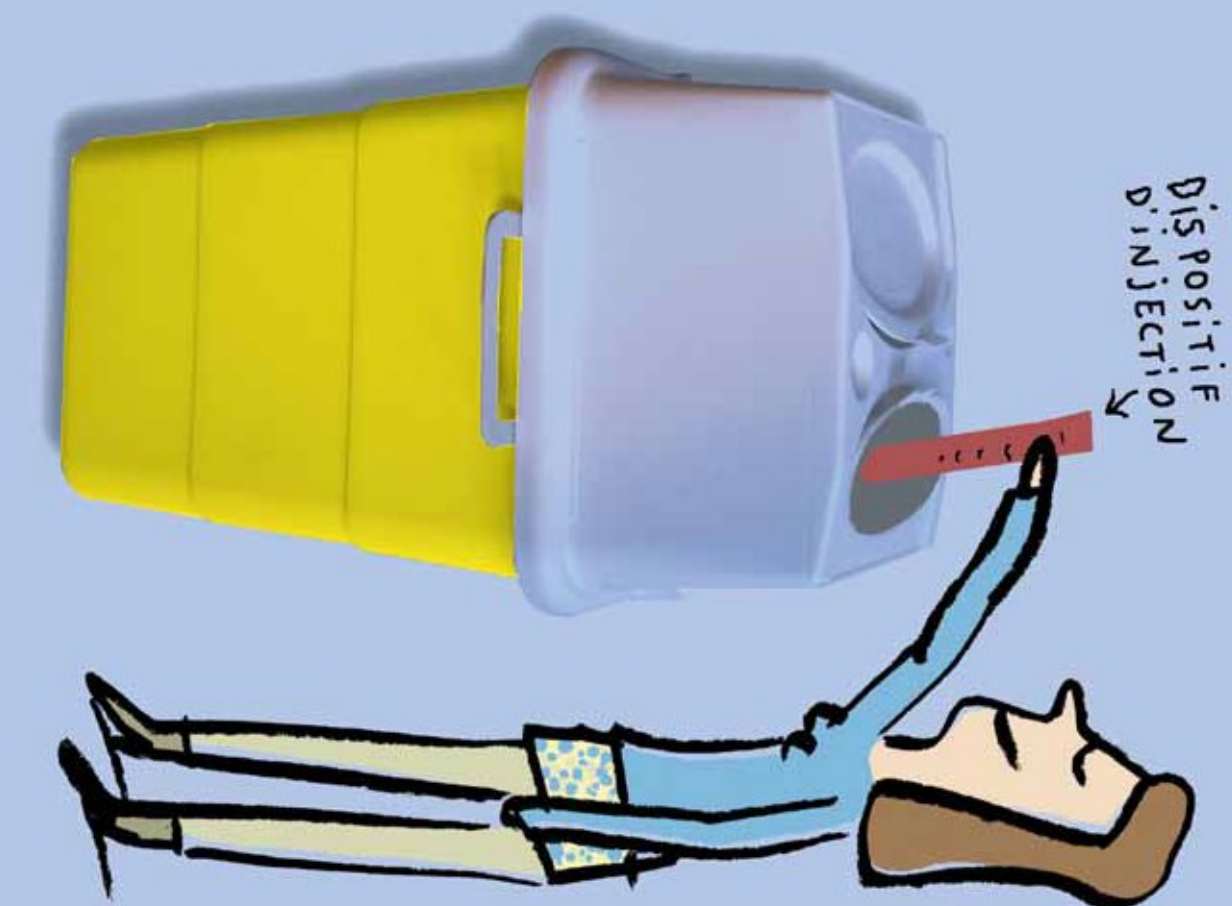
Ma décision, c'est :

.....

.....

.....

**« Mon injection : un geste médicalisé,
un geste ritualisé »**





Questions :

- Où jetez-vous votre matériel d'injection après l'injection d'interféron?
- Pourquoi?



Savez-vous que...

- ✓ Il existe des récupérateurs spécifiques (containers) pour jeter votre dispositif d'injection après utilisation
- ✓ Le virus reste contaminant plusieurs heures à l'air libre.
Utiliser un récupérateur est le plus sûr moyen de placer votre dispositif d'injection hors de portée de vos proches ou d'une personne qui manipule les poubelles. (3.2)
- ✓ Il ne faut pas vider le récupérateur : une fois plein, le rapporter à un professionnel de santé pour qu'il soit incinéré.
- ✓ Toujours pour éviter les accidents : jeter le dispositif d'injection dans le récupérateur.
- ✓ Pour remplacer un dispositif d'injection défectueux, ne jamais le ramener au pharmacien si l'aiguille a été décapuchonnée (pour éviter les accidents) ; rendez-vous chez le pharmacien pour lui expliquer ce qu'il s'est passé. Il pourra vous fournir un nouveau dispositif d'injection.

Ressources :

- ☐ Je me renseigne auprès de mon médecin, de l'infirmière, de la pharmacie, pour savoir où obtenir un récupérateur pour mon dispositif d'injection.
- ☐ Je pense à m'approvisionner en récupérateur neuf avant qu'il ne soit plein.

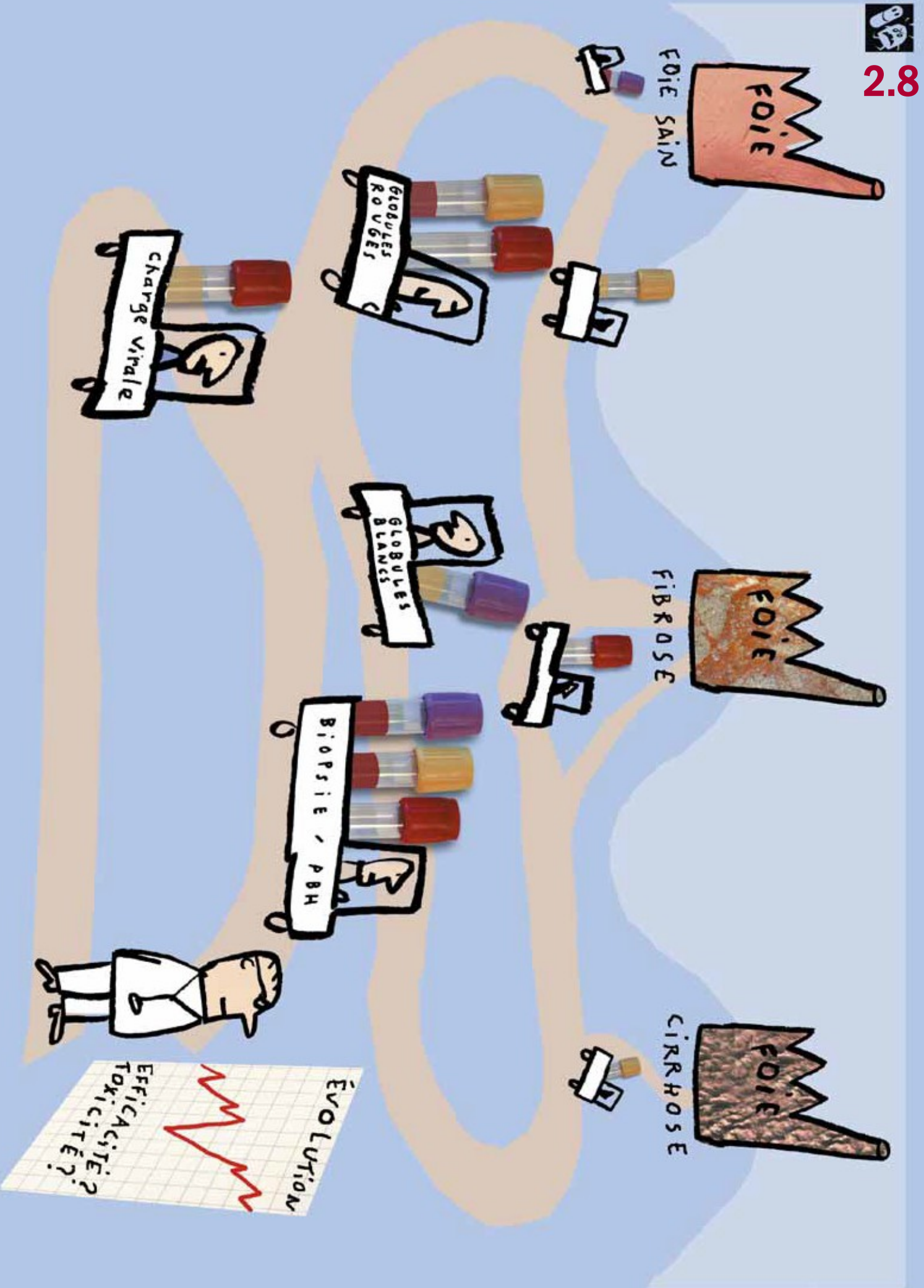
Ma décision, c'est :

- ☐ Je m'approvisionne en récupérateur auprès de.....
- ☐ Je m'entraîne car chaque geste compte.

**« Je gère mes déchets médicaux,
pour protéger les autres »**

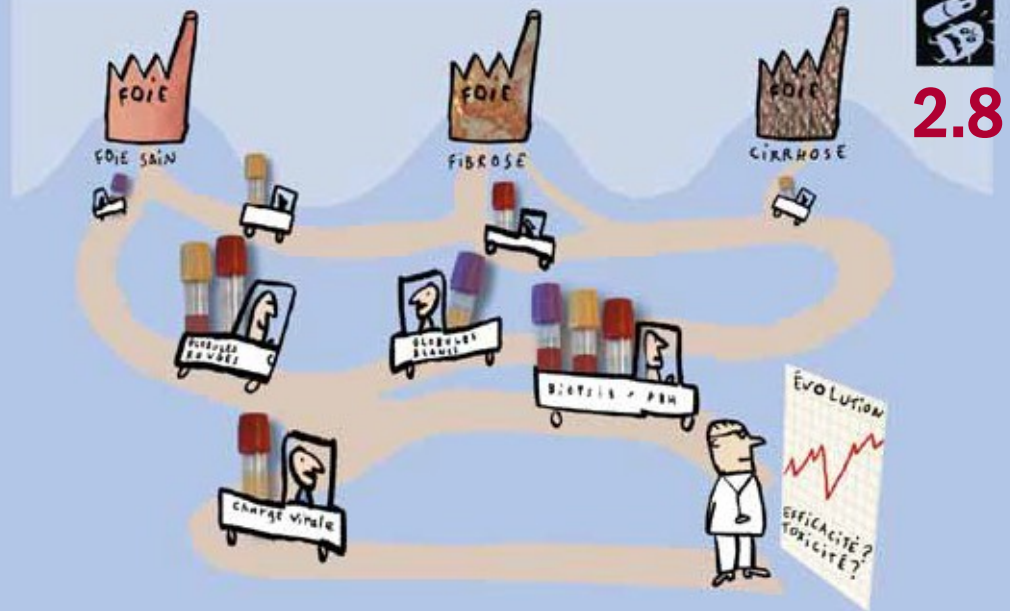


2.8



Questions :

- Pourquoi mesure-t-on certains paramètres biologiques pendant le traitement ?
- Comment savoir si le traitement est efficace ?



2.8

Savez-vous que...

- ✓ Le traitement anti-VHC peut modifier vos analyses de sang : baisse de l'hémoglobine (anémie) ou des globules blancs, baisse des plaquettes, augmentation de la créatinine, modification du bilan de la thyroïde.
Il est donc nécessaire de suivre régulièrement ces paramètres biologiques : par exemple, 2 fois le premier mois puis tous les mois afin d'adapter, si nécessaire, les doses d'interféron ou d'antiviral.
- ✓ Les transaminases sont mesurées tous les mois en cours de traitement. Chez le malade ayant initialement des transaminases élevées, leur normalisation ou leur diminution est un critère d'efficacité en cours de traitement et après son arrêt.
- ✓ D'autres analyses peuvent être prescrites par votre médecin selon votre état de santé, vos antécédents dans certains centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA).
- ✓ L'efficacité virologique du traitement est évaluée par la mesure de la charge virale VHC.
On parle de « guérison » si la charge virale VHC reste négative 6 mois après l'arrêt du traitement. (📄 3.1)
- ✓ Un test de grossesse est effectué avant d'initier le traitement et tous les mois chez les femmes en traitement non ménopausées. (📄 2.3)
- ✓ En cas de veines très abîmées, vous pouvez demander à ce que vos prélèvements de sang soient réalisés moins souvent en cumulant certaines analyses.
- ✓ Des examens de mesure de la fibrose du foie sont réalisés avant le traitement et après celui-ci mais n'est pas nécessaire durant le traitement. (📄 4.3)
- ✓ Certains laboratoires d'analyse ne réalisent certaines analyses qu'en début de semaine.

Ressources :

- ❑ Vous pouvez réaliser vos analyses de sang en dehors de l'hôpital dans un laboratoire d'analyse peut-être plus proche de chez vous ou dans certains centres de soins spécialisés (CSAPA).
- ❑ Un médecin vous indiquera ce que signifie l'évolution de vos analyses.
- ❑ Je me renseigne sur où trouver les définitions des mots complexes.

Ma décision, c'est :

- ❑ Comprendre l'intérêt de mes examens :
- ❑ Consulter le médecin en cas d'inquiétude au sujet de mes résultats, mais ne surtout pas modifier mon traitement par moi-même

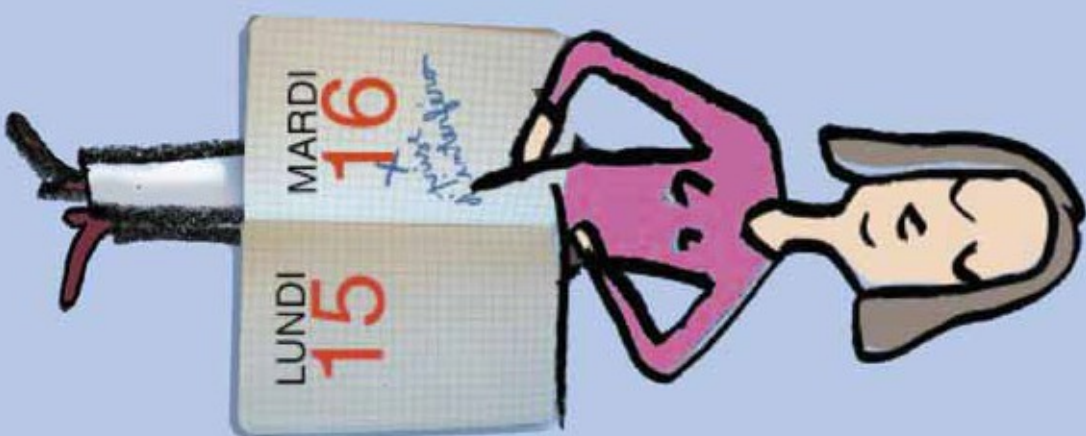
« Je surveille mes paramètres biologiques, et je sais où j'en suis »



SEMAINIER



PILULIER DE POCHE



CARNET DE BORD

COMMENT PENSER À PRENDRE MON TRAITEMENT?



2.9

Questions :

- Quelles sont vos difficultés liées à la prise du traitement ?
- Quand faites-vous votre injection d'interféron, quand prenez-vous votre anti-viral, et en cas de trithérapie, votre anti-protéase ?
- Quelle est la dernière fois où vous avez oublié de prendre vos médicaments ?



Savez-vous que...

- ✓ La régularité des prises et le respect des doses sont essentiels. (📅 2.4)
- ✓ Des oublis occasionnels risquent d'abaisser les chances de réussite du traitement.
- ✓ Vous pouvez identifier les moments de la journée les plus adaptés pour les prises, et identifier la journée dans la semaine la plus adéquate pour l'injection d'interféron. (📅 2.6)
- ✓ L'antiviral doit être pris deux fois par jours (toutes les 12 heures) avec un repas.
- ✓ En cas de trithérapie, l'antiprotéase doit être prise (nombre de prises, intervalles entre les prises et alimentation) conformément à la prescription de votre médecin.

Ressources & stratégies pour ne pas oublier de prendre son traitement :

- ☐ Identifiez ou créez des routines quotidiennes correspondant aux horaires de prise (ex : prendre l'antiviral pendant le petit déjeuner et le dîner).
- ☐ Utilisez un aide mémoire :
 - ☐ votre journal de bord pour noter les prises (📅 1.6)
 - ☐ un « semainier » (pilulier pour la semaine)
 - ☐ des post-its ou vos médicaments placés en évidence (📅 1.5)
- ☐ Toujours avoir 1 ou 2 doses de médicaments sur vous (ex : pilulier) au cas où vous rentriez tard ou passeriez la nuit en dehors de chez vous.

Que faire en cas d'oubli ?

Antiviral : Prendre votre dose oubliée dès que possible au cours de la même journée. Si un jour entier a été oublié, demandez l'avis de votre médecin (avec un repas). Au delà, sauter la prise

Interféron : Faire l'injection si retard inférieur à 48 heures par rapport à l'heure prévue et faire l'injection suivante au jour prévu initialement. Au delà, prévenez votre médecin traitant pour lui demander la conduite à tenir

Antiprotéase : En cas d'oubli, référez-vous à la notice de votre médicament ou interrogez votre médecin.

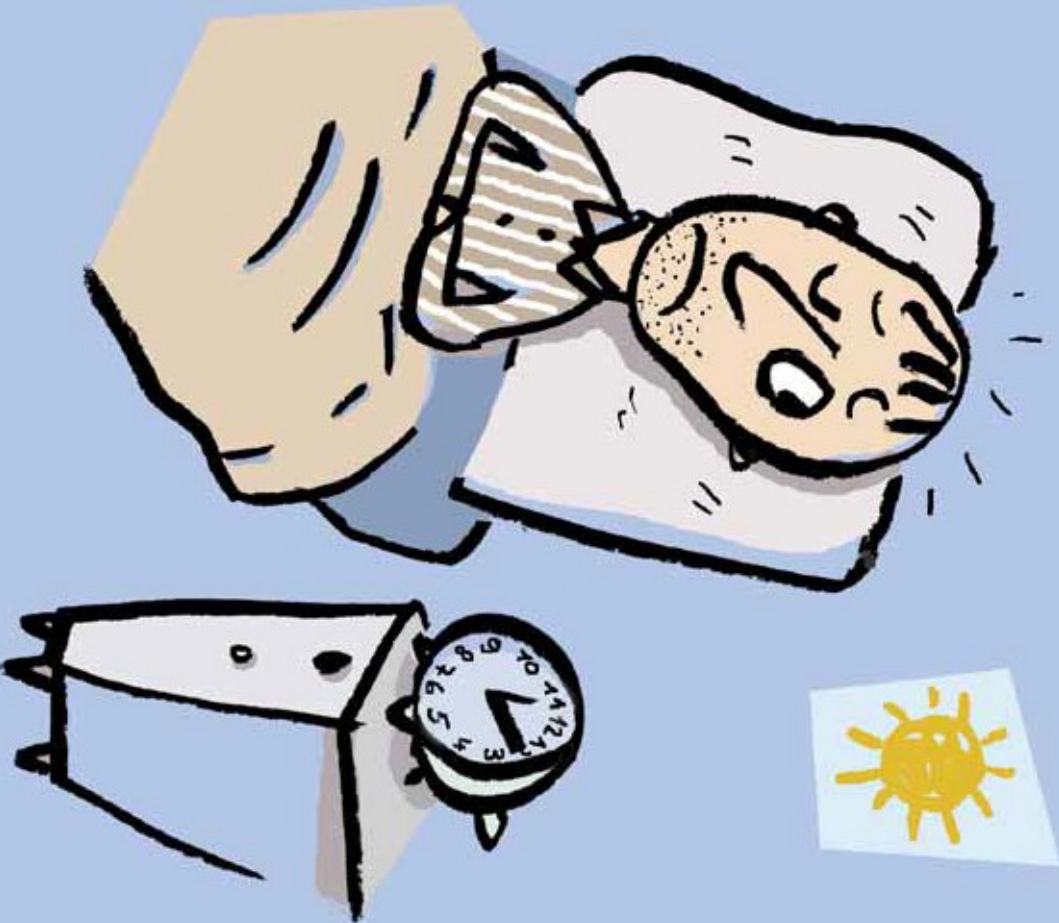
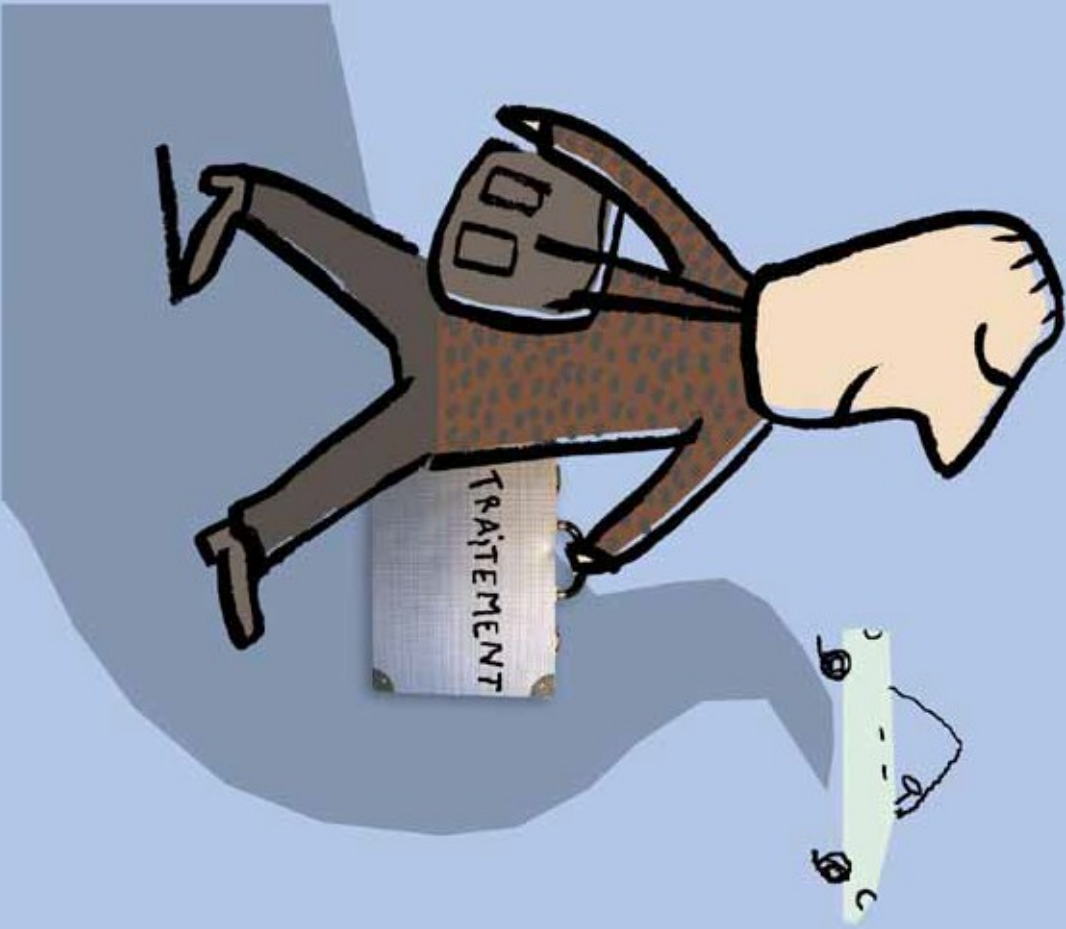
Ma décision pour ne pas oublier, c'est :

- ☐ Je pense prendre l'antiviral à _____ heures et à _____ heures
- ☐ Je pense prendre les comprimés ou les gélules de l'antiviral en mangeant _____
- ☐ Je pense faire l'injection d'interféron le _____

**« Penser à prendre mes médicaments, c'est important :
j'élabore ma stratégie »**



2.10



Questions :

- Comment vous organisez-vous avec votre traitement lorsque vous n'êtes pas chez vous ?
- Partez-vous parfois en vacances ou en week-end ?



2.10

Savez-vous que...

- ✓ Un changement de routine peut nécessiter une adaptation de votre part.
- ✓ Avoir toujours sur vous un nombre suffisant de comprimés et/ou gélules de vos médicaments au cas où vous devriez passer la nuit hors de chez vous.
- ✓ Un sac isotherme permet de transporter l'interféron pégylé (entre +2°C et +8°C).
- ✓ En voyage ou en déplacement, tous les réflexes de sécurité restent valables. (📱 2.7)
- ✓ Si vous voyagez en avion, il vaut mieux garder vos médicaments dans votre bagage à main plutôt que dans une valise (au cas où vous ne récupériez pas votre valise à l'atterrissage). Déclarez vos médicaments à l'enregistrement pour remplir un formulaire spécifique (pour les dispositifs d'injection qui doivent être conservés par le personnel de bord).
- ✓ Renseignez-vous auprès de votre agence de voyage ou de votre compagnie aérienne pour connaître la législation sur le transport des médicaments du pays dans lequel vous vous rendez .
- ✓ Voyager peut être une source de stress : préparez-vous. (👤 1.4)
- ✓ En cas de décalage horaire important, pensez à respecter les intervalles de prises de vos médicaments.

Ressources :

- ❑ Vous vous préparez pour éviter de devoir agir dans l'urgence. (📱 5.4)
- ❑ Vous avez sous la main quelques N° de téléphone importants. (👤 1.3)
- ❑ Vous savez quoi faire en cas d'oubli. (📱 2.9)

Ma décision, c'est :

- ❑ Utiliser un pilulier type semainier pour savoir si la dose a été prise ou pas.
- ❑ Avoir toujours une dose d'antiviral sur vous au cas où vous devriez passer la nuit hors de chez vous.
- ❑ Prendre vos médicaments et ordonnances (si besoin traduite en anglais avec la dénomination internationale de vos médicaments).
- ❑ Voyager avec la quantité de médicament suffisante pour l'ensemble de mon séjour.

**« J'organise mes week-ends
et mes voyages »**



3.1



221345...
221346
221342
221344
...



GÉNOTYPES 2 et 3

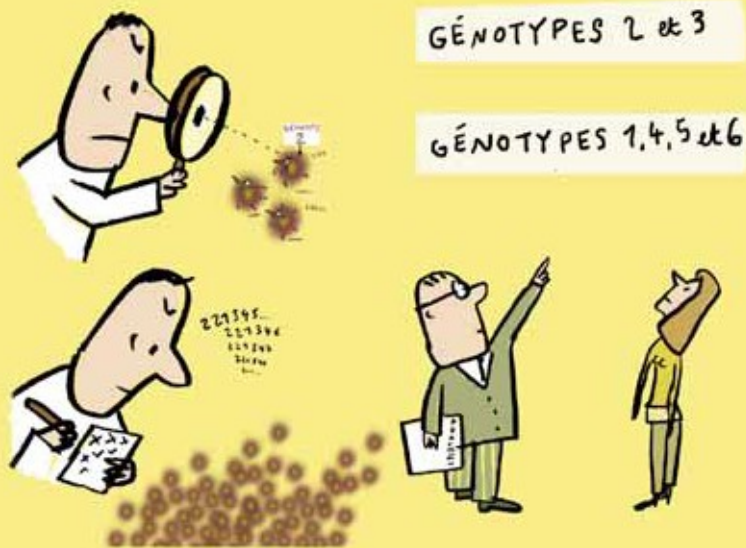
GÉNOTYPES 1,4,5 et 6





Questions :

- Quel est le génotype de votre virus ?
- Comment suivez-vous l'évolution de votre taux de virus dans l'organisme ?



Savez-vous que...

- ✓ Il existe plusieurs groupes de virus de l'hépatite C en fonction de certaines caractéristiques génétiques. On distingue ainsi 6 groupes appelés « génotypes » qui sont numérotés de 1 à 6.
- ✓ La durée et le type de traitement (bithérapie ou trithérapie) dépend du génotype, de la charge virale, de l'état de votre foie (score de fibrose) ou encore d'autres critères.
- ✓ La charge virale permet de mesurer la quantité de VHC présente dans le sang.
- ✓ Le génotype et la charge virale n'ont pas d'impact sur l'évolution de la maladie.
- ✓ La variation de la charge virale est un indicateur de réussite du traitement (📺 2.8). On mesure la charge virale au cours du traitement et à la fin du traitement et 6 mois après son arrêt.
 - On parle de « guérison » lorsque la charge virale reste négative ou indétectable 6 mois après l'arrêt du traitement.
 - On parle de « persistance virale » lorsque la charge virale reste positive malgré le traitement.
 - On parle d' « échappement virologique » si la charge virale, après avoir été indétectable, redevient détectable en cours de traitement.
 - On parle de « rechute virologique » si la charge virale, indétectable en fin de traitement, redevient détectable dans les 6 mois qui suivent l'arrêt du traitement. (📺 2.1)

Ma décision, c'est :

- ☐ Mieux comprendre les liens entre le génotype du virus et le traitement.
- ☐ Mieux comprendre ce qu'est une charge virale.
- ☐ Communiquer avec les spécialistes du virus.

« Je connais les caractéristiques de mon virus »



3.1



Tatouage et piercing



coupe-angle



brosse à dent



seringue et sniff



rasoir



contact plaie à plaie



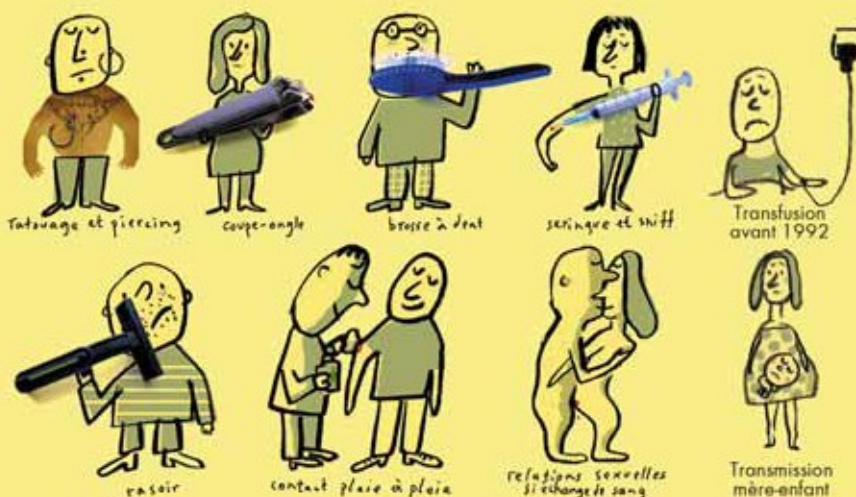
relations sexuelles
si échange de sang





Questions :

- Quels modes de transmission connaissez-vous ?
- Quelles mesures de précaution prenez-vous pour protéger vos proches ?
- Quelles mesures de précaution prenez-vous pour vous protéger d'une surcontamination ?



Savez-vous que...

- ✓ Si parfois on ignore la façon dont on a été contaminé, il est pourtant simple d'éviter la transmission du virus à ses proches : éviter tout échange de sang.
- ✓ C'est l'échange de sang qui constitue un risque : attention aux rasoirs, aux brosses à dents, aux blessures, au sang des règles, à l'échange de piercing, aux tatouages, au partage de matériel d'injection ou de sniff (dans le cas d'usage de drogues). (📖 7.1)
- ✓ Le virus survit plusieurs jours à l'air libre !
- ✓ L'utilisation du préservatif permet de limiter les risques de transmission du VHC en cas de partenaires sexuels multiples, d'infection génitale, de co-infection VIH/VHC ou lors des règles.
- ✓ Rappel : Les préservatifs sont indispensables comme mesure de contraception pendant toute la durée du traitement et les mois qui suivent. (📖 2.3)
- ✓ Les prises de risque ont souvent lieu en étant sous l'influence de l'alcool (🍷 6.1) ou d'autres drogues. (📖 7.1)

Ressources :

Quelle est votre stratégie pour vous protéger et protéger les autres ?

- ☐ Vous évitez de partager vos objets de toilette avec votre entourage.
- ☐ Vous rangez vos objets de toilette hors de portée des enfants.
- ☐ Vous désinfectez et mettez systématiquement un pansement sur vos plaies.
- ☐ Vous jetez en toute sécurité vos déchets médicaux. (📖 2.7)
- ☐ Vous faites le point sur votre consommation de psychotropes. (📖 5.6, 🍷 6.2, 🍷 6.3, 📖 7.1)
- ☐ Si vous utilisez des drogues par voie intraveineuse, en sniff ou en fumant vous utilisez toujours votre propre matériel d'injection. (📖 7.1)

☐ Mes difficultés, c'est :

☐ Pour contourner ces difficultés, je :

**« C'est pas facile d'être vigilant
à chaque instant ! »**



3.3





Questions :

- De quelle(s) complication(s) souffrez-vous ?
- Quelle(s) complication(s) redoutez-vous ?



Savez-vous que...

- ✓ Après la contamination par le VHC, le virus reste présent dans le corps chez 4 personnes sur 5 : on parle alors d'hépatite chronique.
- ✓ Le VHC est responsable d'une inflammation du foie. Cette inflammation peut faire apparaître du tissu fibreux (fibrose) à la place du foie sain. Cette fibrose peut s'accumuler, perturber le fonctionnement du foie et aboutir à une cirrhose. Environ 20 % des hépatites virales C chroniques parviendront en l'absence de traitement à un stade de cirrhose.
- ✓ Parmi les personnes souffrant de cirrhose, une surveillance particulière est nécessaire. Une faible proportion (de 1 à 5%) par an développe un cancer du foie.
- ✓ Les facteurs associés à une progression plus rapide de la fibrose (👤 4.2) sont :
 - ☐ L'alcool (👤 6.1)
 - ☐ L'excès de poids
 - ☐ La co-infection par le VIH (👤 3.4) ou le VHB
 - ☐ Le sexe masculin
 - ☐ L'âge élevé au moment de la contamination
 - ☐ La stéatose (présence de graisse dans le foie (👤 4.3))
- ✓ Quel que soit l'état du foie, d'autres complications sont possibles : douleurs articulaires, douleurs musculaires, fatigue importante, dépression. Il existe des traitements spécifiques pour celles-ci.
- ✓ Le traitement de l'hépatite C chronique est destiné à éliminer ou à neutraliser le virus ainsi qu'à ralentir éventuellement la fibrose et ses complications. (👤 4.2)
L'objectif est de stabiliser l'infection et d'éviter ses complications. (👤 2.1)

Ma décision, c'est :

- ☐ J'identifie mes facteurs de risques :
- ☐ Je m'adresse à des professionnels pour renforcer mes chances de réussite.

**« Je peux agir
sur certains facteurs de risque »**





Questions :

- À quoi devrez-vous être attentif en cas de co-infection VIH/VHC ?



Savez-vous que...

- ✓ L'infection par le VIH accélère l'évolution de l'infection par le VHC : une surveillance renforcée de l'état du foie est recommandée.
- ✓ Le traitement anti-hépatite C est nécessaire quel que soit l'état du foie et s'il est compatible avec l'état immunitaire. Le traitement doit durer 12 mois, quel que soit le génotype.
- ✓ Le traitement anti-VHC est compatible avec certains traitements anti-VIH. Cependant, des interactions médicamenteuses entre ces 2 traitements peuvent être susceptibles de compromettre leurs efficacités. Parlez-en avec votre médecin.
- ✓ Le fibrotest ® n'est pas indiqué en cas de co-infection. (📖 4.3)

Ressources :

Quelle est votre stratégie pour optimiser votre double suivi ?

- ☐ La coordination entre vos différents médecins est fondamentale en particulier entre votre médecin VIH et votre médecin hépatologue.
- ☐ Mieux comprendre le VHC (📖 3.1) et votre foie. (📖 4.1)

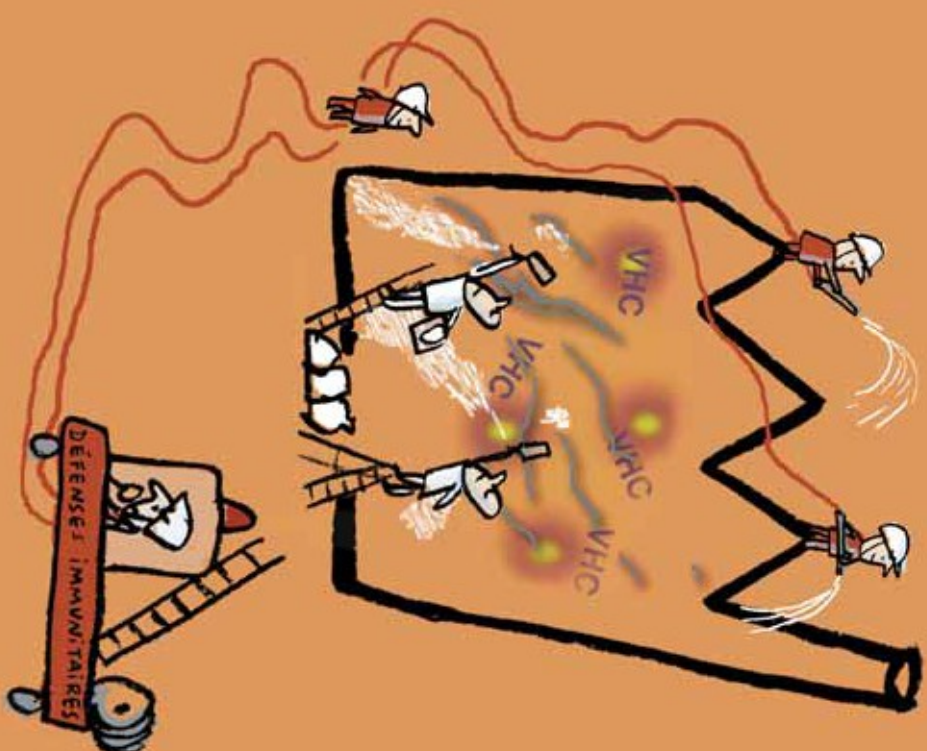
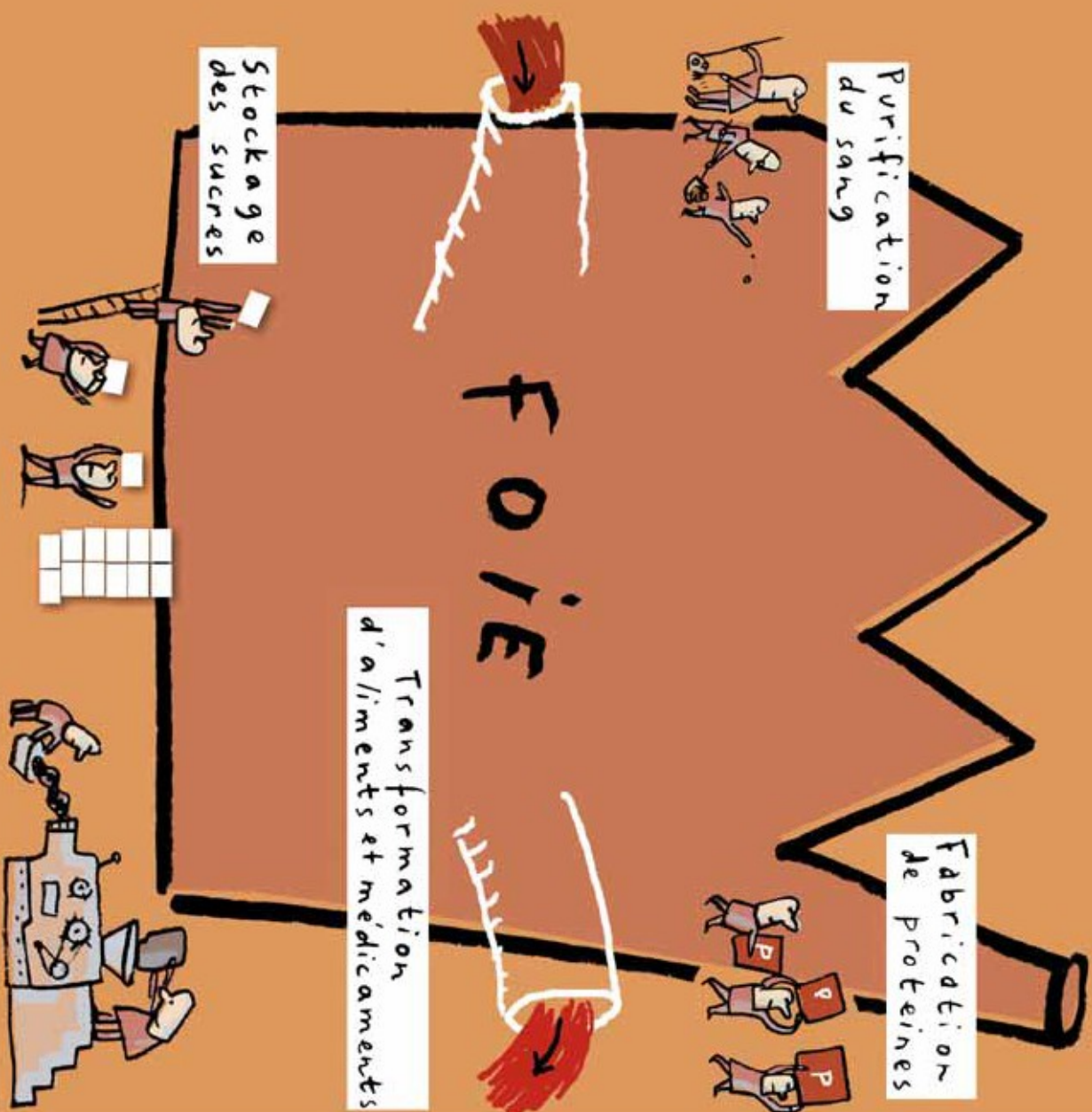
Ma décision, c'est :

- ☐ Je préviens mes différents médecins de ma situation.
- ☐ Je contacte une association pour rencontrer d'autres personnes dans ma situation.

**« Mon infection VIH n'exclut pas
mon traitement de l'hépatite C chronique »**



4.1



Questions :

- Connaissez-vous les fonctions du foie?
- Savez-vous comment agit le virus?



4.1



Savez-vous que...

- ✓ Le foie est un organe volumineux, env. 1,5 kg, et qui a plusieurs fonctions :
 - la purification du sang, de ses toxines
 - le stockage des sucres et des graisses
 - la fabrication de nombreuses protéines (albumine)
 - la transformation de nombreuses substances (aliments, médicaments)
- ✓ Le mode d'action du virus est le suivant :
 - le VHC utilise les cellules du foie pour se multiplier
 - les défenses naturelles détruisent les cellules du foie infectées par le virus, ce qui libère des transaminases dans le sang
 - Le VHC est responsable d'une inflammation du foie. Cette inflammation peut faire apparaître du tissu fibreux (fibrose) à la place du foie sain. Cette fibrose peut s'accumuler, perturber le fonctionnement du foie et aboutir à une cirrhose. Environ 20 % des hépatites virales C chroniques parviendront en l'absence de traitement à un stade de cirrhose. (👤 3.3)

Pour protéger votre foie :

- ❑ Évitez l'excès de poids. (👤 3.3)
- ❑ Essayez de supprimer ou de limiter votre consommation d'alcool. (👤 6.1)
- ❑ La plupart des médicaments interagissent avec le foie. Dans tous les cas, avant de prendre un nouveau médicament, parlez-en avec votre médecin ou votre pharmacien.

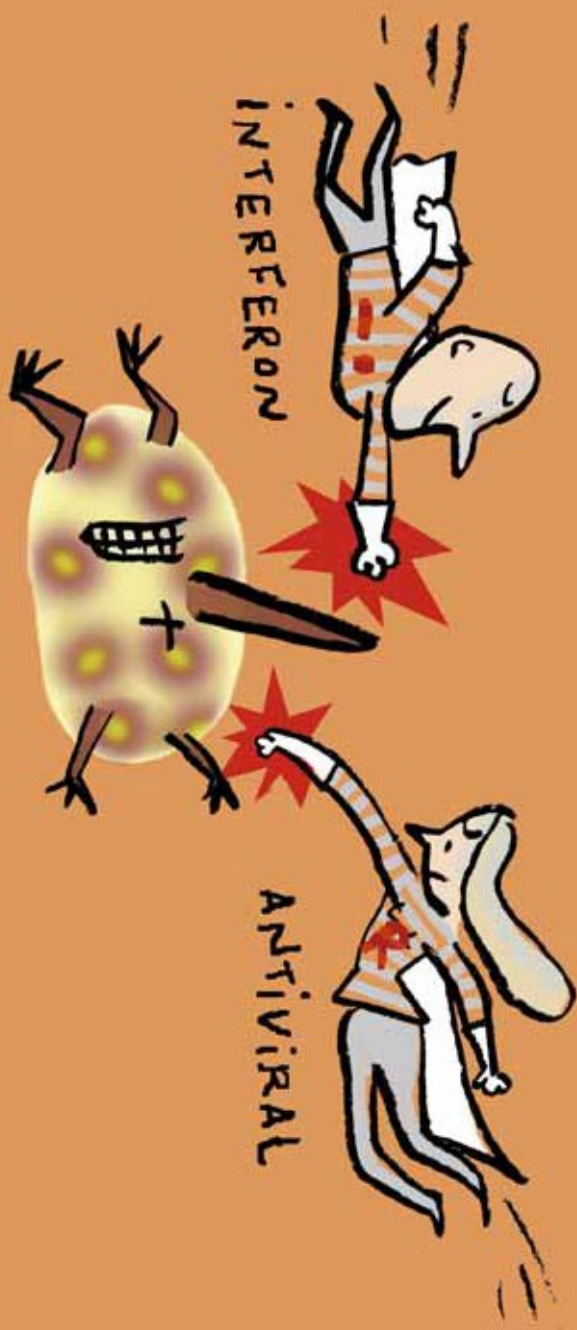
Surveillez votre foie :

- ❑ Notez vos résultats dans un journal de bord. (👤 1.6)

« Comprendre mon foie et agir,
c'est ma stratégie »



4.2





Questions :

- Selon vous, comment agit le traitement ?
- Comment favoriser l'action du traitement ?



Savez-vous que...

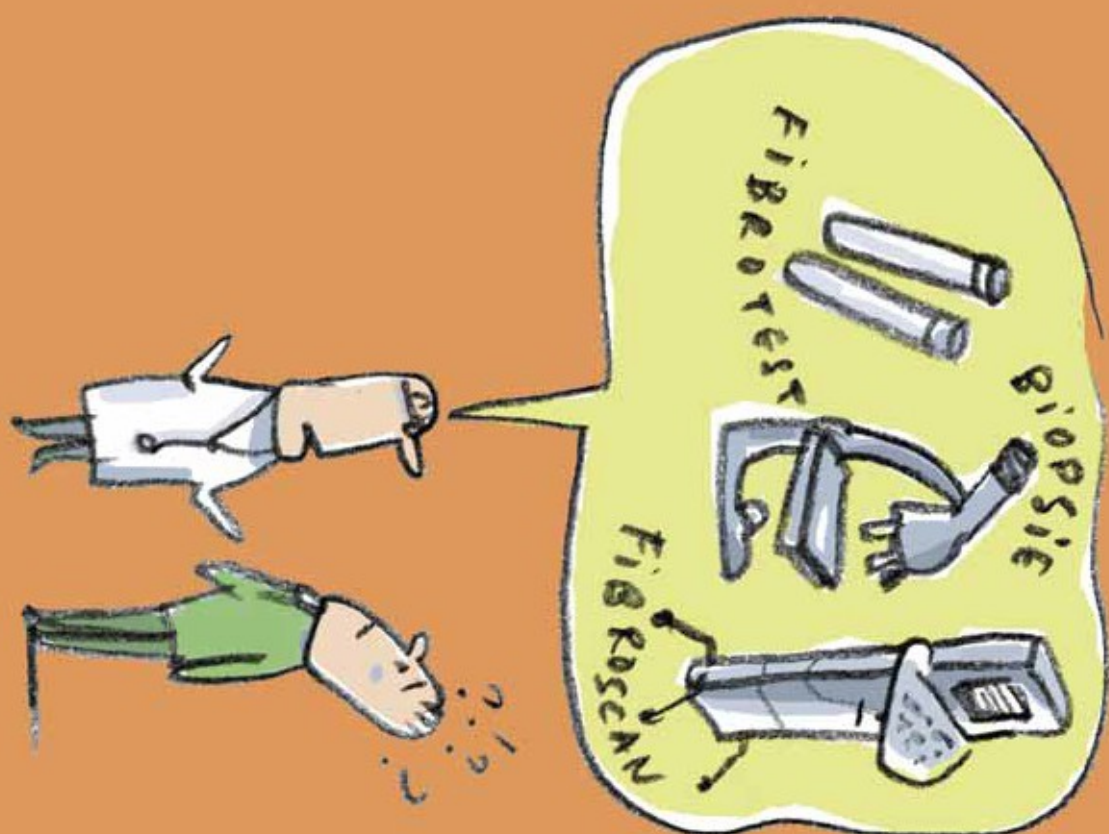
- ✓ Le traitement a pour objectifs :
 - d'éliminer le virus de l'hépatite C,
 - de protéger le foie, en évitant l'apparition ou l'évolution de la fibrose.
 - ✓ Le traitement de l'hépatite C chronique est destiné à éliminer ou à neutraliser le virus ainsi qu'à ralentir éventuellement la fibrose et ses complications. (👤 4.2)
- Si la guérison n'est pas obtenue, l'objectif est de stabiliser l'infection et d'éviter ses complications. (👤 2.1, 👤 2.4, 🏠 3.3)
- ✓ Les chances de guérison sont dépendantes de votre motivation, de la bonne prise du traitement, du niveau d'atteinte du foie, de la présence d'une co-infection avec le VIH et de certains autres critères Discutez-en avec votre médecin.

Il existe des facteurs de réussite du traitement.

Les connaissez-vous ?

- ☐ Prise régulière du traitement (👤 2.9, 👤 2.10)
- ☐ Prise de la bonne dose (👤 2.4)
- ☐ L'organisation pour le traitement (👤 1.5)
- ☐ Une « équipe gagnante » (👤 1.3)
- ☐ Une anticipation des éventuelles difficultés (👤 2.2)
- ☐ Identification de vos objectifs personnels (👤 2.5, 🏠 3.3)
- ☐ Une bonne hygiène de vie (👤 1.4, 🏠 6.1)

**« Comprendre mon traitement
et m'organiser, c'est ma stratégie »**





Questions :

- Comment mesurer la fibrose du foie ?
- Les examens sont-ils douloureux ?



Savez-vous que...

- ✓ Le VHC est responsable d'une inflammation du foie. Cette inflammation peut faire apparaître du tissu fibreux (fibrose) à la place du foie sain. Cette fibrose peut s'accumuler, et entraîner une cirrhose et ainsi une perturbation du bon fonctionnement du foie. Environ 20 % des hépatites virales C chroniques parviendront en l'absence de traitement à un stade de cirrhose.
- ✓ Il existe aujourd'hui plusieurs méthodes pour mesurer le niveau de fibrose du foie :
 - la biopsie : il s'agit du prélèvement d'un filament de foie sous anesthésie locale qui va être analysé au microscope et qui donne des informations complémentaires sur le foie (stéatose).
 - les tests biologiques comme le fibrotest ® ou d'autres : à l'aide d'une prise de sang, plusieurs éléments biologiques sont analysés et leurs résultats compilés.
 - le fibroscan : L'élastométrie impulsionnelle (fibroscan ®) : il s'agit de la mesure de l'élasticité du foie à l'aide d'un appareil qui ressemble à un échographe.
- ✓ Le résultat d'une mesure de la fibrose s'exprime en score métavir avec un A (pour activité) numéroté de 0 à 3 et un F (pour fibrose) numéroté de 0 à 4. La Fibrose F4 est équivalente à la cirrhose.
- ✓ Il peut arriver que 2 méthodes de mesure donnent des résultats différents ; pour trancher entre les 2, une 3^{ème} méthode doit être réalisée ou les tests refaits quelques semaines plus tard.
- ✓ La biopsie et les tests biologiques ne sont pas indiqués pendant le traitement.
- ✓ Le fibrotest est validé en monoinfection et en dehors du traitement. (📄 3.4)
D'autre part, le fibroscan® peut ne pas donner de résultat dans certaines situations individuelles .

Ressource :

- ☐ Je me renseigne sur les possibilités d'accès et de remboursement des différentes méthodes de mesure de la fibrose auprès de mon médecin ou d'une association locale.
- ☐ Je me renseigne sur les conditions de réalisation de la biopsie.
- ☐ Je rencontre des personnes qui ont eu une biopsie.

Ma décision, c'est :

« Je mesure pour être sûr »



5.1



allo, docteur?



TÉLÉPHONER



HÉSITER



SE RÉSIGNER



SE SURVEILLER
ET NOTER



CONSULTER

Alors on fait
quoi?

On va trouver
une solution!



Questions :

- Qu'est-ce qu'un effet indésirable selon vous (aussi appelé « effet secondaire ») ?
- Vous arrive-t-il de ressentir des effets indésirables ?
- Que pensez-vous des effets indésirables ?



Savez-vous que...

- ✓ Le traitement anti-VHC s'accompagne souvent d'effets indésirables, mais pas obligatoirement. Il n'est pas possible de prévoir leur survenue ni leur intensité à l'avance.
- ✓ Les effets indésirables les plus fréquents sont :
 - syndrome pseudo-grippal (👤 5.3),
 - fatigue, troubles du sommeil (👤 5.5)
 - troubles du caractère, dépression (👤 5.6)
 - les problèmes de peau et de cheveux (👤 5.7)
 - perte d'appétit, perte de poids
 - baisse de la libido (👤 2.3)
 - modifications de paramètres biologiques (👤 2.8) (anémie, baisse des globules blancs)
- ✓ Pour la plupart des effets indésirables, il existe des solutions adaptées. (👤 5.2)
Parlez-en à votre médecin sans modifier votre traitement. (👤 2.4)
- ✓ Des effets indésirables peuvent amener le médecin à diminuer les doses de votre traitement. Votre médecin peut également prescrire des médicaments qui atténuent ces effets indésirables et améliorent votre qualité de vie.
- ✓ Certains de ces effets peuvent être particulièrement graves et nécessiter l'arrêt total de votre traitement. (👤 2.8)

Ressources :

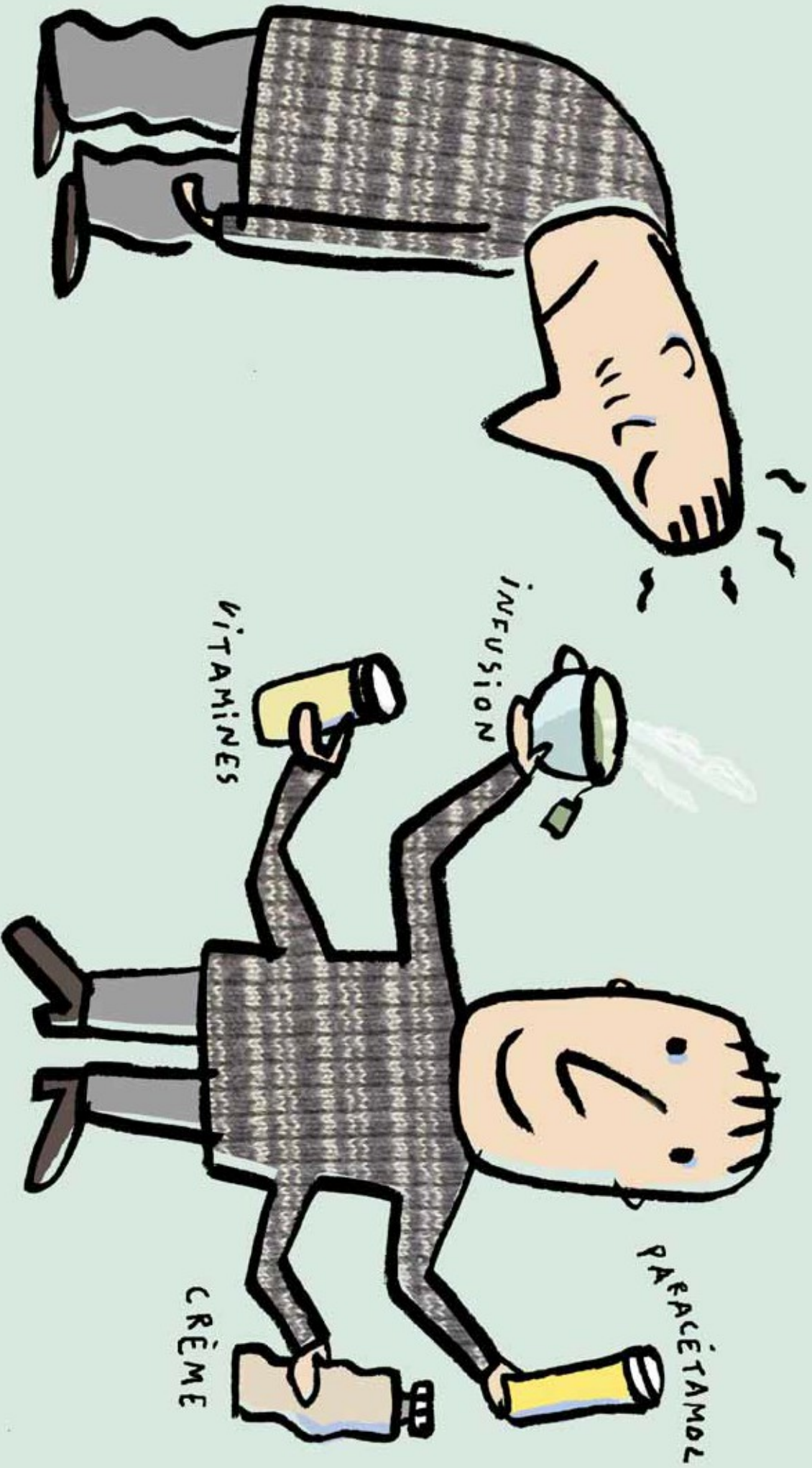
- ☐ Noter vos observations dans votre journal de bord. (👤 1.6)
- ☐ Aller chercher les informations qui rassurent. (👤 1.3, 👤 5.4)
- ☐ Identifier le moment où il faut prendre conseil auprès de votre médecin traitant, consulter le psychologue, le psychiatre, un autre professionnel :
- ☐ Se souvenir des avantages de votre traitement. (👤 2.5)
- ☐ Demander à son médecin d'indiquer qui appeler en cas d'urgence :
 - en journée :
 - la nuit :
 - le week-end :
- ☐ Demander à son médecin s'il peut proposer des médicaments qui peuvent aider.

Ma décision, c'est :

« Je suis attentif à l'apparition des effets indésirables. J'informe rapidement et régulièrement mon médecin de ces effets indésirables, pour trouver avec lui une solution adaptée »



5.2





Questions :

- Pourquoi auriez-vous besoin de prendre d'autres médicaments? d'autres remèdes?
- En prenez-vous d'autres pour améliorer votre qualité de vie?



Dans tous les cas, vérifiez avec votre médecin ou votre pharmacien si tel ou tel médicament est compatible ou non avec l'état de votre foie ou avec votre traitement contre le VHC

- ✓ Les effets indésirables du traitement peuvent être facilement soulagés avec d'autres médicaments (exemple : l'antalgique atténue le syndrome pseudo-grippal. (👤 5.3))
- ✓ Boire en quantité suffisante réduit certains effets indésirables (fatigue, perte d'appétit...).
- ✓ La plupart des médicaments interagissent avec le foie, certains médicaments peuvent être déconseillés pendant votre traitement.

Ressources : quel symptôme, quelle solution ?

Certains effets indésirables peuvent être particulièrement graves et nécessiter l'arrêt total de votre traitement.

- ☐ Fatigue => aménagez votre quotidien, faites-vous aider, mangez équilibré et vitaminé (👤 1.7, 🧊 5.5)
- ☐ Signes de grippe => prise d'antalgiques, 1g avant l'injection (max. 3 g/jour) (🧊 5.3)
- ☐ Peau sèche => lotions et crèmes adaptées (🧊 5.7)
- ☐ Perte de cheveux transitoire => envisagez provisoirement une autre coiffure (🧊 5.7)
- ☐ Rougeur au point d'injection => compresse glacée ou crème apaisante adaptée (🧊 2.6)
- ☐ Perte de poids => assurez vous des apports alimentaires suffisants quitte à manger plusieurs fois par jour ou à prendre des compléments alimentaires (👤 1.7)
- ☐ Prurit anal
- ☐ Je rencontre d'autres personnes en traitement pour connaître leurs « trucs »
- ☐ J'ai des ordonnances pour des médicaments adaptés « au cas où » :

Je liste mes symptômes => mes solutions

- ☐
- ☐
- ☐

« Je ne prends pas d'autres médicaments sans avoir préalablement consulté mon médecin »



5.3





Questions :

- Savez-vous ce qu'est le syndrome pseudo-grippal ?
Quand et pourquoi il est là ?



Savez-vous que...

- ✓ C'est l'interféron qui est responsable du syndrome pseudo-grippal.
- ✓ Le syndrome peut apparaître peu après la prise d'interféron ou le lendemain.
- ✓ Les signes sont : mal à la tête, fièvre, courbatures, frissons, fatigue.
- ✓ Le syndrome se traite avec des antalgiques ou un médicament contre la fièvre 1/2 heure à 1 heure avant l'injection puis quelques heures après si besoin, puis le lendemain et les jours suivants si besoin.
- ✓ Le syndrome est plus important en début de traitement et il s'atténue souvent au bout de quelques semaines.

Ressources :

- ❑ Déterminer le meilleur moment de la journée et le meilleur jour de la semaine pour réaliser votre injection sans trop compromettre vos activités ou votre qualité de vie. (📖 2.6)
- ❑ Avoir à disposition des antalgiques. (📖 5.2)
- ❑ Tenir un journal de bord avec description des signes. (📖 1.6)
- ❑ Discuter avec votre médecin la possibilité d'adapter votre travail ou même d'envisager un arrêt maladie.

Ma décision, c'est :

- ❑ J'aborde ce point lors de la prochaine visite.
- ❑ Je me prépare avant l'apparition du syndrome :
- ❑ Je m'organise pendant le syndrome :

**« Je ne sous-estime pas ce syndrome
et j'en parle à mon médecin ! »**



5.4





Questions :

- L'urgence, c'est avoir besoin d'une aide ou d'une réponse rapidement :
Quelle pourrait être votre urgence ?
- Et si vous oubliez
de prendre votre traitement ?
- Qu'est-ce qui vous rassure le plus en
cas d'imprévu ?



Savez-vous que vous pouvez...

- ✓ Demander l'avis de votre médecin, en l'interrogeant même en dehors des rendez-vous.
- ✓ Si la situation est trop pénible, demander l'aide de : psychologues, psychiatres, assistants sociaux, infirmières, dermatologues...
- ✓ Établir et garder à côté du téléphone la liste des personnes ressources. (1.3)
- ✓ Appeler votre association locale de patients.

Ressources :

Quelle est votre stratégie pour préparer et gérer les urgences ?

		Joignables		
		Journée	nuit	week end
☐ J'ai les numéros de téléphone importants sous la main :				
Médecin de famille	★:	☐	☐	☐
Médecin traitant	★:	☐	☐	☐
Infirmière	★:	☐	☐	☐
Pharmacien	★:	☐	☐	☐
SOS médecins	★:	☐	☐	☐
SAMU	★: 15	☐	☐	☐
Association locale	★:	☐	☐	☐
CSAPA	★:	☐	☐	☐
Autre	★:	☐	☐	☐

☐ Envisagez quelques urgences :

- ☐ Je me coupe et ça saigne :
- ☐ J'ai une fièvre non liée au syndrome pseudo-grippal :
- ☐ Je ne comprends plus mes réactions, mes émotions :
- ☐ Je me sens anormalement fatigué, je m'essouffle souvent, ce que je supporte de moins en moins :
- ☐ J'ai une éruption cutanée qui progresse rapidement :

Ma décision, c'est :

« Me préparer permet de faire face à l'urgence »



5.5



Questions :

- Quel lien faites-vous entre cette illustration et le traitement ?



5.5

Savez-vous que...

- ✓ L'interféron entraîne souvent de l'insomnie ou de la fatigue qui peut envahir votre quotidien : c'est une réalité difficile à accepter car elle oblige souvent à adapter ses activités.
- ✓ La fatigue et le manque de sommeil peuvent favoriser la dépression. (🧠 5.6)
- ✓ Vous pouvez parler de votre fatigue aux professionnels (médecin, infirmière...). (👤 1.3)
- ✓ Le traitement peut diminuer votre vigilance si vous conduisez.
- ✓ Le traitement peut entraîner des démangeaisons de peau qui se manifestent surtout la nuit.

Ressources :

Quelles sont vos stratégies face à la fatigue ? Vous :

- ☐ Établissez la liste des choses à faire au quotidien... sans être trop ambitieux(euse).
- ☐ Demandez à vos proches de vous aider pour telle ou telle activité.
- ☐ Trouvez un moment dans la journée pour vous reposer, faire la sieste.
- ☐ Pratiquez une technique de relaxation : yoga, massage, shiatsu...
- ☐ Adaptez ou réduisez vos loisirs pour retrouver de l'énergie.
- ☐ Organisez votre travail en sachant que vous serez moins performant.
- ☐ Discutez avec votre médecin de l'intérêt d'une prescription de médicaments adaptés.
- ☐ Demandez à bénéficier d'une aide ménagère si vous êtes très fatigué(e).
- ☐ Faites livrer vos courses à domicile (ex : commerce électronique).

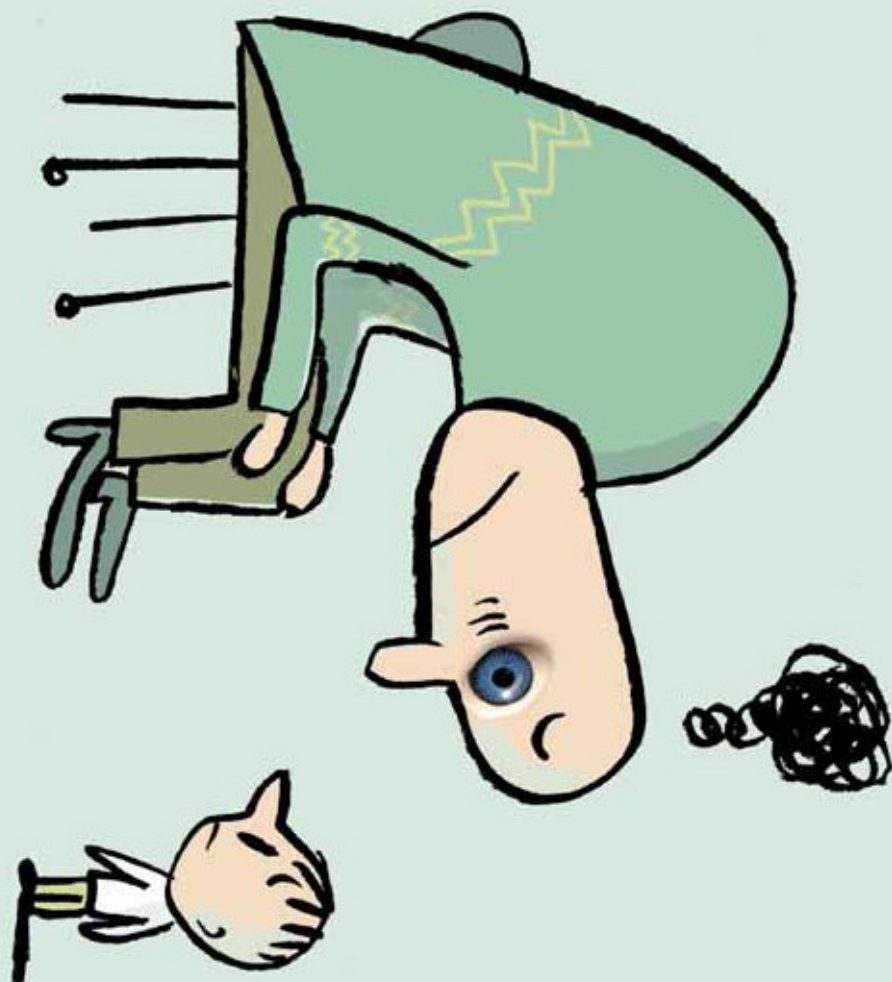
Ma décision, c'est :

- ☐ Pour réduire ma fatigue, je :
- ☐ J'adapte mes activités en :
- ☐ Je peux compter sur :

**« Pendant quelques mois je serai
moins efficace que d'habitude »**



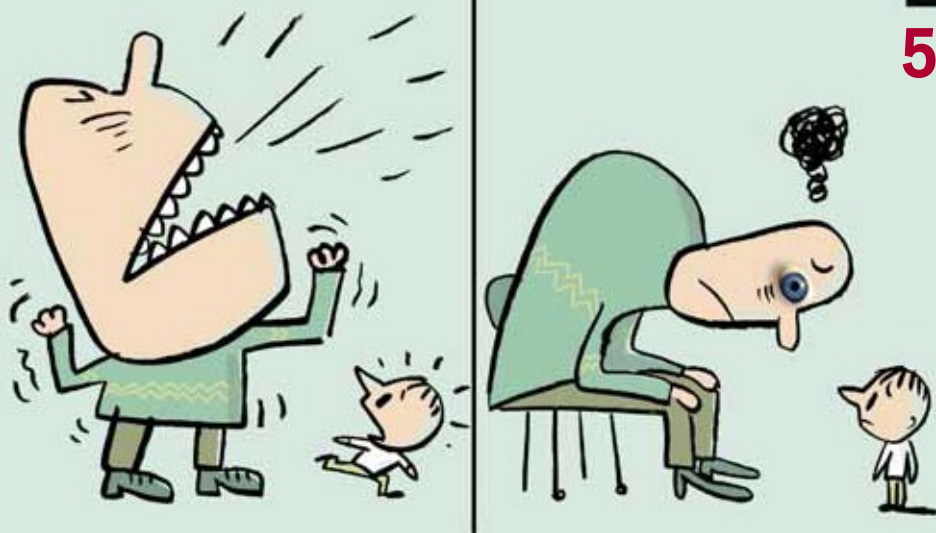
5.6





Questions :

- Quels liens voyez-vous entre le traitement et ses effets sur le caractère ?
- Comment vous sentez-vous moralement aujourd'hui ?



Savez-vous que...

- ✓ La plupart des patients ont peur des effets du traitement sur le caractère.
- ✓ L'interféron peut provoquer des perturbations psychologiques : insomnie, irritabilité, dépression, troubles de mémoire et de concentration, envie de pleurer, baisse de la motivation à prendre le traitement...
- ✓ Ces effets indésirables sont possibles mais pas obligatoires !
- ✓ Il existe des traitements contre les effets indésirables psychologiques.
- ✓ Il est bon d'avoir au moins une personne confidente pour lutter contre l'isolement et vous aider à identifier d'éventuels changements de personnalité ou de comportement.
- ✓ Si vous avez déjà traversé des moments dépressifs, il est important d'en informer votre médecin.

Quelle est votre stratégie

pour vous remonter le moral ? Vous pouvez...

- ☐ Apprendre à gérer le stress ou l'angoisse. (👤 1.4)
- ☐ Tenir un journal de bord. (👤 1.6)
- ☐ Faire le point régulièrement (Chaque jour ? Chaque semaine ?) avec vous-même.
- ☐ En parler aux professionnels de la santé (👤 1.3), en particulier un psychologue ou un psychiatre.
- ☐ Discuter avec votre médecin traitant pour envisager une prise en charge médicamenteuse adaptée.
- ☐ Discuter avec des proches ou d'autres patients comme vous.
- ☐ Bénéficier d'une aide ménagère si votre situation le demande.
- ☐ Prévenir votre entourage de ces effets indésirables et le mobiliser pour vous aider.

Ma décision, c'est :

- ☐ M'organiser au niveau professionnel :
- ☐ M'organiser au niveau familial :
- ☐ M'organiser au quotidien :

**« En parler, c'est atténuer les effets indésirables :
je ne reste pas seul(e) ! »**



5.7





Questions :

- Quels changements concernant la peau ou les cheveux avez-vous remarqués depuis que vous êtes sous traitement ?
- Avez-vous déjà eu des problèmes de peau ou de cheveux ?



Savez-vous que...

- ✓ L'exposition au soleil doit être envisagée avec modération.
- ✓ Les vêtements en coton sont préférables aux synthétiques.
- ✓ L'eau trop chaude (douche, bain) agresse la peau.
- ✓ Des problèmes de peau peuvent parfois être diminués par des crèmes émollientes ou certains gels douche hypoallergéniques.

• **Le traitement peut provoquer le dessèchement de la peau, des démangeaisons, et dans certains cas, des éruptions graves pouvant nécessiter l'arrêt du traitement.**

• **Si vous observez des éruptions cutanées qui évoluent rapidement, informez-en vite votre médecin.**

Ressources :

- | | |
|---|---|
| ☐ Peau sèche | => lotions et crèmes hypoallergéniques hydratantes adaptées |
| ☐ Perte de cheveux transitoire | => adaptez votre coiffure |
| ☐ Purit anal | => |
| ☐ | => |
| ☐ | => |

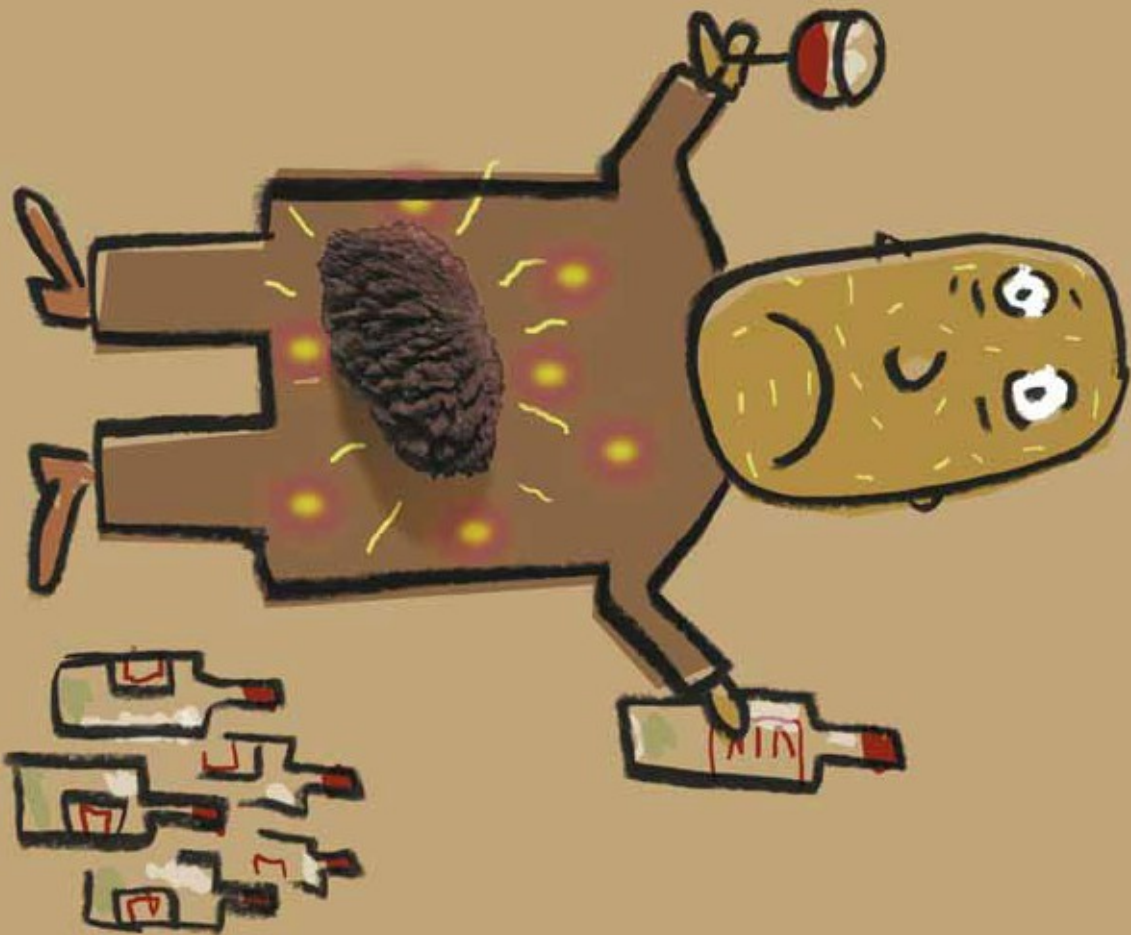
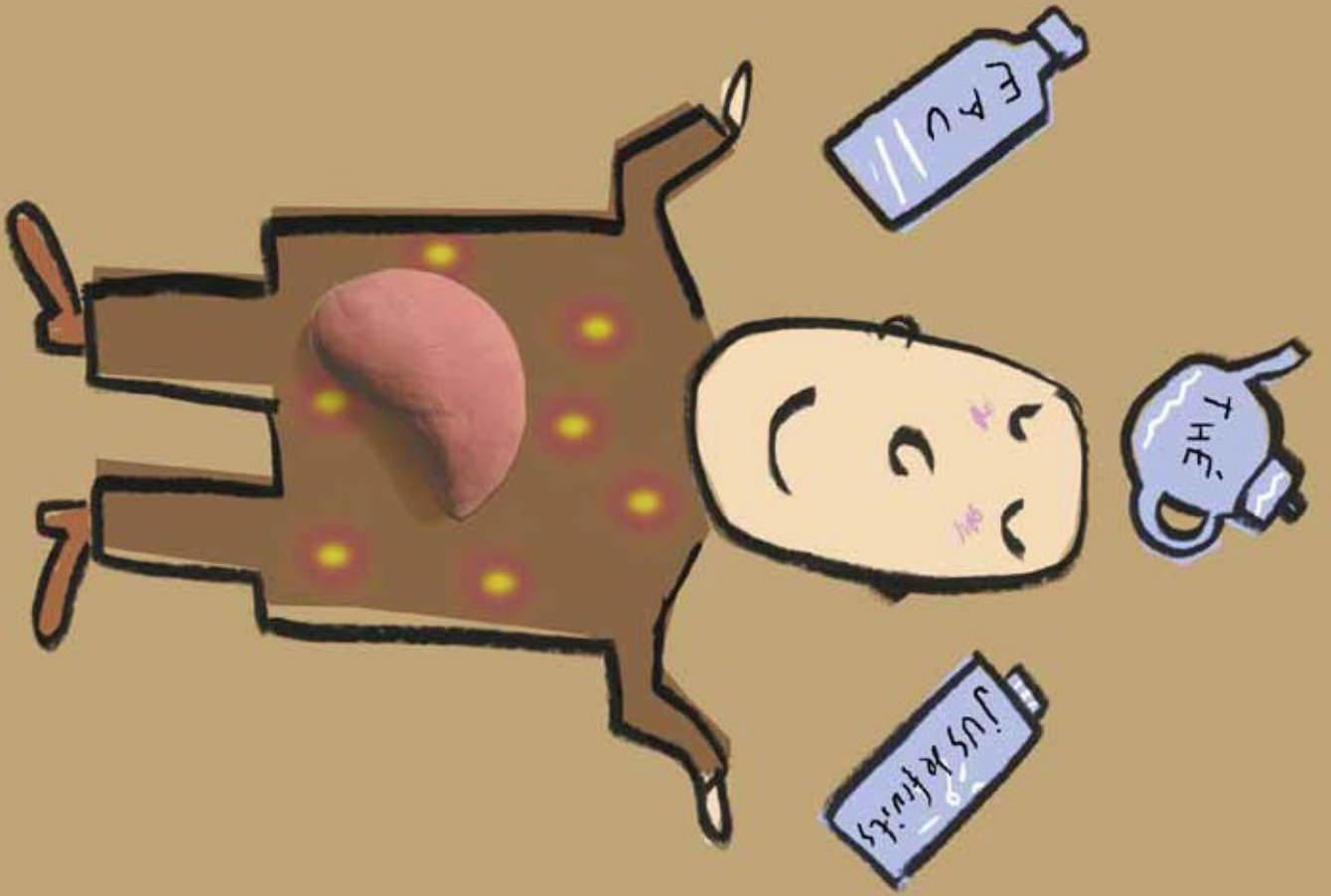
Ma décision, c'est :

.....

« Je surveille ma peau régulièrement et j'informe mon médecin en cas d'éruption cutanée. C'est bon pour le moral ! »



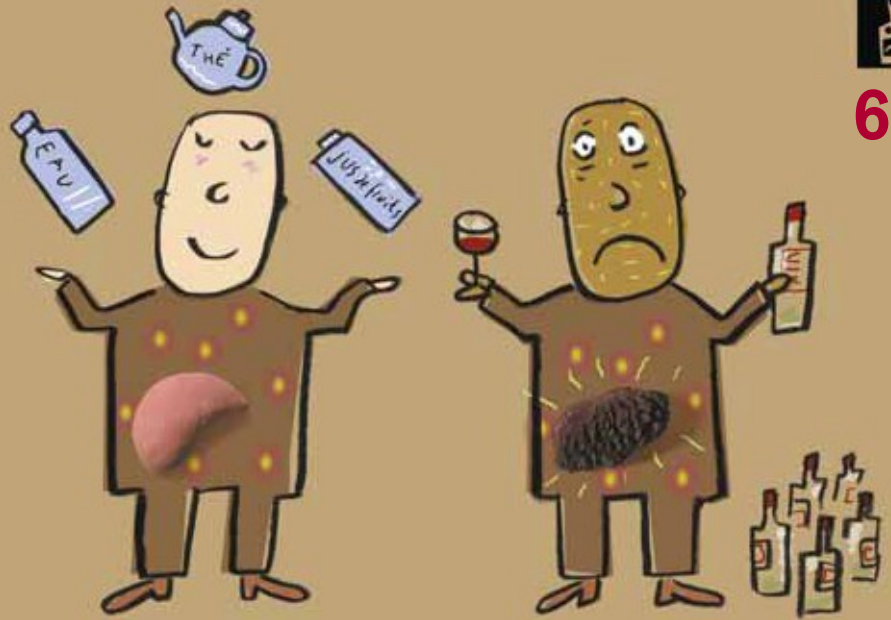
6.1





Questions :

- Pourquoi l'alcool abîme-t-il le foie ?
- Le traitement ou l'alcool : quelle est ma priorité ?



Savez-vous que...

- ✓ L'alcool est toxique pour le foie et il accélère l'évolution de l'hépatite.
- ✓ L'alcool diminue les chances de réussite du traitement car :
 - ✓ il augmente la charge virale (👤 3.1)
 - ✓ il fragilise votre foie et accélère l'évolution vers la cirrhose, même en l'absence de virus (👤 4.1)
 - ✓ il peut rendre plus difficile la régularité de prise du traitement
- ✓ L'abstinence d'alcool est recommandée pendant le traitement ou si la fibrose du foie est importante (ex : cirrhose).
- ✓ La quantité d'alcool contenue dans chaque verre est la suivante :

25 cl de bière à 5°	=	10 cl de champagne à 12°	=	10 cl de vin rouge ou blanc à 12°	=	7 cl d'apéritif à 18°	=	2,5 cl de whisky à 45°	=	2,5 cl de pastis à 45°	=	1 unité soit 10g d'alcool
---------------------	---	--------------------------	---	-----------------------------------	---	-----------------------	---	------------------------	---	------------------------	---	---------------------------
- ✓ La consommation d'alcool peut conduire à une perte de maîtrise (risque d'oubli du traitement antiviral). (👤 7.1)

Ressources :

- ❑ Le traitement est une priorité quotidienne pendant quelques mois. (👤 2.5)
- ❑ L'infection par le VHC ou le début du traitement sont parfois un tremplin pour contrôler votre consommation d'alcool.
- ❑ Vous pouvez modifier vos habitudes avec l'alcool. (👤 6.2, 👤 6.3)
- ❑ Vous devenez un expert à propos de l'effet de l'alcool sur le foie.
- ❑ Il existe des consultations spécialisées pour vous aider à réduire ou arrêter votre consommation d'alcool. (👤 6.2)

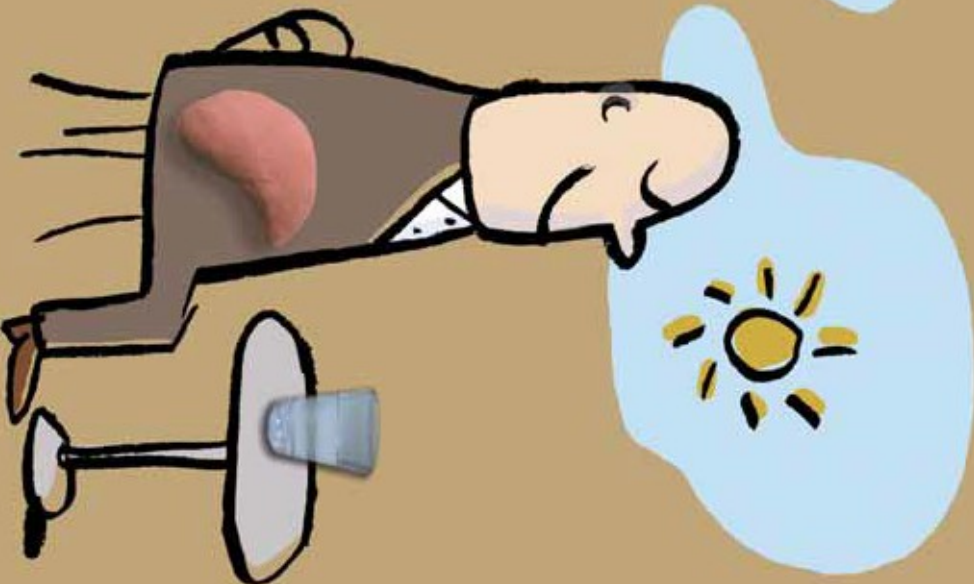
Ma décision, c'est :

- ❑ Toujours mieux comprendre le fonctionnement du foie, l'hépatite et l'alcool.
- ❑ Je souhaite savoir pourquoi.....
- ❑ Je souhaite savoir comment.....
- ❑ Je vais me renseigner de la manière suivante :.....
- ❑ J'en sais assez !

« Ma force, c'est connaître et agir »



6.2





Questions :

- Êtes-vous d'accord pour que nous parlions de votre consommation d'alcool ?



Questions

- ✓ Êtes-vous d'accord pour que nous parlions de votre consommation d'alcool ?

Questionnaire CAGE-DETA* :

- Avez-vous déjà ressenti le besoin de DIMINUER votre consommation d'alcool ?
- Votre ENTOURAGE vous a-t-il déjà fait des remarques au sujet de votre consommation d'alcool ?
- Avez-vous déjà eu l'impression que vous buviez TROP ?
- Avez-vous déjà eu besoin d'ALCOOL le matin pour vous sentir en forme ?

- ✓ Votre consommation a-t-elle changé depuis le diagnostic de l'hépatite ? Depuis l'annonce du traitement ?
- ✓ Ressentez-vous le besoin d'aide pour approfondir le sujet ?

Savez-vous que...

- ✓ Deux réponses positives ou plus au questionnaire CAGE-DETA font suspecter un problème d'alcool.
- ✓ Il existe de nombreux lieux pour demander de l'aide.

Ressources :

- ☐ L'infection par le VHC ou le début du traitement sont parfois un tremplin pour contrôler votre consommation d'alcool.

(6.1)

- ☐ Considérez votre traitement comme une priorité pendant quelques mois. (2.1, 2.4)

- ☐ Je définis une journée ou plus sans alcool.

- ☐ Le réseau socio-médical est là (1.3) :

CCAA (Centre de cure en ambulatoire en alcoologie)

★ :

Alcooliques Anonymes (AA)

★ :

Autre association locale

★ :

Drogues, tabac, alcool Info Service N° vert

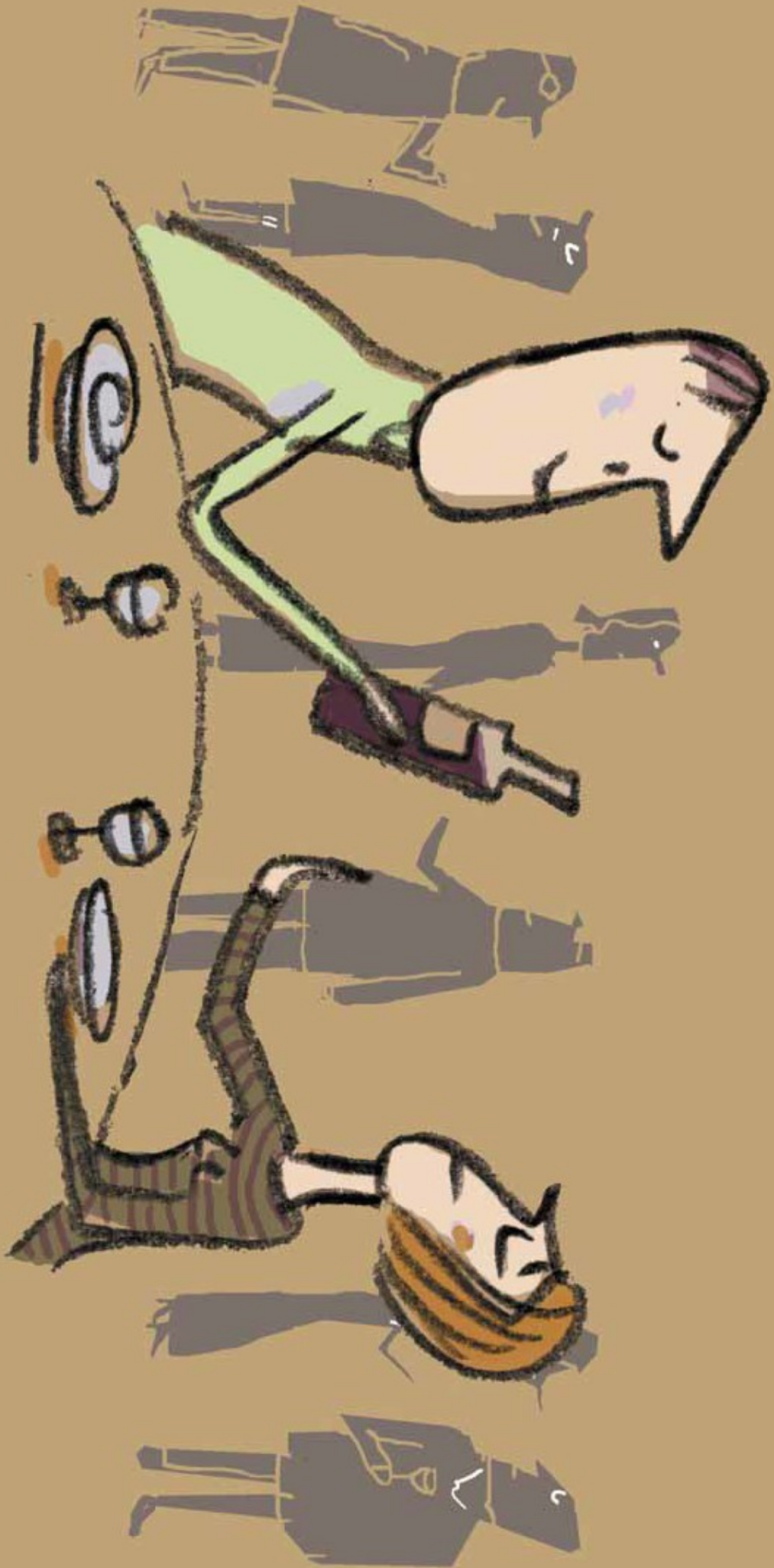
★ : 113

Ma décision, c'est :

« J'évalue ma consommation d'alcool »



6.3





Questions :

- Est-ce que parfois vos amis vous incitent à consommer de l'alcool ?
- Quelles sont les alternatives à l'alcool pendant la durée du traitement ?



Savez-vous que...

- ✓ L'alcool diminue les chances de réussite du traitement. (🍷 6.1)
- ✓ La consommation d'alcool accélère l'évolution vers la cirrhose. (🍷 3.3)
- ✓ Il y a souvent un lien entre stress, anxiété et consommation d'alcool. (🧑 1.4)
- ✓ Il est difficile de boire raisonnablement lorsqu'on est avec certains(es) amis(es).
- ✓ S'amuser et se détendre ne demande pas forcément de consommer de l'alcool.

Ressources :

Quelle est votre stratégie pour boire moins ? Vous avez des alternatives !

- ☐ Demandez une autre boisson (thé, café, jus de fruit...).
- ☐ Évitez certains amis, certaines soirées (provisoirement).
- ☐ Créez votre réseau de soutien. (🧑 1.3)
- ☐ Changez-vous les idées : musique, téléphone, promenade.
- ☐ Allez voir un pro du stress, de la relaxation, du yoga... (🧑 1.4)

Décider est votre stratégie :

Que faites-vous ? Quand agissez-vous ?

.....

.....

**« Je maîtrise ma consommation d'alcool :
je me protège »**



7.1



COTON



AGUILLÉ



SERINGUE



CUILLÈRE



Questions :

- Acceptez-vous que nous parlions de votre consommation de drogue ?
- A votre avis, quelles sont les complications possibles si vous continuez à consommer autant pendant le traitement ?
- Dans quelles conditions consommez-vous : tout(e) seul(e) ou avec des gens autour ? Et par quelle voie ?



COTON



SERINGUE



PAILLE



CUILLÈRE

Savez-vous que...

- ✓ On trouve du matériel d'injection stérile dans plusieurs endroits : pharmacies, CSAPA : Autre :
- ✓ Les risques de contamination ne sont pas identiques que l'on fume, sniffe ou injecte ou que vous consommiez seul ou en groupe.
- ✓ Vous devez protéger votre entourage en évitant de partager certains objets : cotons, eau, seringue... (🏠 3.2)
- ✓ Couvrir ses plaies est un réflexe qui s'acquiert.
- ✓ Les déchets de soins aussi doivent être manipulés avec précaution. (🗑️ 2.7)
- ✓ Vous pouvez vous faire vacciner contre l'hépatite B.

Ressources :

Se protéger et protéger les autres, c'est faire appel à des professionnels :

CSAPA ★ :

Narcotiques Anonymes (NA) ★ :

Autre association locale ★ :

Drogues, tabac, alcool Info Service N° vert ★ : 113

Ma décision, c'est :

- ☐ Utiliser une seringue et une aiguille neuves pour chaque injection.
- ☐ Utiliser du matériel de préparation neuf (coton, eau...).
- ☐ Ne pas partager sa seringue et son matériel.
- ☐ Utiliser un coton neuf après l'injection.
- ☐ En cas de « sniff », chacun sa paille !
- ☐ Contacter un centre, une association ressource !
- ☐ Envisager un traitement de substitution.
- ☐ Utiliser un récupérateur à déchets médicaux. (🗑️ 2.7)
- ☐ Autre :

**« Me protéger,
c'est aussi protéger les autres »**



7.2





Questions :

- En quoi le fait d'utiliser un traitement de substitution influence-t-il le traitement ?



Savez-vous que...

- ✓ Il vous est certainement possible d'avoir accès à un programme de substitution.
- ✓ Dans certains cas, votre traitement de substitution sera adapté par votre médecin en fonction de votre traitement contre l'hépatite C.
- ✓ Le syndrome pseudo-grippal après l'injection d'interféron ne correspond pas à une crise de manque.
- ✓ La consommation non contrôlée de produits psycho actifs peut conduire à une perte de maîtrise (risque d'oubli du traitement anti VHC). De plus certains sont toxiques pour le foie. ( 7.3)

Ressources :

CSAPA	★:
NA (Narcotiques anonymes)	★:
Association de patients	★:
Centre de prise en charge local	★:

Ma décision, c'est :

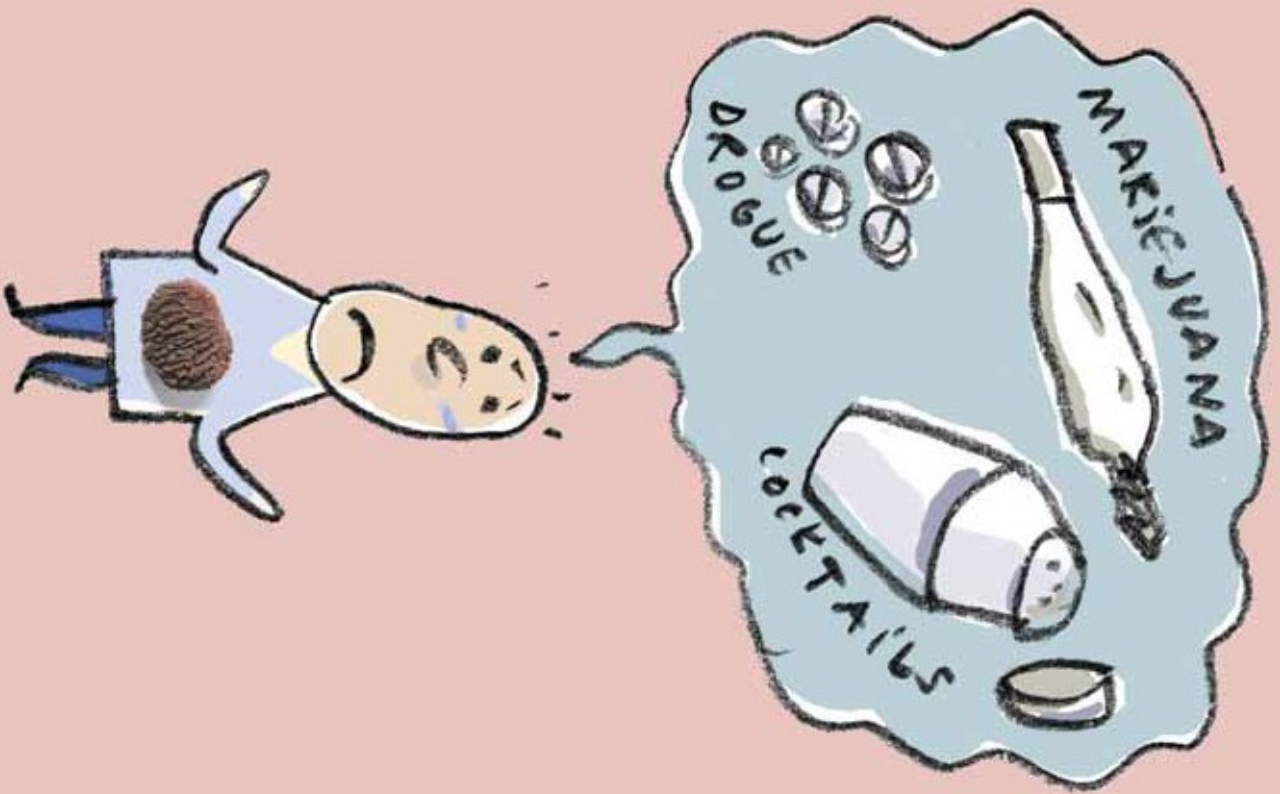
.....

.....

« La substitution n'empêche pas le traitement »



7.3





Questions :

- Quelles sont les produits psychoactifs qui ont une action sur mon foie?
- Quels sont les effets des produits sur le foie?



Savez-vous que...

- ✓ La plupart des substances psycho-actives ont une action sur le foie.
- ✓ Quizz : Quels produits sont toxiques pour le foie ? (Voir réponse au bas de la page).

	Pas du tout	Un peu	Beaucoup
Cannabis	☐	☐	☐
Cocaïne	☐	☐	☐
Héroïne	☐	☐	☐
Cocktails médicamenteux (ex : Benzodiazépines)	☐	☐	☐
Amphétamines	☐	☐	☐
Ecstasy	☐	☐	☐
Tabac	☐	☐	☐

Ressources :

- ☐ Il arrive que le traitement contre l'hépatite C enlève l'envie de consommer certains produits psychoactifs, par exemple l'alcool.
- ☐ Vous pouvez demander un traitement de substitution. ( 7.2)
- ☐ Vous cherchez à éviter certaines fréquentations.

Ma décision, c'est :

« Attention aux associations toxiques »

Cocaïne, cocktails médicamenteux, amphétamines, ecstasy, Cannabis, tabac : un grand groupe / pas du tout

