# HÉPATITE C :

## Prise en charge des symptômes courants et effets secondaires du traitement

CATIE
La source canadienne de renseignements sur le VIH et l'hépatite C

Société canadienne de l'hémophilie
Arrêtons l'hémorragie

DEUXIÈME ÉDITION

# Remerciements

La première édition de ce livret a été publiée en 2003. Cette seconde édition a été publiée en mars 2011. Les révisions apportées au contenu informatif du livret d'origine ont été fournies par **Gregory Taylor** M. Serv. soc., TSCA, qui a passé en revue, révisé et étayé la recherche, les ressources et le texte. Nous exprimons notre gratitude au **Dr Curtis Cooper** (Hôpital d'Ottawa), au **Dr Kevork M. Peltekian** (Queen Elizabeth II Health Sciences) et à **Annette Martin** (Fondation canadienne des maladies du foie), qui ont vérifié l'exactitude du matériel et offert leur expertise pour revoir l'ébauche du document. La production de ce livret a été coordonnée par **Michel Long**, gestionnaire national des programmes à la Société canadienne de l'hémophilie (SCH). **Jeff Reinhart**, gestionnaire du programme sur l'hépatite C de CATIE a assuré une supervision et une révision additionnelles.

Des remerciements spéciaux vont aux personnes suivantes pour leur collaboration : Margaret Bream (révision), Darcia Labrosse (illustration), Rachel Landauer et David McLay (CATIE), Marie Préfontaine (traduction), Chantal Raymond (SCH) et Paul Rosenbaum (graphisme).

La publication de ce document a été rendue possible grâce aux contributions financières de l'Agence de la santé publique du Canada (ASPC) et du Ministère de la santé et des soins de longue durée de l'Ontario (MSSLD) et grâce à une subvention de Merck. Les vues exprimées aux présentes ne reflètent pas nécessairement celles de l'ASPC, du MSSLD ou de Merck.

**Droits de reproduction**
Ce document est protégé par un copyright. Il peut être réimprimé et distribué dans son intégralité à des fins non commerciales sans autorisation préalable, mais une autorisation est requise pour en modifier le contenu. La mention de source suivante doit apparaître sur tout tiré à part : *Cette information a été fournie par CATIE et la SCH. Pour plus de renseignements, communiquez avec CATIE au 1 800 263-1638 ou à l'adresse* **www.catie.ca** *ou avec la SCH au numéro 1 800 668-2686 ou à l'adresse* **www.hemophilia.ca**.

**Clause d'exonération**
Les décisions quant à des traitements médicaux particuliers doivent toujours se fonder sur une consultation auprès d'un médecin qualifié qui connaît l'hépatite C et les traitements en question. Les renseignements diffusés, publiés ou fournis par CATIE ou la SCH ne peuvent se substituer à des conseils médicaux. Nous ne recommandons ni ne promouvons quelque traitement particulier que ce soit et nous enjoignons les utilisateurs à consulter la gamme de sources la plus vaste possible. Les noms de marques de produits thérapeutiques sont fournis à titre d'information seulement. Leur mention ne constitue pas un appui à un produit ou à une société en particulier. Nous encourageons fortement les lecteurs à consulter un médecin qualifié avant d'entreprendre quelque traitement que ce soit. Nous ne pouvons garantir l'exactitude ou l'exhaustivité des renseignements diffusés, publiés ou fournis par CATIE ou la SCH. Quiconque se fie uniquement à ces renseignements le fait entièrement à son propre risque. Ni CATIE ni la SCH ni l'Agence de la santé publique du Canada et leurs employés, directeurs, cadres ou bénévoles ne peuvent être tenus responsables des préjudices pouvant résulter de l'utilisation ou du mésusage de ces renseignements.

Centre de distribution de CATIE nº ATI-70116 (*also available in English, ATI-70115*).
© 2011 Société canadienne de l'hémophilie et CATIE (Canadian AIDS Treatment Information Exchange). Tous droits réservés.
ISBN : 978-0-9867720-4-7 [Hépatite C : Prise en charge des symptômes courants et effets secondaires du traitement – Ressource en ligne]
ISBN : 978-0-9867720-3-0 [Hépatite C : Prise en charge des symptômes courants et effets secondaires du traitement - Livret]

Dépôt légal : Bibliothèque et Archives Canada

# À propos de ce livret

Les symptômes de l'hépatite C et les effets secondaires des médicaments utilisés pour la traiter peuvent provoquer des malaises chez les personnes touchées. Certains des symptômes et effets secondaires du traitement sont parfois même invalidants en ce sens que leur manifestation physique ou psychologique exerce un impact négatif sur la vie quotidienne. Les tâches simples de la vie courante deviennent ardues et certaines personnes peuvent trouver difficile de travailler. Ce livret fournit des renseignements sur les symptômes courants de l'hépatite C et les effets secondaires du traitement. **Le fait qu'ils soient décrits ici ne signifie toutefois pas qu'une personne manifestera la totalité ou même une partie de ces symptômes et effets secondaires du traitement. En fait, l'hépatite C a déjà été appelée « le meurtrier silencieux » parce qu'il peut facilement s'écouler plusieurs années avant que les personnes commencent à manifester des symptômes de l'infection et le virus a alors déjà commencé à endommager le foie. Donc, si vous croyez avoir pu être infecté, n'hésitez pas à subir un test de dépistage!**

Des conseils pratiques ont été inclus pour tous les symptômes et effets secondaires du traitement mentionnés dans ce livret. Ces suggestions proviennent de la recherche médicale, des professionnels de la santé et, plus important encore, de personnes vivant avec l'hépatite C. Vous pouvez utiliser les conseils avisés d'autrui pour relever les défis qui se présentent à vous et mieux vous adapter aux changements que vous impose l'hépatite C. Vous trouverez aussi des renseignements sur des sites web et des numéros de téléphone qui vous permettront d'en apprendre davantage sur l'hépatite C, d'obtenir du soutien et toute forme d'aide financière qui serait accessible.

Le fait de vivre avec le VHC ne signifie pas qu'il est impossible de vivre une vie pleine et heureuse. Cela signifie par contre que vous devrez *choisir* de profiter de la vie en participant à des activités intéressantes et enrichissantes qui seront bonnes pour vous. Partez à la recherche de gens et d'activités qui vous procurent de la joie. Cela vous aidera à vous concentrer sur le présent et calmera vos inquiétudes.

# Table des matières


## Introduction à l'hépatite C, à ses symptômes, à son traitement et aux effets secondaires du traitement .....6

Qu'est-ce que l'hépatite? .....6
À propos du foie .....7
Que peut-il arriver à quelqu'un qui souffre d'hépatite C? .....8
Symptômes de l'hépatite C .....9
Qu'est-ce que le traitement? .....10
Qu'est-ce que le peg-interféron? .....11
Qu'est-ce que la ribavirine? .....11
Effets secondaires du traitement .....11

## Symptômes courants de l'hépatite C et effets secondaires du traitement et quelques conseils pour les gérer .....13

Tableau des symptômes et effets secondaires .....14

FATIGUE ET FAIBLESSE .....15
- Fatigue extrême (asthénie) .....15
- Baisse des taux de globules rouges (anémie) .....17

DOULEUR ET SENSIBILITÉ .....19
- Symptômes pseudogrippaux .....19
- Maux de tête .....20
- Baisse des taux de globules blancs (neutropénie) .....21
- Inconfort au côté supérieur droit de l'abdomen .....22
- Sensation de picotements ou de brûlure (paresthésie ou neuropathie périphérique) .....24

TROUBLES ALIMENTAIRES .....25
- Sécheresse de la bouche (xérostomie) .....25
- Selles molles ou liquides (diarrhée) .....26
- Perte d'appétit (anorexie) .....27
- Nausées .....28
- Plaies (ulcères) dans la bouche .....29
- Altération du goût .....30
- Accumulation de liquide (ascite ou œdème) .....31

SIGNES CUTANÉS .....32
- Ampoules (porphyrie cutanée tardive) .....32
- Rougeurs (cryoglobulinémie) .....33
- Perte des cheveux (alopécie) .....34
- Démangeaisons de la peau (prurit) .....35
- Irritation au point d'injection (réactions au point d'injection) .....36
- Éruptions cutanées violacées ou brillantes et démangeaisons (lichen plan) .....37
- Teinte jaunâtre de la peau (jaunisse) .....38

SAIGNEMENT ..... 39
- Vomissements de sang (varices œsophagiennes) ..... 39
- Baisse des taux de plaquettes (thrombocytopénie) ..... 40

ALTÉRATIONS DE L'HUMEUR ..... 41
- Dépression ..... 41
- Baisse du désir sexuel (baisse de la libido) ..... 47
- Stress (fatigue ou tension émotionnelle) ..... 49

CHANGEMENTS NEUROLOGIQUES ..... 51
- Confusion extrême (encéphalopathie hépatique) ..... 51
- Troubles de la pensée (« cerveau embrumé ») ..... 52
- Troubles du sommeil ..... 53

## Conseils supplémentaires pour gérer l'hépatite C et les effets secondaires du traitement ..... 55

Substances à éviter ..... 55
Marijuana à des fins médicales ..... 56
Alimentation ..... 57
Produits de santé naturels ..... 57
Surveillance de la santé de votre foie ..... 58
Vaccinations ..... 58
Études cliniques ..... 59
Transformer le négatif en positif ..... 59

## Finances ..... 60

Aide sociale des gouvernements provinciaux/territoriaux ..... 60
Assurance-emploi, prestations de maladie ..... 63
Régime de pensions du Canada (RPC) et Régime des rentes du Québec (RRQ) ..... 63
Autres programmes de la sécurité du revenu du gouvernement canadien ..... 64
Régimes de prestations d'invalidité/assurance santé privés ..... 66
Comment adresser une demande de prestations d'invalidité auprès d'un régime public ou privé ..... 67
Accords d'indemnisation ..... 68
Comment défrayer le coût du traitement ..... 70

## Suggestions de lectures pour situations particulières .... 72

Problèmes de santé non hépatiques associés à l'hépatite C ..... 72
Co-infection par le virus de l'hépatite C et le VIH ou le virus de l'hépatite B ..... 74
Greffe du foie ..... 76
Traitements non encore disponibles au moment de publier ..... 76
Divulgation du diagnostic d'hépatite C ..... 78

## Ressources et liens ..... 83

Conseils pour trouver des renseignements utiles dans le domaine de la santé ..... 83
Hépatite C ..... 85
Invalidité ..... 87
Sociétés pharmaceutiques ..... 89
Notes ..... 90

# Introduction à l'hépatite C, à ses symptômes et à son traitement et aux effets secondaires du traitement

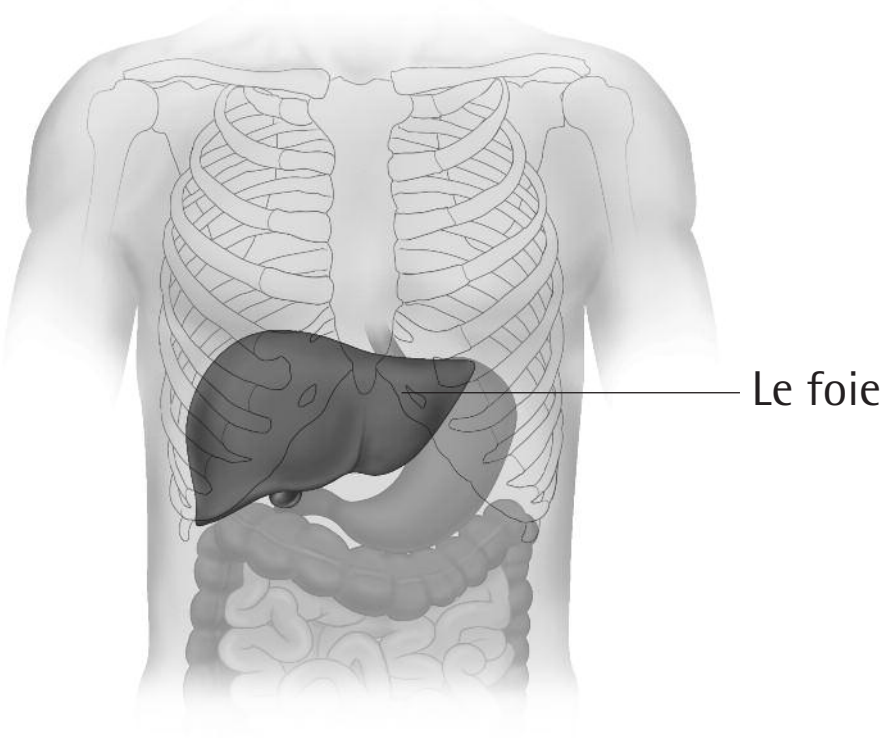
## Qu'est-ce que l'hépatite?

**Le mot hépatite est un terme médical qui signifie inflammation (enflure) du foie**. L'hépatite peut être causée par une infection virale. Il existe plusieurs types de virus responsables de l'hépatite : les virus de l'hépatite A, B, C, D et E. L'alcool, la prise de médicaments et d'autres substances et certains troubles auto-immunitaires peuvent aussi endommager le foie et causer d'autres types d'hépatite.

Le virus de l'hépatite C peut provoquer l'enflure et la **fibrose (formation de tissu cicatriciel)** du foie. Il existe plusieurs **génotypes (souches)** de VHC. Il est important de subir un test pour déterminer la souche de VHC dont vous êtes porteur et ce, pour deux raisons. Tout d'abord, certaines souches de VHC sont plus faciles à traiter que d'autres, ce qui signifie qu'il faudra peut-être moins de temps pour obtenir un traitement efficace. Ensuite, si vous avez été exposé à plusieurs reprises au VHC, vous êtes peut-être porteur de plus d'une souche. Le traitement peut changer selon la souche en cause.

# À propos du foie

Le foie est le plus gros organe du corps humain. Il est situé au côté supérieur droit de l'abdomen, juste sous le diaphragme et derrière la cage thoracique.




Le foie sert de filtre à votre organisme pour décomposer et éliminer les substances nuisibles dans tout ce que vous mangez, buvez, absorbez par votre peau et votre respiration. Le foie neutralise puis extrait ces toxines de votre organisme. Le foie joue en outre le rôle très important de transformer les éléments nutritifs des aliments que vous consommez en énergie que votre corps peut utiliser.

Le foie est également important pour les fonctions essentielles suivantes :

- Il sert à fabriquer la bile qui aide à digérer les aliments et absorber des éléments nutritifs importants;
- Il contrôle le taux de production et d'élimination des graisses, du cholestérol et des hormones;
- Il met en réserve les sucres, les vitamines et les minéraux;
- Il métabolise l'alcool, les médicaments et les toxines;
- Il participe à la coagulation sanguine;
- Il combat l'infection et élimine les bactéries de la circulation sanguine.

# Que peut-il arriver à quelqu'un qui souffre d'hépatite C?

La première phase de l'infection par le VHC est appelée **hépatite C aiguë**. Chez la plupart des gens, ce stade ne dure que quelques semaines à quelques mois. Si le virus persiste dans l'organisme pendant plus de six mois, cette seconde phase de la maladie est appelée **hépatite C chronique**.

### Hépatite C aiguë

Si vous contractez le VHC, il est possible que le virus devienne indétectable dans votre sang, même en l'absence de traitement. Cela est un très bon indicateur que l'infection n'exercera pas d'effet durable sur vous. Ce phénomène survient chez environ 15 à 25 pour cent des gens qui manifestent une hépatite C aiguë, bien que certaines recherches aient porté ce pourcentage jusqu'à 50 pour cent. Les expressions utilisées pour désigner ce phénomène sont notamment « élimination du virus », « élimination spontanée » ou « rétablissement spontané ».

### Hépatite C chronique

Au cours d'une période de 25 à 30 ans, les cellules hépatiques saines sont remplacées par du tissu cicatriciel et dans environ un cas sur quatre, la **cirrhose (fibrose généralisée du foie)** s'installe. La cirrhose peut nuire au fonctionnement du foie et conduire à une grave maladie qui pourrait s'avérer mortelle. Deux facteurs accroissent le risque de décès chez une personne souffrant d'hépatite C, soit l'utilisation de drogues intraveineuses ou la consommation d'alcool en grande quantité. Mais, même en présence de cirrhose, vous pouvez vous sentir bien. Environ deux à cinq pour cent des personnes souffrant de cirrhose présentent une défaillance du fonctionnement des cellules du foie chaque année **(insuffisance hépatique)**. Environ deux ou trois personnes sur cent atteintes d'hépatite C souffriront un jour de **cancer du foie (hépatome)**. Le cancer du foie ne survient que lorsqu'il y a une cirrhose du foie. Votre médecin vous demandera une ou deux fois l'an de subir un test de dépistage du cancer du foie. Les tests de dépistage reposent sur une échographie et sur une analyse sanguine qui vérifie la présence d'une protéine (alpha-fœtoprotéine) fabriquée par les cellules cancéreuses.

# Symptômes de l'hépatite C

S'ils se manifestent, les symptômes peuvent être de bénins à graves. Ils sont parfois à peine perceptibles ou alors ils peuvent vous occasionner de gros problèmes. Les symptômes s'installent en général graduellement et, comme ils vont et viennent, vous traverserez des périodes où vous vous sentirez tour à tour bien et moins bien. Durant la phase chronique, les symptômes peuvent durer quelques semaines ou quelques mois. Toutefois, il est également possible qu'au lieu d'évoluer en dents de scie, les symptômes disparaissent complètement. **Vous devez savoir que les symptômes énumérés dans ce livret ne sont pas nécessairement causés uniquement ou partiellement par le virus de l'hépatite C. Nous vous recommandons de consulter un médecin pour écarter les autres causes possibles de ce(s) problème(s).**

Un symptôme (ou un effet secondaire du traitement) peut différer d'une personne à l'autre selon les caractéristiques suivantes :

- À quel intervalle il se manifeste (fréquence);
- À quel degré il est ressenti par la personne (intensité);
- Pendant combien de temps (durée).

Cette variation des symptômes de l'hépatite C chez des personnes pourrait s'expliquer entre autres par leur âge, leur état de santé général ou leur mode de vie. En outre, le foie dispose d'une importante réserve de cellules. De ce fait, il peut fonctionner relativement normalement, même s'il se détériore graduellement.

Ensemble, tous ces facteurs correspondent au degré auquel un symptôme affecte votre capacité de travailler ou de vous acquitter de vos autres tâches quotidiennes et n'est pas nécessairement proportionnel au degré d'endommagement de votre foie. Par exemple, vous pouvez vous sentir suffisamment bien pour travailler, même si votre foie est relativement endommagé. Ou vous pouvez vous révéler incapable de travailler, même si les tests montrent une atteinte minime ou inexistante de votre foie. Par conséquent, les personnes qui travaillent auprès des gouvernements et les compagnies d'assurances qui décident de votre admissibilité à des prestations d'invalidité utiliseront différentes définitions « d'une invalidité liée au VHC ». En d'autres mots, les critères d'admissibilité à des prestations d'invalidité pourraient dépendre des résultats de tests témoignant d'une atteinte hépatique ou de votre capacité de travailler, que vous ayez des symptômes ou non.

# Qu'est-ce que le traitement?

**Le traitement actuel de l'hépatite C repose sur les médicaments peg-interféron et ribavirine administrés en association**. L'interféron est administré en injection une fois par semaine et la ribavirine est un comprimé que l'on prend chaque jour. Votre poids peut déterminer la posologie de ces médicaments. Quant à la durée du traitement, elle dépend du génotype (de la souche) de votre virus.

**L'objectif du traitement est d'éliminer le virus de l'hépatite C de l'organisme. On dit d'un patient qu'il a obtenu une réponse virologique soutenue (RVS) si le virus est indétectable (s'il ne peut pas être mesuré) dans le sang six mois après le traitement.** Pour la majorité des gens qui obtiennent une RVS, le virus ne revient pas et l'atteinte hépatique est enrayée, voire renversée. Vos chances d'obtenir une RVS augmentent si vous prenez rigoureusement tous vos médicaments au moment approprié. Certains patients obtiennent même une **réponse virologique rapide (RVR)** à la quatrième semaine ou une **réponse virologique précoce (RVP)** à la douzième semaine du traitement. Si vous présentez une RVR ou une RVP, cela signifie qu'une analyse sanguine n'a pas permis de détecter le VHC dans votre sang. Cela est une bonne nouvelle. C'est un excellent signe que votre traitement agit et qu'il pourrait même être efficace en moins de temps que ne l'avait d'abord pensé votre médecin.

**L'objectif du traitement est d'éliminer le virus de l'hépatite C de l'organisme.**

**Le traitement me « guérira-t-il » de l'hépatite C?**

Pour bien des patients, le virus de l'hépatite C disparaît de l'organisme après la fin du traitement. Si vous êtes toujours exempt du virus six mois après le traitement, il est **très peu probable qu'il revienne** et l'atteinte hépatique causée par le VHC aura été enrayée. Vous pourriez alors être en droit de croire que vous avez été « guéri » de votre hépatite C.

# Qu'est-ce que le peg-interféron?

L'interféron est une substance fabriquée par votre organisme en réponse à un virus dans votre système. Le peg-interféron est une version de synthèse de cette substance chimique à laquelle on a ajouté une molécule de polyéthylène glycol (PEG) afin de garder les taux d'interféron plus élevés dans votre circulation sanguine pendant des périodes plus longues.

Il existe deux formes de peg-interféron pour le traitement du VHC. Les deux se sont révélées efficaces. Le peg-interféron alpha-2a porte le nom de **Pegasys** et est fabriqué par Hoffmann–La Roche ltée, Canada. Le peg-interféron alpha-2b est appelé **Pegetron** (lorsqu'il est vendu en association avec la ribavirine) et est fabriqué par Merck Frosst Canada ltée.

# Qu'est-ce que la ribavirine?

La ribavirine est un médicament antiviral qui s'est révélé efficace contre le VHC en association avec le peg-interféron. Il existe deux formes de ribavirine sur le marché. **Copegus** est fabriqué par Hoffmann-La Roche ltée, Canada et est vendu avec sa marque de peg-interféron appelée Pegasys. Merck Frosst Canada ltée fabrique la ribavirine en association avec le peg-interféron et appelle ce produit **Pegetron**.

# Effets secondaires du traitement

**Les effets secondaires du traitement sont courants et dans certains cas, le patient se sent moins bien qu'avec le VHC.** Certaines personnes vont jusqu'à cesser leur traitement, mais cela ne se produit que dans environ 10 pour cent des cas. Chacun peut manifester des réactions indésirables différentes au même médicament. Votre médecin pourra modifier les posologies de votre traitement ou vous donner d'autres médicaments pour atténuer les effets secondaires.

Étant donné que le médicament peut persister dans votre organisme pendant quelque temps après le traitement, les effets secondaires risquent de ne pas disparaître du jour au lendemain. Les effets secondaires de l'interféron peuvent durer jusqu'à six mois tandis que ceux de la ribavirine devraient cesser environ 15 jours après la fin du traitement.

## IMPORTANT

- **Environ 10 à 15 pour cent des patients traités par peg-interféron/ ribavirine présentent un épisode de dépression majeure.** Pour cette raison, vous devez être évalué pour tout signe de dépression avant et durant le traitement pour pouvoir prévenir ce risque grave. Les gens disent souvent cesser leur traitement parce qu'ils se sentent déprimés. Sur une note positive, les chercheurs essaient de découvrir quels facteurs génétiques peuvent prédire si vous êtes davantage exposé à un risque de dépression en prenant le peg-interféron. Pour plus de renseignements sur la prise en charge de la dépression, consultez la rubrique ALTÉRATIONS DE L'HUMEUR à la page 41. La dépression prend généralement fin deux à quatre semaines après l'arrêt du traitement.

- **Il y a un risque d'anomalie congénitale si vous devenez enceinte alors que vous prenez de la ribavirine.** Si vous êtes enceinte ou si vous envisagez une grossesse, vous ne pourrez pas prendre un traitement par ribavirine parce que cette dernière peut provoquer des difformités chez le fœtus. Les professionnels de la santé recommandent, voire exigent, l'utilisation de deux formes de contraception, peu importe si c'est l'homme ou la femme qui reçoit un traitement pour le VHC. En outre, on conseille fortement aux femmes qui reçoivent un traitement de subir des tests de grossesse régulièrement. On recommande de maintenir les mesures contraceptives pendant six mois après le traitement chez les hommes et chez les femmes.

- **Il existe également des effets secondaires peu fréquents mais graves.** Le peg-interféron peut occasionner des problèmes cardiaques comme l'arythmie (pouls irrégulier). La ribavirine peut aggraver une maladie cardiaque existante en provoquant de l'anémie (baisse des taux de globules rouges). Ces médicaments contre le VHC peuvent aussi déclencher un trouble auto-immunitaire (maladie par laquelle le système immunitaire s'en prend aux tissus de son propre organisme).

# Symptômes courants de l'hépatite C et effets secondaires du traitement et quelques CONSEILS pour les gérer

# Tableau des symptômes et effets secondaires

| | Nº DE PAGE | SYMPTÔMES | | EFFETS SECONDAIRES | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | HÉPATITE C | CIRRHOSE OU INSUFFISANCE HÉPATIQUE | TRAITEMENT PAR PEG-INTERFÉRON | TRAITEMENT PAR RIBAVIRINE |
| **FATIGUE ET FAIBLESSE** | **15** | | | | |
| Faiblesse extrême (asthénie) | 15 | X | | X | |
| Baisse des taux de globules rouges (anémie) | 17 | | | | X |
| **DOULEUR ET SENSIBILITÉ** | **19** | | | | |
| Symptômes pseudogrippaux | 19 | X | | X | |
| Maux de tête | 20 | | | X | |
| Baisse des taux de globules blancs (neutropénie) | 21 | | | X | |
| Inconfort au côté supérieur droit de l'abdomen | 22 | X | | | |
| Sensation de picotements ou de brûlure (paresthésie ou neuropathie périphérique) | 24 | X | | | |
| **TROUBLES ALIMENTAIRES** | **25** | | | | |
| Sécheresse de la bouche (xérostomie) | 25 | | | X | |
| Selles molles ou liquides (diarrhée) | 26 | | | X | X |
| Perte d'appétit (anorexie) | 27 | X | X | X | |
| Nausées | 28 | X | | X | |
| Plaies (ulcères) dans la bouche | 29 | | | | X |
| Altération du goût | 30 | | | X | |
| Accumulation de liquide (ascite ou œdème) | 31 | | X | | |
| **SIGNES CUTANÉS** | **32** | | | | |
| Ampoules (porphyrie cutanée tardive) | 32 | X | | | |
| Rougeurs (cryoglobulinémie) | 33 | X | | | |
| Perte des cheveux (alopécie) | 34 | | | X | |
| Démangeaisons de la peau (prurit) | 35 | | X | X | X |
| Irritation au point d'injection (réactions au point d'injection) | 36 | | | X | |
| Éruptions cutanées violacées ou brillantes et démangeaisons (lichen plan) | 37 | X | | | |
| Teinte jaunâtre de la peau (jaunisse) | 38 | X | X | | |
| **SAIGNEMENT** | **39** | | | | |
| Vomissements de sang (varices œsophagiennes) | 39 | | X | | |
| Baisse des taux de plaquettes (thrombocytopénie) | 40 | | X | X | |
| **ALTÉRATIONS DE L'HUMEUR** | **41** | | | | |
| Dépression | 41 | X | | X | |
| Baisse du désir sexuel (baisse de la libido) | 47 | X | | | |
| Stress (fatigue ou tension émotionnelle) | 49 | X | | | |
| **CHANGEMENTS NEUROLOGIQUES** | **51** | | | | |
| Confusion extrême (encéphalopathie hépatique) | 51 | | X | | |
| Troubles de la pensée (« cerveau embrumé ») | 52 | X | | | |
| Troubles du sommeil | 53 | X | X | | |

# Fatigue extrême (asthénie)

### DESCRIPTION

La fatigue extrême est aussi appelée asthénie. Les personnes la décrivent souvent comme une alternance de « bons et de mauvais jours ». Parfois, quelques bons jours seront suivis de journées de fatigue totale. Pour d'autres, la fatigue est une compagne quotidienne. Elles se sentent extrêmement lasses le matin et complètement épuisées avant la fin d'une journée de travail ordinaire. Elles éprouvent un tel manque d'énergie qu'elles se sentent incapables de faire le moindre effort physique ou mental. Cette sensation survient même après une bonne nuit de sommeil. La douleur et les malaises ajoutent à la fatigue en nuisant au sommeil et en sapant l'énergie durant la journée. Un tel état de lassitude chronique peut entraîner beaucoup de changements négatifs dans la vie d'une personne. Par exemple, une fatigue extrême peut ruiner votre intérêt pour des activités agréables et vous rendre impatient envers les autres.

### CAUSE

La fatigue extrême est le symptôme le plus fréquent de l'hépatite C. La fatigue est aussi un effet secondaire du peg-interféron. La fatigue grave peut même se manifester chez des gens dont les tests révèlent des changements minimes, voire nuls, affectant leur foie.

### TRAITEMENT

- **Débutez un programme d'exercice en douceur :** L'inertie pourrait éventuellement affaiblir vos muscles et vous faire perdre de la force et de l'énergie. Il ne serait donc pas surprenant que vous commenciez à éviter même les tâches les plus légères parce qu'elles exigeraient un effort majeur. Débutez un programme d'exercice en douceur, par exemple la marche, et accroissez-en graduellement la difficulté à mesure que vous retrouvez vos forces et votre énergie.

## CONSEILS

- ✓ **Planifiez vos injections de peg-interféron :** Assurez-vous de pouvoir vous reposer la journée suivant votre injection de peg-interféron.
- ✓ **Planifiez à l'avance :** Planifiez votre journée de façon à avoir du temps pour vous reposer. Prenez plusieurs pauses ou faites de courtes siestes plutôt que de vous reposer pendant une longue période.
- ✓ **Économisez votre énergie :** Il est important de demeurer actif physiquement si vous le pouvez. Toutefois, à l'occasion, particulièrement durant le traitement ou dans les cas d'insuffisance hépatique avancée, il sera préférable de conserver votre énergie. Examinez l'aménagement de votre maison ou de

votre lieu de travail et voyez s'il ne serait pas possible de réorganiser votre environnement afin de passer moins de temps dans des positions fatigantes comme se pencher, tendre les bras pour saisir des objets ou les tirer. Par exemple, abaissez vos étagères, utilisez des dispositifs d'aide comme un ouvre-boîte électrique ou regroupez votre équipement. Votre cuisine est un bon endroit où commencer votre réorganisation. Autres trucs à essayer : utilisez un chariot à roulettes pour transporter des articles lourds comme l'épicerie et la lessive, utilisez les services de livraison, doublez vos recettes lorsque vous cuisinez pour avoir des restes à congeler et, si vous pouvez vous le permettre, accordez-vous des services d'entretien ménager pour effectuer les tâches domestiques plus exigeantes.

- ✓ **Rationnez votre énergie en vous ménageant :** Les jours où vous vous sentez bien, vous êtes probablement tenté de faire tout ce que vous pouvez pour vous rattraper. N'en faites pas trop. C'est une bien meilleure stratégie d'équilibrer l'activité et le repos ou d'alterner entre les tâches lourdes et les tâches légères. Faites des listes et inscrivez-y les tâches par rubriques « À faire », « Tâches lourdes », « Tâches légères ». Cela vous aidera à clarifier le degré de priorité de chaque activité. Tout au long de la journée, prenez un moment pour juger combien d'énergie il vous reste et choisissez en conséquence une activité ou une tâche qui reste sur votre liste de choses à faire.

- ✓ **Soyez conscient de votre « fenêtre d'énergie » :** Prenez note de la façon dont votre degré d'énergie change au cours de la journée. Vous sentez-vous plus en forme le matin ou au milieu de l'après-midi? Profitez de cette observation en vous réservant les tâches plus ardues pour les périodes où vous sentez que vous avez plus d'énergie. Plutôt que de renoncer à une activité que vous aimez parce que vous n'arrivez pas à la pratiquer aussi longtemps que vous le faites normalement, essayez une version plus facile ou abrégée de celle-ci.

- ✓ **Demandez de l'aide :** Essayez de ne pas laisser votre orgueil ou votre culpabilité vous empêcher d'obtenir de l'aide lors de tâches exténuantes. Partager vos difficultés avec autrui allège souvent le fardeau de la fatigue extrême. Un groupe d'entraide est un excellent endroit où apprendre des trucs pour s'adapter en consultant des personnes qui traversent une expérience similaire.

# Baisse des taux de globules rouges (anémie)

### DESCRIPTION

Les globules rouges (érythrocytes) transportent l'oxygène vers les tissus de l'organisme. Si les tissus de votre organisme ne reçoivent pas suffisamment d'oxygène, votre organisme n'arrivera pas à rester en bonne santé. Une faible numération de globules rouges porte le nom d'anémie. Cette affection peut causer une fatigue extrême et de la faiblesse, un essoufflement qui peut occasionner des sensations de vertiges ou d'étourdissements, une toux sèche et une accélération de la fréquence cardiaque.

### CAUSE

La ribavirine interfère avec la production des globules rouges. Environ 22 pour cent des patients qui prennent ce médicament souffriront d'anémie.

### TRAITEMENT

- Votre médecin pourrait réduire la dose de ribavirine.
- Votre médecin pourrait vous prescrire de l'époétine, qui est une version synthétique de l'érythropoïétine (EPO). L'EPO est une substance produite naturellement par l'organisme et qui stimule la production des globules rouges. L'utilisation de l'époétine permet d'administrer une dose plus forte de ribavirine et, selon des études, cela a permis à un plus grand nombre de patients d'obtenir une réponse virologique soutenue. Il existe deux produits différents au Canada pour l'époétine, connus sous les noms de marque **Eprex** et **Aranesp**.
- L'anémie grave est parfois traitée au moyen de transfusions sanguines.

## CONSEILS

✓ Voyez régulièrement votre médecin afin de subir une analyse sanguine appelée formule sanguine complète (FSC), ou hémogramme, qui mesure les taux de globules rouges, de globules blancs et de plaquettes.

✓ Votre médecin vous enverra dans un laboratoire pour y subir une analyse sanguine afin de vérifier s'il vous manque l'un ou l'autre des facteurs responsables de la production des globules rouges. Le cas échéant, prendre le supplément approprié pourrait corriger l'anémie.

a) Acide folique

b) Vitamine B12

c) Fer (l'absorption du fer est rehaussée par la prise de vitamine C). Toutefois, les suppléments de fer sont à éviter si vous souffrez de cirrhose.

✓ Des changements à votre alimentation pourraient aider :

a) Les betteraves aideront les globules rouges à capter l'oxygène.

b) Les graines (par exemple de tournesol, de citrouilles et de sésame) sont une source importante d'énergie et vous aideront à corriger la fatigue causée par l'anémie.

c) Votre médecin pourrait vous conseiller de consommer davantage de viande rouge, surtout du bœuf et du foie, parce qu'elle est une excellente source de fer. La consommation de crustacés et la viande brune de volaille (par exemple de dinde et de poulet) feront aussi augmenter vos taux de fer. D'autres aliments qui sont de bonnes sources de fer incluent les légumes vert foncé à feuilles (par exemple épinards ou chou vert), les arachides, les œufs, les légumineuses et les fruits secs (par exemple les raisins secs).

# Symptômes pseudogrippaux

**DESCRIPTION**

En présence de symptômes pseudogrippaux, vos muscles et vos articulations peuvent être sensibles. De la fièvre, une enflure des ganglions et des frissons s'ensuivent souvent. On peut aussi observer parfois une transpiration abondante la nuit durant le sommeil.

**CAUSE**

Les symptômes pseudogrippaux sont fréquents avec l'hépatite C. Le peg-interféron peut également occasionner des symptômes pseudogrippaux, mais dans la plupart des cas, ces symptômes s'atténuent après deux ou trois semaines de traitement.

**TRAITEMENT**

- Demandez à votre médecin si vous pouvez prendre des analgésiques comme Tylenol (acétaminophène) ou Advil (ibuprofène). Observez attentivement la posologie, parce que même les médicaments en vente libre peuvent endommager votre foie si vous en prenez trop.

## CONSEILS

- ✓ Buvez beaucoup d'eau.
- ✓ Appliquez de la chaleur ou de la glace (en l'isolant avec une serviette éponge) sur les zones douloureuses.
- ✓ Étant donné que les symptômes pseudogrippaux sont liés au peg-interféron, en programmant votre injection de peg-interféron près de l'heure du coucher, vous dormirez pendant la période la plus inconfortable.

# Maux de tête

**DESCRIPTION**
Environ 40 à 60 pour cent des patients éprouveront des maux de tête allant de légers à graves mais, pour la plupart d'entre eux, il s'agira d'un mal de tête léger qui va et vient.

**CAUSE**
Les maux de tête sont un effet secondaire du peg-interféron.

**TRAITEMENT**

- Demandez à votre médecin si vous pouvez prendre des analgésiques comme Tylenol (acétaminophène) ou Advil (ibuprofène). Observez attentivement la posologie, parce que même les médicaments en vente libre peuvent endommager votre foie si vous en prenez trop souvent.

## CONSEILS

✓ Buvez de l'eau fréquemment.

✓ Évitez la lumière vive et les bruits assourdissants en vous assoyant ou vous étendant dans une pièce tranquille à l'éclairage tamisé.

✓ Évitez les boissons déshydratantes comme l'alcool ou celles qui renferment de la caféine.

✓ Placez un linge humide et frais sur votre cou ou sur votre front. Vous pouvez aussi trouver que l'application d'une compresse chaude vous convient davantage.

# Baisse des taux de globules blancs (neutropénie)

### DESCRIPTION

Les globules blancs (neutrophiles, lymphocytes, monocytes, éosinophiles et basophiles) font partie du système immunitaire et protègent l'organisme contre des substances étrangères nuisibles. Si l'organisme présente une baisse de numération des globules blancs, il aura plus de difficulté à lutter contre les infections. Le fait d'avoir une numération faible de globules blancs est appelé neutropénie.

### CAUSE

La neutropénie est un effet secondaire du peg-interféron. Toutefois, il est rare que le peg-interféron cause une baisse suffisante des taux de globules blancs pour nécessiter un traitement.

### TRAITEMENT

- Dans l'éventualité peu probable que vous nécessitiez un traitement pour une neutropénie liée à la prise de peg-interféron, il existe un produit appelé facteur stimulant les colonies de granulocytes (ou G-CSF pour *granulocyte colony-stimulating factor*) qui accroît la production de neutrophiles (type de globules blancs qui luttent contre les infections) par l'organisme. Si l'utilisation du G-CSF s'est révélée capable de permettre à un nombre plus grand de patients d'obtenir une réponse virologique soutenue, la neutropénie liée au traitement pose rarement un problème.

## CONSEILS

- ✓ Voyez régulièrement votre médecin pour subir une analyse sanguine appelée formule sanguine complète (FSC), ou hémogramme, qui mesure les taux de globules rouges, de globules blancs et de plaquettes.
- ✓ Votre professionnel de la santé pourrait vous recommander de recevoir un vaccin antigrippal.
- ✓ Observez une bonne hygiène comme de prendre soin de vos dents et de vos gencives et de vous laver fréquemment les mains.

# Inconfort au côté supérieur droit de l'abdomen

## DESCRIPTION

Certaines personnes peuvent ressentir une douleur sourde au côté droit, juste sous la cage thoracique. Plus rarement, une douleur persistante peut irradier jusqu'à l'épaule droite ou prendre la forme d'une douleur en coup de poignard.

## CAUSE

L'inconfort au côté supérieur droit de l'abdomen peut être un symptôme de l'hépatite C. On croit qu'il est dû à l'enflure du foie qui provoque un étirement de la membrane externe épaisse qui enveloppe le foie. Toutefois, chez la plupart des gens, l'inconfort au côté supérieur droit est dû à un spasme musculaire.

## TRAITEMENT

- Demandez à votre médecin quelle serait la meilleure façon de soulager la douleur. Il pourrait vous prescrire des analgésiques ou, s'il en existe dans votre communauté, il pourrait vous adresser à une clinique de la douleur où des spécialistes en la matière vous enseigneront diverses façons de gérer ce malaise.

## CONSEILS

- ✓ Essayez une technique de contrôle de la douleur à la maison. Des méthodes pour vous aider à vous relaxer comme l'imagerie guidée et la visualisation peuvent aussi vous procurer un soulagement immédiat, quoique temporaire, de la douleur.

- ✓ Le biofeedback, ou rétroaction biologique, est une approche de prise en charge de la douleur au moyen de laquelle vous recevez une information immédiate (feedback) sur les processus physiologiques, comme la fréquence cardiaque, qui se trouvent habituellement hors de la portée consciente. Avec le temps, vous apprenez à contrôler ou à réguler consciemment des signes comme l'hypertension artérielle ou la tension musculaire susceptible de contribuer à l'aggravation de votre douleur.

- ✓ L'acupuncture est un système de médecine traditionnelle chinoise au moyen duquel on soulage la douleur en insérant des aiguilles de métal en certains points sélectionnés sous la peau. Assurez-vous bien que l'acupuncteur utilise des aiguilles stérilisées et qu'il les manipule de façon sécuritaire.

- ✓ La massothérapie administrée par un massothérapeute agréé ou un spécialiste du shiatsu consiste en une manipulation des tissus mous de l'organisme (ou, dans le cas du shiatsu, de points d'acupressure à la surface de la peau) avec les mains. Le massage améliore la circulation sanguine et le tonus musculaire et réduit les spasmes musculaires qui peuvent contribuer à la douleur. Parmi les autres traditions médicales utilisant le toucher thérapeutique, mentionnons la chiropratique, l'ostéopathie, la réflexologie et le reiki.

# Sensation de picotements ou de brûlure (paresthésie ou neuropathie périphérique)

**DESCRIPTION**

Les sensations de picotements, de fourmillements, de douleur vive ou de crampes, de brûlure et d'engourdissement peuvent être causées par des phénomènes comme la paresthésie ou la neuropathie périphérique. Habituellement, le malaise est ressenti aux orteils, aux pieds et aux jambes, bien que parfois les mains et les bras soient touchés. Ces sensations s'aggravent souvent la nuit.

**CAUSE**

La cause exacte de la neuropathie périphérique liée au VHC est inconnue, bien que certaines hypothèses fassent référence à l'infection au VHC des nerfs ou à un processus d'enflure des nerfs déclenché par un trouble immunitaire induit par le VHC.

**TRAITEMENT**

- Votre médecin pourrait essayer diverses mesures pour soulager les symptômes, notamment des crèmes topiques, des analgésiques, des antidépresseurs ou des anti-inflammatoires non stéroïdiens.

## CONSEILS

Vous pouvez essayer les trucs suivants pour soulager la douleur et la pression ressenties au niveau des mains ou des pieds hypersensibles :

- ✓ Limitez les distances que vous parcourez à pied et abrégez les périodes où vous vous tenez debout.
- ✓ Portez des chaussettes et des chaussures amples.
- ✓ Éloignez les couvertures de lit lourdes des zones douloureuses et utilisez un petit oreiller pour soulever vos pieds ou vos mains du matelas pendant que vous dormez.
- ✓ Faites régulièrement tremper vos mains et vos pieds dans de l'eau glacée.
- ✓ Faites régulièrement de l'exercice pour essayer d'améliorer l'apport sanguin aux nerfs.

# Sécheresse de la bouche (xérostomie)

**DESCRIPTION**

La sécheresse de la bouche s'installe lorsque les glandes salivaires ne produisent pas suffisamment de salive pour maintenir votre bouche humide. Cela peut entraîner un risque accru de problèmes dentaires comme la carie dentaire, les problèmes de gencives, les plaies à la bouche et autres infections buccales.

**CAUSE**

Le peg-interféron réduit la production de salive naturelle.

**TRAITEMENT**

- On encourage les patients à subir un examen dentaire complet avant de commencer un traitement pour le VHC. On recommande aussi de corriger au préalable tout problème dentaire potentiel (amalgames et couronnes, chirurgie des gencives, traitement de canal, par exemple).

- On peut utiliser de la salive artificielle et/ou des stimulants salivaires. Ces produits existent, par exemple, sous forme de gels, de liquides visqueux hydratants, de vaporisateurs de salive artificielle et de rince-bouche. De leur côté, les stimulants salivaires facilitent la production de salive par stimulation gustative (du goût) ou stimulation mécanique ou les deux; on y inclut la gomme à mâcher, les pastilles, et les comprimés.

## CONSEILS

✓ Rincez-vous souvent la bouche avec de l'eau.

✓ Sucez des bonbons sans sucre comme des menthes pour sécréter plus de salive.

✓ Voyez à votre santé dentaire comme suit :

a) Rincez-vous la bouche souvent avec de l'eau, surtout après les repas;

b) Brossez-vous régulièrement les dents avec une brosse à dents souple avant et après les repas;

c) Passez régulièrement la soie dentaire, délicatement pour ne pas vous blesser les gencives;

d) Examinez vos dents, vos gencives et tous les coins de votre bouche, au moins une fois par semaine.

# Selles molles ou liquides (diarrhée)

**DESCRIPTION**

Les selles molles ou liquides qui surviennent trois fois par jour ou plus portent le nom de diarrhée. La perte rapide du liquide de votre organisme lors d'épisodes de diarrhée peut provoquer la déshydratation.

**CAUSE**

La diarrhée est un effet secondaire du traitement d'association par peg-interféron et ribavirine utilisé contre l'hépatite C.

**TRAITEMENT**

- Informez immédiatement votre médecin si :
  a) il y a du sang dans vos selles ou vos selles sont noires;
  b) si vous perdez plus de 2,25 kg (cinq livres) en une journée; ou
  c) si vous présentez une diarrhée grave qui dure plus de deux jours.

## CONSEILS

- ✓ Buvez beaucoup d'eau et de bouillon ou sucez des sucettes glacées pour remplacer les liquides perdus.
- ✓ Évitez les boissons à base de caféine comme le café, le thé ou les boissons gazeuses.
- ✓ Prenez des repas plus petits mais plus fréquents tout au long de la journée.
- ✓ Consommez des aliments à forte teneur en potassium comme des bananes cuites.
- ✓ Prenez des légumes verts feuillus pour vous aider à régulariser vos selles. Si vos selles sont molles, réduisez votre apport.
- ✓ Évitez les aliments épicés, frits ou gras.
- ✓ Nettoyez le pourtour de votre anus au moyen de lingettes pour bébé ou d'un linge doux trempé dans une eau chaude savonneuse après chaque selle pour éviter l'assèchement ou l'irritation.

# Perte d'appétit (anorexie)

### DESCRIPTION

De nombreuses personnes souffrant d'hépatite C perdent l'appétit. Cette baisse d'appétit peut faire en sorte que vous ne mangiez pas suffisamment pour rester en bonne santé. Une piètre alimentation cause parfois une perte de poids, ce qui inclut une réduction de la masse musculaire. L'absorption incomplète des aliments digérés due à la cirrhose du foie entraîne parfois une carence ou un excès d'un ou de plusieurs des vitamines et minéraux ou autres substances essentielles au bon fonctionnement de votre organisme.

### CAUSE

La perte d'appétit peut être causée par l'hépatite C ou par le peg-interféron. Les symptômes pseudogrippaux comme la nausée et les vomissements peuvent aussi affecter vos habitudes alimentaires. Votre appétit peut diminuer davantage si vous souffrez de cirrhose ou d'insuffisance hépatique.

### TRAITEMENT

- Il est très important pour votre organisme d'obtenir les éléments nutritifs nécessaires à son bon fonctionnement. Informez-vous auprès de votre médecin au sujet des suppléments nutritionnels conçus pour vous aider à regagner et à conserver un poids santé.

## CONSEILS

- ✓ Prenez des repas plus petits mais plus fréquents tout au long de la journée.
- ✓ Consommez des jus de fruits clairs pour leurs calories supplémentaires.
- ✓ Essayez la racine de gingembre ou des boissons ou bonbons qui en renferment.
- ✓ Essayez des aliments simples (c'est-à-dire ni épicés ni acides ni frits ou gras) comme des craquelins ou des rôties nature.

# Nausées

**DESCRIPTION**

Le mot nausée désigne la sensation très désagréable aussi appelée mal de cœur qui précède les vomissements.

**CAUSE**

Les nausées sont l'un des symptômes les plus fréquents de l'infection au VHC. Il s'agit aussi d'un effet secondaire courant du peg-interféron.

**TRAITEMENT**

- Si les nausées entraînent des vomissements fréquents, prenez beaucoup de gorgées d'eau au cours de brefs intervalles. Votre consommation d'eau devrait totaliser environ deux litres par jour pour éviter la déshydratation.
- Demandez à votre médecin si vous pouvez prendre des antiémétiques contre le mal de cœur.
- Si vos nausées s'améliorent après que vous ayez mangé, demandez à votre médecin de vérifier si vous ne souffrez pas d'un ulcère causé par la bactérie *H. pylori*. Les symptômes s'estomperont après quelques jours si vous prenez le médicament prescrit pour éliminer *H. pylori*.

## CONSEILS

- ✓ Mangez de la soupe, puisque c'est un mets plus facile à digérer pour votre organisme. Toutefois, assurez-vous que la soupe ne soit pas trop salée puisqu'une forte teneur en sodium peut entraîner l'hypertension artérielle.
- ✓ Évitez les boissons gazéifiées, sucrées ou alcoolisées.

# Plaies (ulcères) dans la bouche

**DESCRIPTION**
Les plaies (ulcères) à la bouche peuvent être extrêmement douloureuses et interféreront avec votre alimentation et votre qualité de vie en général.

**CAUSE**
Les plaies à la bouche sont un effet secondaire de la ribavirine. Elles peuvent survenir à n'importe quel moment durant le traitement.

**TRAITEMENT**

- Parlez avec votre médecin de la possibilité que votre alimentation ne vous procure pas suffisamment de vitamine B12.
- Si les conseils suggérés ci-dessous ne fonctionnent pas, informez-vous auprès de votre médecin au sujet d'un médicament (un rince-bouche) qui forme une pellicule protectrice sur les plaies buccales.

## CONSEILS

- ✓ Évitez les boissons ou les aliments très chauds.
- ✓ Consommez des aliments simples qui ne sont ni épicés ni salés ni acides.
- ✓ Évitez les aliments croquants ou durs.
- ✓ Soulagez les plaies buccales avec de la glace ou des sucettes congelées.
- ✓ Rincez-vous la bouche pendant une minute avec une solution composée d'une cuillerée à thé de sel et d'une tasse d'eau tiède.
- ✓ Utilisez un rince-bouche antimicrobien en vente libre tel que Listerine. Il pourrait procurer un soulagement temporaire de la douleur en engourdissant la plaie buccale.
- ✓ Placez un sac de thé noir sur la plaie buccale (truc de médecine douce bien connu). Le thé noir renferme beaucoup de tanin qui peut procurer un certain soulagement.

# Altération du goût

**DESCRIPTION**
Votre sens du goût peut être altéré; ce changement est décrit habituellement comme un goût métallique dans la bouche.

**CAUSE**
Cette altération de votre sens du goût est un effet secondaire du peg-interféron.

**TRAITEMENT**

- Votre sens du goût reviendra à la normale dans les deux à douze semaines suivant l'arrêt de votre médicament anti-VHC.
- Prenez bien soin de vos dents et de vos gencives. Souvenez-vous de passer la soie dentaire, d'utiliser une brosse à dents souple et de subir régulièrement des examens dentaires.

## CONSEILS

- ✓ Utilisez des casseroles non métalliques comme des casseroles de verre.
- ✓ Utilisez une coutellerie de bois, de plastique ou de porcelaine.
- ✓ Consommez vos aliments à la température ambiante. Les aliments ne devraient être ni trop froids ni trop chauds.
- ✓ Prenez un petit morceau de chocolat noir. Cela peut masquer le goût métallique.
- ✓ Découvrez de nouveaux aliments savoureux en expérimentant avec différentes formes et textures.
- ✓ Évitez les aliments en conserve.
- ✓ Rincez-vous la bouche avant de manger avec, soit du *club soda*, de l'eau salée chaude ou un rince-bouche composé d'une demi-cuillerée à thé de sel, d'une demi-cuillerée à thé de bicarbonate de soude et d'une tasse d'eau chaude.
- ✓ Masquez le goût métallique en utilisant des assaisonnements, des épices, de la moutarde, du raifort, du vinaigre ou du jus de citron et de lime dans vos aliments. Méfiez-vous, car ces ingrédients pourraient aussi aggraver les nausées et modifier vos habitudes intestinales.

# Accumulation de liquide (ascite ou œdème)

**DESCRIPTION**

On nomme ascite l'accumulation de liquide dans l'abdomen. La pression exercée sur votre estomac par le liquide accumulé pourrait vous couper l'appétit et pourrait aussi comprimer vos poumons et créer de l'essoufflement. L'enflure des pieds et des jambes causée par l'accumulation de liquide dans les tissus porte le nom d'œdème.

**CAUSE**

L'ascite et l'œdème sont deux des complications les plus courantes de la cirrhose. En présence de sensibilité abdominale et de fièvre, la cause pourrait être infectieuse. On parle alors d'une péritonite bactérienne spontanée.

**TRAITEMENT**

- La prise de sodium en trop grande quantité peut contribuer à la rétention liquidienne et s'observe en présence d'ascite et d'œdème. Vous aurez peut-être besoin d'un régime hyposodé (à faible teneur en sel).

## CONSEILS

- ✓ Évitez les soupes et les légumes en conserve, les charcuteries, les produits laitiers et les assaisonnements comme le ketchup et la mayonnaise.
- ✓ Lisez les étiquettes sur l'emballage des aliments; beaucoup d'aliments préparés renferment de fortes quantités de sel.
- ✓ Remplacez le sel par du jus de citron.

# Ampoules (porphyrie cutanée tardive)

**DESCRIPTION**

Les cloques emplies de liquide (ampoules) qui apparaissent sur les mains ou sur toute région du corps exposée au soleil peuvent être causées par une maladie appelée porphyrie cutanée tardive. Cette maladie peut aussi rendre la peau plus foncée ou plus claire, occasionner une perte de cheveux ou un épaississement de la peau.

**CAUSE**

La porphyrie cutanée tardive est un symptôme de l'hépatite C. Elle résulte d'une surproduction de la protéine uroporphyrinogène lorsque le VHC inhibe l'élimination des produits de dégradation (porphyrines) du sang.

**TRAITEMENT**

- La maladie est incurable, mais on peut en gérer les symptômes. Demandez à votre médecin si vous ne devriez pas prendre une dose faible de chloroquine ou d'hydroxychloroquine (médicaments antipaludéens).

## CONSEILS

✓ Réduisez votre apport d'aliments qui renferment du fer.

✓ Réduisez votre consommation d'alcool.

✓ Évitez toute exposition au soleil ou utilisez un écran solaire.

# Rougeurs (cryoglobulinémie)

### DESCRIPTION

Lorsqu'un patient commence à présenter un érythème cutané ou des rougeurs (couperose) au niveau des jambes, c'est parfois le résultat d'une maladie appelée **cryoglobulinémie**.

### CAUSE

La cryoglobulinémie est l'une des anomalies les plus souvent associées au VHC. Elle est causée par la production de **cryoglobuline (une protéine sanguine anormale)**. Ces protéines adhèrent les unes aux autres dans les vaisseaux sanguins et nuisent à la circulation du sang. Elle peut entraîner la **vascularite (inflammation des vaisseaux sanguins et lymphatiques)** et d'autres problèmes qui affectent les reins, les articulations et la peau.

### TRAITEMENT

- Des médicaments peuvent être administrés pour supprimer le système immunitaire.
- On peut recourir à une intervention médicale appelée plasmaphérèse. Dans ce cas, le sang est prélevé, filtré, puis réinjecté au patient.

## CONSEILS

✓ Si vous remarquez des rougeurs, faites-vous examiner par votre médecin, parce qu'il s'agit souvent du premier et possiblement du seul signe d'hépatite C chronique.

# Perte des cheveux (alopécie)

**DESCRIPTION**
Même si la perte des cheveux est relativement courante, elle n'est grave que chez environ cinq pour cent des personnes traitées.

**CAUSE**
La perte des cheveux est un effet secondaire du peg-interféron.

**TRAITEMENT**
- En général, la perte de cheveux est temporaire; les cheveux repoussent lorsque le traitement prend fin.

## CONSEILS

✓ Évitez les produits capillaires chimiques comme les permanentes ou les teintures.

✓ Évitez d'utiliser le séchoir à cheveux, les fers à friser et les bigoudis.

✓ Évitez de vous brosser ou peigner les cheveux trop fréquemment.

✓ Utilisez des shampoings et revitalisants doux. À l'occasion, utilisez simplement de l'eau plutôt que ces produits. Cela aidera vos cheveux à conserver une partie de leurs huiles naturelles.

✓ Adoptez une coupe de cheveux plus courte. Certaines personnes choisissent de se raser.

✓ Si la perte de cheveux vous dérange et vous affecte, vous pourriez envisager le port de chapeaux, de foulards ou de perruques.

# Démangeaisons de la peau (prurit)

**DESCRIPTION**

Un érythème cutané prurigineux (démangeaisons) affecte parfois les mains et les pieds. Certaines personnes éprouvent des démangeaisons à la grandeur de leur corps. Ces éruptions ne sont pas dangereuses, à moins qu'elles ne s'infectent.

**CAUSE**

La sécheresse cutanée et les démangeaisons sont des effets secondaires de la ribavirine. Le prurit accompagne aussi parfois la cirrhose ou l'insuffisance hépatique.

**TRAITEMENT**

- Si vous devez faire quelque chose pour vos démangeaisons, frictionnez votre peau plutôt que de la gratter.
- Gardez vos ongles courts. Ainsi, si vous vous grattez accidentellement, vous ne risquerez pas l'infection causée par une éraflure.
- Parlez à votre médecin des antihistaminiques ou des crèmes de cortisone antiprurigineuses.

## CONSEILS

- ✓ Buvez beaucoup d'eau.
- ✓ Enveloppez un bloc réfrigérant d'une serviette éponge et appliquez-le sur l'érythème.
- ✓ Prenez un bain à l'avoine colloïdale.
- ✓ Utilisez des hydratants ou lotions pour le corps sans odeur.
- ✓ Utilisez des savons qui renferment un hydratant ou qui ont une forte teneur en huile.
- ✓ Utilisez des détergents à lessive doux pour la peau.
- ✓ Portez des vêtements amples.
- ✓ Évitez les douches ou les bains chauds et prolongés.

# Irritation au point d'injection (réactions au point d'injection)

**DESCRIPTION**

Certaines personnes peuvent ressentir de la douleur et une enflure ou une irritation peuvent se manifester sur la peau à l'endroit où est administrée l'injection de peg-interféron. C'est ce que l'on appelle une réaction au point d'injection.

**CAUSE**

Une manipulation inadéquate de l'aiguille que vous utilisez pour administrer le peg-interféron comporte un risque grave d'infection au point d'injection.

**TRAITEMENT**

- Revoyez la technique appropriée d'injection qui est expliquée dans le dépliant de conditionnement du peg-interféron.
- Vérifiez avec votre médecin ou votre pharmacien si vous employez bien le calibre d'aiguille recommandé.

## CONSEILS

- ✓ Lavez-vous les mains à l'eau et au savon.
- ✓ Appliquez de l'alcool et laissez sécher pendant environ 15 secondes avant l'injection.
- ✓ Assurez-vous que le peg-interféron est à la température ambiante.
- ✓ Injectez le médicament selon un angle de 90 degrés.
- ✓ Ne massez pas le point d'injection. Couvrez-le plutôt d'un diachylon.
- ✓ Choisissez un endroit différent à chaque injection. Il est parfois plus facile et moins douloureux d'alterner les points d'injection entre l'abdomen et les cuisses.
- ✓ Ne réutilisez jamais la même aiguille ni la même seringue. Placez-les toutes les deux dans un contenant pour objets tranchants (un contenant jetable à l'épreuve des perforations que vous pouvez vous procurer à votre pharmacie).

# Éruptions cutanées violacées ou brillantes et démangeaisons (lichen plan)

**DESCRIPTION**

Des éruptions cutanées (papules) violacées extrêmement prurigineuses ou des plaques blanches peuvent apparaître sur la face interne de la peau des poignets et des chevilles, au bas des jambes, au dos, sur les ongles et sur les organes génitaux. Cette éruption peut être causée par une maladie appelée lichen plan qui peut aussi occasionner des plaies douloureuses sur les muqueuses, y compris dans la bouche.

**CAUSE**

La cause exacte du lichen plan est inconnue. Il semble déclenché par le stress ou les infections virales comme l'hépatite C. Des études montrent que de 3,5 à 60 pour cent des personnes qui souffrent de lichen plan sont atteintes d'hépatite C.

**TRAITEMENT**

- Votre professionnel de la santé pourrait vous suggérer des médicaments comme des corticostéroïdes topiques et des antihistaminiques pour soulager les démangeaisons.
- Un traitement de photochimiothérapie pourrait être recommandé.

## CONSEILS

- ✓ Évitez l'alcool, le tabac, les aliments épicés, la menthe, la cannelle et les agrumes puisqu'ils semblent déclencher le lichen plan buccal.
- ✓ Buvez beaucoup d'eau.
- ✓ Enveloppez un bloc réfrigérant d'une serviette éponge et appliquez-le sur l'éruption.
- ✓ Prenez un bain à l'avoine colloïdale.
- ✓ Utilisez des hydratants ou lotions pour le corps sans odeur.
- ✓ Utilisez des savons qui renferment un hydratant ou qui ont une forte teneur en huile.
- ✓ Utilisez des détergents à lessive doux pour la peau.
- ✓ Portez des vêtements amples.
- ✓ Évitez les douches ou les bains chauds et prolongés.

# Teinte jaunâtre de la peau (jaunisse)

**DESCRIPTION**

Lorsque la peau et le blanc des yeux prennent une teinte jaunâtre, on parle de jaunisse ou ictère. La jaunisse peut aussi s'accompagner de démangeaisons de la peau. Les démangeaisons peuvent affecter une région du corps en particulier ou le corps entier. Le grattage constant (même durant le sommeil) peut endommager la peau, particulièrement si les ongles sont longs.

**CAUSE**

La jaunisse est causée par l'accumulation de bile (bilirubine) dans le sang. Un faible pourcentage des gens semblent présenter une jaunisse durant la phase aiguë de l'infection au VHC. La jaunisse est aussi une maladie associée à la cirrhose et à l'insuffisance hépatique. Elle peut aussi être causée par l'hépatite A ou l'hépatite B. Dans de rares cas, la jaunisse est causée par une accumulation nuisible de certains médicaments (toxicité médicamenteuse) dans votre système.

## CONSEILS

- ✓ Buvez beaucoup d'eau.
- ✓ Enveloppez un bloc réfrigérant d'une serviette éponge et appliquez-le sur l'éruption.
- ✓ Prenez un bain à l'avoine colloïdale.
- ✓ Utilisez des hydratants ou lotions pour le corps sans odeur.
- ✓ Utilisez des savons qui renferment un hydratant ou qui ont une forte teneur en huile.
- ✓ Utilisez des détergents à lessive doux pour la peau.
- ✓ Portez des vêtements amples.
- ✓ Évitez les douches ou les bains chauds et prolongés.

# Vomissements de sang (varices œsophagiennes)

## DESCRIPTION

Les saignements de varices œsophagiennes (**l'œsophage relie le pharynx à l'estomac)** peuvent provoquer des vomissements de sang ou des selles noires, sanguinolentes, liquides.

## CAUSE

Le sang qui circule dans un foie endommagé peut refouler dans les **veines** de l'estomac et de l'œsophage, ce qui provoque une distension des veines **(varice)**. Par suite d'une rupture causée par cette enflure des veines, il peut se produire un **saignement (hémorragie)**. Le saignement des varices œsophagiennes est associé à la cirrhose et à l'insuffisance hépatique.

## TRAITEMENT

- On pourrait vous prescrire des antibiotiques ou un médicament qui fait contracter les varices.
- On peut recourir à une chirurgie endoscopique pour ligaturer les varices hémorragiques.
- En cas d'urgence, les médecins utiliseront un dispositif appelé shunt portosystémique intrahépatique transjugulaire (TIPS). La recherche récente recommande d'envisager l'emploi de ce dispositif sans tarder chez un patient exposé au risque de ne pas répondre aux traitements standard mentionnés plus haut.

## CONSEILS

✓ Voyez votre médecin si l'un des symptômes mentionnés ci-dessus se manifeste.

# Baisse des taux de plaquettes (thrombocytopénie)

### DESCRIPTION

Les plaquettes sont des cellules qui renferment des protéines responsables de la coagulation sanguine. Elles jouent un rôle dans l'arrêt des saignements. Un faible taux de plaquettes porte le nom de thrombocytopénie. Lorsqu'elle est grave, la thrombocytopénie accroît le risque d'ecchymoses et d'hémorragies. Chez les personnes souffrant d'un trouble de la coagulation, ce trouble peut être très dangereux.

### CAUSE

La baisse des taux de plaquettes est un effet secondaire du peg-interféron. En outre, la recherche a démontré un lien entre le stade de la fibrose (envahissement du foie par des tissus cicatriciels) et la thrombocytopénie.

### TRAITEMENT

- Si vous vomissez du sang ou si vos selles sont liquides et noires, consultez immédiatement votre médecin pour vous faire traiter.

## CONSEILS

✓ Voyez régulièrement votre médecin pour subir une analyse sanguine appelée formule sanguine complète (FSC), ou hémogramme, qui mesure les taux de globules rouges, de globules blancs et de plaquettes.

# Dépression

**DESCRIPTION**

Le mot dépression désigne un état émotionnel de grande tristesse qui dure des semaines, voire des mois à la fois. La dépression est bien pire qu'une déprime passagère parce qu'elle s'accompagne aussi d'un sentiment d'impuissance. Vous n'avez pour ainsi dire plus aucun plaisir à vous adonner aux activités qui vous rendaient heureux auparavant. Votre niveau d'énergie peut diminuer au point où même les tâches les plus simples comme s'habiller le matin semblent trop exigeantes. Il est parfois difficile de reconnaître la dépression parce qu'elle s'installe graduellement au fil des semaines ou des mois. Vous ne vous rendrez peut-être même pas compte que votre humeur a changé jusqu'à ce que l'un de vos proches vous dise quelque chose comme : « Tu n'as pas l'air dans ton assiette depuis quelque temps » ou vous demande « Comment se fait-il que tu sois si tranquille? ».

**CAUSE**

Le peg-interféron est connu pour causer la dépression chez certaines personnes. De plus, les changements suivants, associés au VHC et à son traitement, peuvent déclencher ou aggraver une humeur dépressive chez certaines personnes :

- Plus de difficultés à s'activer ou à compléter les activités quotidiennes normales;
- Moindre capacité de participer à des loisirs comme l'exercice ou les sorties sociales;
- Plus de difficultés à garder la cadence au travail;
- Perte d'emploi entraînant une baisse du revenu et la fin d'une routine quotidienne;
- Changement des rôles à la maison entraînant l'impression d'avoir perdu sa place au sein de la famille;
- Capacité moindre de planifier.

**Le tableau ci-contre se veut un guide pour vous aider à déterminer si vous souffrez de dépression sans le savoir. Les changements sont ceux qui surviennent le plus souvent chez les personnes qui sombrent dans la dépression.**

| CHANGEMENTS CARACTÉRISANT LA DÉPRESSION | |
|---|---|
| Changements de votre état **physique** | ▪ Vous avez plus d'appétit ou moins d'appétit, vous avez pris ou perdu du poids.<br>▪ Vous dormez davantage ou vous dormez moins.<br>▪ Vous êtes plus actif ou moins actif.<br>▪ Vous consommez plus d'alcool, de cigarettes ou de drogues.<br>▪ Vous avez moins d'énergie. |
| Changements dans vos rapports **sociaux** | ▪ Vous passez plus de temps seul ou vous vous sentez isolé.<br>▪ Vous pensez davantage que personne ne vous comprend ou ne se soucie de vous.<br>▪ Vous passez plus de temps à vous quereller avec les gens.<br>▪ Vous passez moins de temps avec vos amis ou vos proches.<br>▪ Votre désir sexuel a diminué. |
| Changements de votre état **mental** | ▪ Vous avez plus de difficultés à vous concentrer sur vos tâches.<br>▪ Vous avez plus de difficultés à vous souvenir des choses.<br>▪ Vous avez plus de difficultés à prendre des décisions.<br>▪ Vous avez moins confiance en vous au travail.<br>▪ Vous pensez à la mort ou au suicide. |
| Changements de votre état **émotionnel** | ▪ Vous pleurez plus souvent.<br>▪ Vous ressentez plus de frustration.<br>▪ Vous vous mettez plus souvent en colère ou vous êtes irritable.<br>▪ Vous avez un sentiment d'échec ou de culpabilité.<br>▪ Vous vous sentez impuissant ou dépassé.<br>▪ Vous manquez de motivation.<br>▪ Vous manquez d'enthousiasme. |
| Changements sur le plan **spirituel** | ▪ Vous avez une sensation de vide.<br>▪ Vous avez perdu espoir que les choses s'améliorent ou vous vous attendez au pire.<br>▪ Vous avez l'impression de ne pas avoir de but dans la vie, que la vie n'a pas de sens.<br>▪ Vous avez perdu intérêt pour la spiritualité.<br>▪ Vous avez moins confiance aux gens en général. |

## TRAITEMENT

- **Choisir le type de traitement antidépresseur qui vous conviendra le mieux**
  La plupart des gens choisiront l'une des trois façons suivantes pour traiter leur dépression : antidépresseurs, thérapie ou une combinaison des deux. Le traitement au moyen d'antidépresseurs allié à une psychothérapie (par la parole) est plus efficace que le médicament utilisé seul.

  L'utilisation d'antidépresseurs ne cesse d'être en hausse et les médecins de famille se sentent de plus en plus à l'aise de les prescrire plutôt que d'adresser leurs patients à un psychiatre. Les avantages des antidépresseurs sont de deux ordres. Premièrement, les médicaments peuvent réellement aider une personne à traverser un épisode particulièrement grave de dépression. Ensuite, les régimes d'assurance santé publics (des provinces et des territoires) et privés couvriront fort probablement une portion ou la totalité du coût de la plupart des antidépresseurs. Le principal inconvénient des antidépresseurs est leur profil d'effets secondaires. Les effets secondaires les plus fréquents associés aux antidépresseurs sont la sécheresse de la bouche, le gain de poids, les troubles de sommeil, la baisse du désir sexuel ou l'impuissance.

  Les avantages de la psychothérapie sont également de deux ordres. Tout d'abord, les personnes qui sont en thérapie apprennent des techniques d'adaptation qu'elles peuvent utiliser à nouveau tout au long de leur vie lors de périodes difficiles. Ensuite, la psychothérapie ne comporte aucun effet secondaire. Par contre, elle requiert du temps (probablement au moins six séances) et est exigeante sur le plan émotionnel. De plus, il est parfois plus difficile d'obtenir un remboursement des coûts de la thérapie par votre compagnie d'assurance ou alors il peut y avoir une limite quant au nombre de séances couvertes par l'assureur.

- **Choisissez le bon professionnel en santé mentale pour vous**
  Les thérapeutes en pratique privée font payer à chaque séance. Les coûts peuvent donc grimper rapidement. Mais le manque d'argent ne devrait pas vous empêcher de trouver de l'aide. Beaucoup de thérapeutes établissent leur tarif selon une échelle mobile, ce qui signifie que si votre revenu est moindre, vous pourriez bénéficier d'une diminution par rapport au tarif régulier. De même, si vous consultez une agence de services de santé mentale communautaire de votre région, cette dernière tiendra compte de votre capacité de payer. Les honoraires des psychiatres sont couverts par l'assurance maladie des provinces et des territoires. Quant aux travailleurs sociaux et psychologues médicaux attachés à des programmes hospitaliers, ils sont payés par le système de soins de santé. Vérifiez si votre régime de prestations complémentaires, tel qu'un programme d'aide aux employés (PAE), englobe les services de psychothérapie.

Le type de psychothérapie qui a fait l'objet du plus grand nombre d'études est appelé la thérapie cognitivo-comportementale (TCC). Cette approche vous apprend à reconnaître et à modifier les façons de penser négatives qui nourrissent votre humeur dépressive. Au fond, vous pouvez modifier ce que vous ressentez en modifiant vos pensées et vos actions. La TCC est considérée comme un traitement de première ligne à privilégier chez les personnes qui souffrent de troubles dépressifs. Beaucoup de thérapeutes utilisent la TCC avec d'autres stratégies pour vous aider à vous retrouver.

Les psychiatres utilisent la thérapie par la parole avec des antidépresseurs. D'autres professionnels cliniques agréés (en santé mentale) offrent des thérapies sans prescrire de médicaments. Il s'agit des psychologues, des travailleurs sociaux et autres intervenants. La recherche montre que le diplôme professionnel ou le type d'approche d'un thérapeute ont moins d'importance que la qualité du rapport que vous établissez avec lui (c'est-à-dire la confiance et les sentiments positifs que vous éprouvez à son endroit) pour assurer la réussite du traitement. Il est important de prendre le temps de choisir avec grand soin l'intervenant qui vous conviendra.

- **Trouvez un professionnel en santé mentale**
  - Votre médecin de famille pourrait vous prescrire un antidépresseur ou vous adresser directement à un psychiatre, à une agence de counselling communautaire ou au service de psychiatrie/psychologie/travail social d'un hôpital.
  - Vous pourriez trouver un thérapeute qui vous conviendra sur la recommandation d'un proche ou d'un ami intime.
  - Votre groupe local d'entraide pour le VHC pourrait connaître un professionnel en santé mentale qui travaille avec les gens infectés par le VHC.
  - Vous pouvez trouver dans votre communauté une agence de services de santé mentale ou de services pour la famille qui offre un programme de consultation.
  - Au travail, vous disposez peut-être d'un programme d'aide aux employés dans le cadre de votre régime d'avantages sociaux. Votre employeur ne sera pas informé des services que vous aurez consultés ni pourquoi et le rapport du thérapeute ne sera pas intégré à votre dossier d'employé.
  - Les moteurs de recherche en ligne peuvent vous donner accès aux sites web des associations professionnelles de psychologues ou de travailleurs sociaux agréés dans votre province/territoire.
  - Votre annuaire téléphonique local ne vous fournira pas beaucoup de détails, mais pourrait vous fournir des listes sous les rubriques Thérapeutes, Psychologues et Travailleurs sociaux.

## CONSEILS

✓ Faites de l'exercice tous les jours.

✓ Essayez de vous entourer de gens, ne serait-ce qu'un peu chaque jour.

✓ Laissez vos proches vous aider s'ils vous offrent leur compagnie, leurs encouragements, leur affection ou leur écoute.

✓ Participez à des activités, même si vous n'en avez pas particulièrement envie. Vous réaliserez peut-être que vous sous-estimez le plaisir que vous procure l'expérience. S'attendre à peu est un produit de la pensée négative. C'est pourquoi il est important de vous donner la chance de lutter contre ces pensées, vous donner quelque chose en quoi espérer.

- ✓ Établissez vos priorités et concentrez-vous sur ces priorités, une à la fois. Habituellement, en séparant une priorité ou une tâche en éléments plus petits, vous aurez davantage confiance en votre capacité de franchir chaque petite étape vers l'atteinte de votre objectif.

- ✓ Attendez-vous à ce que votre humeur s'améliore graduellement. L'amélioration ne se fait pas du jour au lendemain. Vous vous sentirez un peu mieux chaque jour. C'est ainsi que la dépression rentre généralement dans l'ordre.

- ✓ Vérifiez auprès de votre médecin s'il ne serait pas approprié qu'il vous prescrive un antidépresseur et/ou qu'il vous adresse à un thérapeute qui vous conviendra. Le traitement de la dépression pourrait être la réponse si vos mécanismes d'adaptation habituels ne fonctionnent pas ou si votre humeur déprimée interfère significativement avec votre vie depuis quelques semaines ou plus.

- ✓ Sachez que vous pourriez avoir besoin d'un diagnostic professionnel si vous demandez des prestations d'invalidité. Des thérapeutes diplômés/agréés qui peuvent utiliser un manuel appelé DSM-IV-TR sont en mesure d'évaluer et de diagnostiquer la dépression. Le DSM-IV-TR reconnaît qu'une personne peut être atteinte d'un trouble de santé mentale découlant d'un problème de santé générale. Certaines personnes craignent l'étiquette de la maladie mentale et la stigmatisation qui s'ensuit. Par contre, certaines compagnies d'assurances exigeront un diagnostic établi d'après le DSM-IV-TR.

# Baisse du désir sexuel (baisse de la libido)

**DESCRIPTION**

Lorsqu'une personne perd son intérêt pour la sexualité active, on parle de baisse de la libido. La sexualité ne se limite pas à une activité physique. Elle englobe aussi la perception que vous avez de votre charme, votre désir d'intimité émotionnelle ou votre ouverture aux expériences sensorielles. On s'entend généralement pour dire qu'il n'y a pas qu'une seule façon d'atteindre la satisfaction sexuelle.

**CAUSE**

Le fait de vivre avec le VHC peut entraîner des changements de votre activité sexuelle, mais cela ne signifie pas que vous deviez renoncer à l'intimité ou à un rapport sexuel satisfaisant. Les quelques conseils suivants vous aideront à gérer les changements que le VHC impose à vos rapports d'intimité et à votre sexualité.

**TRAITEMENT**

**Si les changements qui affectent votre vie sexuelle vous inquiètent, essayez les étapes suivantes pour régler la situation :**

- Vérifiez ce qui ne va pas. S'agit-il de l'intensité de votre désir, la perception que vous avez de votre charme, de tensions qui peuvent affecter la relation, de votre humeur ou encore, du déclenchement d'une douleur physique?
- Demandez-vous si ces changements sont réellement inquiétants.
- Si oui, demandez-vous si vous êtes prêt à en parler avec quelqu'un.
- Si oui, demandez-vous qui serait la personne la plus appropriée. Il pourrait s'agir de votre partenaire, d'un ami proche, de votre médecin de famille, d'une infirmière ou d'un médecin travaillant au programme de santé sexuelle de votre hôpital (selon le cas) ou d'un thérapeute.

## CONSEILS

- ✓ **Douleur :** Avant toute activité sexuelle, essayez de soulager votre douleur en prenant un bain chaud ou en faisant quelques exercices d'étirement.
- ✓ **Fatigue :** Préparez-vous pour une activité sexuelle en équilibrant vos activités de la journée afin de vous sentir bien reposé.
- ✓ **Dépression :** Les personnes déprimées ont tendance à avoir une piètre opinion du charme qu'elles dégagent et cela peut nuire au désir d'intimité

physique. Cela se complique du fait que les antidépresseurs peuvent réduire la libido d'un homme ou l'empêcher d'obtenir ou de garder son érection. Si cet effet secondaire vous affecte, demandez à votre médecin s'il peut changer la posologie de votre médicament. Votre médecin peut aussi envisager l'ajout d'un médicament contre la dysfonction érectile qui accroît l'apport sanguin vers le pénis et produit une érection lors de la stimulation sexuelle. Chez les femmes, l'application d'un lubrifiant hydrosoluble corrigera la sécheresse vaginale qui peut aussi être un effet secondaire du médicament anti-VHC peg-interféron.

- ✓ **Réticence à parler de sexualité avec votre partenaire :** Votre relation risque d'en souffrir si une baisse de l'activité sexuelle s'accompagne d'une réticence à parler des changements qui se produisent. Votre partenaire pourrait interpréter cela comme un rejet. Le fait de parler à votre partenaire de vos désirs, de ce qui vous fait plaisir et de vos craintes en ce qui concerne la sexualité peut réellement atténuer la tension. Votre partenaire pourrait voir cela comme une invitation à parler de ses sentiments et de ses inquiétudes à propos de la sexualité. Par exemple, votre partenaire pourrait avoir cessé de faire les premiers pas, de crainte qu'un contact physique vous occasionne trop de douleur.

- ✓ **Voici quelques questions que vous pouvez vous poser avant d'engager le dialogue avec votre partenaire au sujet de la sexualité :**

  1. Le VHC a-t-il modifié mon attitude ou mes émotions vis-à-vis de la sexualité?
  2. Quelles sont les parties de mon corps que j'aime faire caresser et quelles régions sont à éviter parce qu'elles sont trop sensibles?
  3. Quel type d'activités sexuelles me procurent plus ou moins de plaisir depuis mon diagnostic?
  4. Est-ce que je souhaite essayer de nouvelles choses comme de nouvelles positions sexuelles?
  5. Est-ce que mon ou ma partenaire s'inquiète à l'idée d'avoir des relations sexuelles avec moi?

# Stress (fatigue ou tension émotionnelle)

## DESCRIPTION

Pour certaines personnes, le stress (fatigue ou tension émotionnelle) est parfois plus invalidant que les effets physiques d'une maladie. Le stress peut aussi aggraver les symptômes de l'hépatite C, voire influer sur la progression de la maladie.

Même en l'absence d'une infection au VHC, les circonstances de la vie d'une personne peuvent causer un stress intense. Les responsabilités quotidiennes risquent de l'emporter sur le traitement des symptômes ou la menace d'un éventuel piètre état de santé. S'inquiéter de l'endroit où l'on va dormir le soir ou du prochain repas que l'on pourra prendre est plus concret pour certaines personnes que les inquiétudes soulevées par l'atteinte hépatique, qu'elles présentent des symptômes ou non.

Les symptômes physiques de stress incluent des douleurs au bas du dos et au cou, des maux de tête, des tics nerveux, un rythme cardiaque irrégulier ou des palpitations, la sensation d'avoir une boule dans la gorge, la transpiration, la sécheresse de la gorge et de la bouche, des douleurs à l'estomac et l'insomnie.

## CAUSE

Vous pouvez être vous-même à l'origine du stress si vous êtes inquiet de l'avenir. Le fait d'être porteur du VHC peut, sans contredit, modifier vos perspectives d'avenir. Souvent, le stress est causé par l'inquiétude face à des événements qui pourraient ou non survenir éventuellement, mais qui sont à votre avis hors de votre contrôle. Pour certaines personnes, le stress provient des deuils qui accompagnent une maladie chronique. Les personnes qui vivent avec le VHC ont plusieurs facteurs de stress en commun :

- Crainte d'une détérioration de l'état de santé physique et mentale;
- Crainte des tests, par exemple une biopsie hépatique (prélèvement d'un échantillon de tissu hépatique effectué au moyen d'une aiguille qui transperce la peau jusqu'au foie), suivie de l'inquiétude pendant l'attente des résultats;
- Inquiétude quant à la disponibilité des importants services de soins de santé qui seront requis;
- Incertitude quant à l'avenir et incapacité de faire des plans;
- Inquiétude au sujet du risque de transmettre le virus à autrui;
- Tension croissante dans les rapports interpersonnels importants;
- Crainte du jugement d'autrui et crainte d'être traité différemment en raison des préjugés concernant l'hépatite C.

### TRAITEMENT

- **Exercice :** Beaucoup de gens trouvent que l'exercice leur donne le temps de réfléchir à ce qui les préoccupe, parce qu'il y a moins de distraction ou d'interruption. L'exercice réduit les hormones du stress, ce qui aide l'organisme à se relaxer.

- **Apprenez une nouvelle technique de détente :** Les exercices de respiration, alliés à des exercices de flexibilité comme le yoga, peuvent exercer un effet apaisant. La recherche sur une approche appelée réduction du stress basée sur la pleine conscience donne de très bons résultats. Voici une adresse pour en savoir plus : **www.association-mindfulness.org/mbsr.php**.

## CONSEILS

- ✓ **Planifiez à l'avance :** Dressez une courte liste des tâches qui vous attendent pour le lendemain, puis cochez-les à mesure que vous les effectuez. Essayez de ne pas vous laisser distraire par des obligations moins importantes pour lesquelles aucune échéance n'a été fixée. Vous pouvez planifier pour le court terme, par exemple prévoir suffisamment de temps pour vous rendre du point A au point B et pour le long terme, comme remplir une demande de rente d'invalidité.

- ✓ **Soyez conscient des interactions avec les gens de votre entourage :** Parfois, votre stress peut être lié à des personnes spécifiques. Vous devrez donc trouver une façon de mieux communiquer avec ces gens. Par exemple, devez-vous énoncer plus clairement votre point de vue? Devez-vous faire plus de compromis? Par ailleurs, si vous ne trouvez pas de solution, en parler avec un ami proche pourrait vous faire du bien.

- ✓ **Réservez-vous du temps :** Essayez de passer une heure chaque jour, simplement à relaxer, seul, sans distraction. Aussi, prévoyez au moins une activité hebdomadaire à laquelle vous aurez hâte de vous adonner. Les activités agréables vous aideront à vous distraire des situations qui vous stressent.

# Confusion extrême (encéphalopathie hépatique)

### DESCRIPTION

La confusion extrême, associée à de la somnolence et/ou à de l'agitation, sont des symptômes d'une maladie appelée encéphalopathie hépatique. Les signes précoces incluent des modifications du cycle veille/sommeil ou des tremblements. Dans les cas les plus avancés, elle peut entraîner le coma.

### CAUSE

L'encéphalopathie hépatique peut survenir lorsque le foie est incapable d'éliminer les déchets nuisibles de la circulation sanguine. Cette maladie est associée à la cirrhose et à l'insuffisance hépatique.

### TRAITEMENT

- La **rifaximine** est un antibiotique qui fait diminuer les taux d'ammoniaque dans le sang en éliminant les bactéries productrices d'ammoniaque dans le côlon. La recherche a montré que ce médicament permet de prévenir la récurrence de l'encéphalopathie hépatique, ce qui améliore la qualité de vie des patients.

- Le **lactulose et le lactitol** sont couramment employés pour traiter l'encéphalopathie hépatique. Ces substances réduiraient l'absorption de l'ammoniaque dans la circulation sanguine et amélioreraient l'élimination des déchets dans les selles. Toutefois, on ne dispose que de preuves documentées minimes, voire nulles, selon lesquelles le lactulose serait un traitement efficace, surtout comparativement aux antibiotiques rifaximine, néomycine, ribostamycine et vancomycine.

## CONSEILS

✓ Si votre apport alimentaire en protéines est supérieur à ce que votre foie est capable de traiter, il peut s'ensuivre une accumulation de toxines qui nuisent au fonctionnement cérébral. Toutefois, votre organisme a besoin de protéines, de sorte que toute restriction de votre apport alimentaire en protéines ne doit se faire que sous la supervision de votre médecin.

# Troubles de la pensée (« cerveau embrumé »)

### DESCRIPTION

Certaines personnes disent avoir l'impression d'avoir le « cerveau embrumé ». C'est du moins ce que semblent éprouver les gens lorsqu'ils ont des problèmes de mémoire ou qu'ils sont incapables de se concentrer. Les termes médicaux employés pour désigner les troubles de la pensée sont **déficit cognitif** ou **atteinte cognitive**. Environ le tiers des personnes infectées par le VHC présentent des déficits cognitifs, le plus souvent des troubles de concentration et un ralentissement de la pensée. Cela peut interférer avec votre capacité d'apprendre, de vous concentrer sur une tâche pendant une période prolongée ou d'effectuer plus d'une tâche à la fois. Ce type de déficit peut nuire à votre confiance en votre capacité d'achever les tâches dans les délais, puisqu'elles prennent plus de temps et qu'il y a un plus grand risque d'erreur.

### CAUSE

Cette sensation d'avoir le cerveau embrumé peut avoir un lien direct avec le VHC, même si on ignore toujours quelles en sont les causes possibles.

### TRAITEMENT

- Lorsque la situation se rétablit, essayez de stimuler votre esprit au moyen d'activités qui requièrent de la concentration, par exemple des mots croisés ou de la lecture.
- Exercez votre cerveau tout en exerçant votre corps. L'exercice physique accroît la circulation sanguine au cerveau. Cet apport sanguin supplémentaire nourrira vos neurones et contribuera à éliminer les plaques (dépôts graisseux) présentes dans les vaisseaux sanguins.

## CONSEILS

- ✓ Essayez de prendre note du moment de la journée où vous vous sentez le plus confus. Prévoyez une période de repos à ce moment.
- ✓ Procurez-vous un pilulier quotidien ou hebdomadaire pour y placer vos médicaments comme la ribavirine. Notez à quel moment vous devez prendre votre médicament et faites un crochet au moment où vous le prenez.
- ✓ Utilisez des autocollants *Post-It* pour vous rappeler vos rendez-vous importants.
- ✓ Placez toujours vos clés et autres objets importants à la même place.
- ✓ Faites des listes de choses à faire en les intitulant **À faire absolument** et **À faire éventuellement**. Concentrez-vous sur une tâche à la fois et biffez-la lorsqu'elle est terminée. Faites vos listes le soir pour le lendemain.

# Troubles du sommeil

### DESCRIPTION

Même s'ils font des siestes le jour, beaucoup de gens infectés par le VHC ont de la difficulté à rester éveillés lorsqu'ils le veulent. Leur sommeil est également moins réparateur. Le trouble du sommeil le plus courant porte le nom d'**inversion du cycle jour-nuit. Ce phénomène se produit lorsqu'une personne reste éveillée la nuit, puis dort une bonne partie de la journée.**

### CAUSE

Les troubles du sommeil peuvent être causés par le stress inhérent au fait de souffrir d'hépatite C, mais ils sont également fréquents chez les personnes qui souffrent de cirrhose ou d'insuffisance hépatique.

### TRAITEMENT

- Si vous choisissez d'utiliser des produits vendus sans ordonnance qui aident au sommeil, vérifiez d'abord auprès de votre médecin.
- La pratique régulière d'exercices cardiovasculaires (par exemple exercices aérobiques comme la course ou la bicyclette) favorise le sommeil.

## CONSEILS

- ✓ Laissez tout ce qui concerne l'univers du monde éveillé à l'extérieur de votre chambre à coucher, sortez le téléviseur, le portable ou la paperasse que vous avez peut-être rapportée du bureau.
- ✓ Éloignez votre réveille-matin de votre tête pour que la lumière du cadran lumineux ne vous éclaire pas.
- ✓ Il est préférable qu'il fasse noir dans votre chambre à coucher et que la température y soit fraîche.
- ✓ Tenez-vous loin de la caféine et de l'alcool peu avant l'heure du coucher.
- ✓ Ne vous couchez pas affamé, mais ne prenez pas non plus un repas copieux avant l'heure du coucher.
- ✓ Avant d'aller au lit, essayez une technique de relaxation comme des exercices de respiration, la méditation, la tenue d'un journal intime, une lecture légère ou un bain chaud.
- ✓ Prenez l'habitude de vous coucher toujours à la même heure.

- ✓ Relevez-vous si vous n'arrivez pas à dormir après environ une demi-heure. Occupez-vous à quelque chose d'ennuyant pendant quelque temps, puis retournez vous coucher.

- ✓ Essayez de prendre l'habitude de dormir de sept à huit heures par nuit. Il n'est pas conseillé de dormir moins durant la semaine et de compenser en dormant plus le week-end.

- ✓ Si votre chambre à coucher se trouve à proximité d'une source de bruit importante, envisagez l'emploi d'un dispositif technologique (comme un appareil qui créé un bruit neutre ou des sons apaisants comme le bruit des vagues) pour faire écran au bruit qui vous empêche de vous endormir.

# Conseils supplémentaires pour gérer l'hépatite C et les effets secondaires du traitement

L'adoption d'une saine hygiène de vie est l'un des principaux facteurs pouvant contribuer à bien vivre avec le VHC. Ce n'est pas un remède en soi, mais devrait faire partie de votre prise en charge globale de l'hépatite C. Tenez-vous au courant au sujet du VHC en posant des questions aux bonnes personnes, en lisant et en vous informant au sujet des ressources communautaires qui peuvent vous aider, y compris des groupes d'entraide. Il est important de développer des attitudes et des comportements qui vous aideront à atteindre le meilleur état de bien-être physique, mental et spirituel possible. **Vous vous aiderez essentiellement en prenant toutes les décisions et en posant tous les gestes nécessaires pour garder votre hépatite C sous contrôle.** Que vous receviez ou non un traitement, plusieurs stratégies de soins peuvent vous aider à bien vivre avec le VHC.

## Substances à éviter

- L'alcool risque d'accélérer la progression de la maladie.
- Le tabac peut aussi accélérer la progression de la maladie chez les personnes souffrant d'hépatite C chronique. Le tabagisme est nocif pour le foie, particulièrement chez les fumeurs qui consomment de l'alcool. La cigarette

accroît en outre le risque de cancer du foie et de **lymphomes non hodgkiniens (un cancer qui commence dans le système lymphatique)**. Une autre raison d'arrêter de fumer est que cela nuit aux chances de réussite d'une transplantation du foie chez les personnes dont les poumons ont été endommagés par la cigarette.

- Les suppléments tels que le fer et les vitamines B2, A et D peuvent aussi causer un tort additionnel au foie.
- Certains médicaments, y compris des produits en vente libre, des produits de phytothérapie et des suppléments nutritionnels, peuvent causer des problèmes. Vérifiez auprès de votre médecin ou de votre pharmacien avant de prendre quelque nouveau médicament que ce soit.
- Certains aliments, comme le pamplemousse, peuvent interagir avec les médicaments prescrits par votre médecin. Informez-vous auprès de celui-ci au sujet des aliments qui pourraient occasionner des problèmes.
- Un apport calorique excessif provenant des glucides alimentaires peut entraîner des dépôts graisseux dans le foie.
- De nombreuses substances chimiques (par exemple les solvants détachants, les pesticides et les aérosols) en milieu de travail et à la maison posent un *risque* pour le foie. Bien que l'exposition à ces substances chimiques ne se soit pas révélée toxique pour le foie à des concentrations faibles, il semble logique de les éviter si possible.

# Marijuana à des fins médicales

L'usage de la marijuana (« pot », cannabis ou hash) chez les personnes souffrant d'hépatite C ne fait pas l'unanimité parce que selon le cas, elle peut être utile ou nuisible. La consommation même modérée de marijuana, quelle qu'en soit la durée, peut accroître la fibrose hépatique. Par contre, la marijuana a aidé certaines personnes à composer avec les effets secondaires désagréables du traitement anti-hépatite C, comme les nausées, la perte d'appétit, les courbatures et les douleurs, en plus de favoriser la poursuite du traitement pendant la période relativement brève requise pour éliminer le virus. Bien qu'il soit illégal de posséder ou de vendre de la marijuana, certaines personnes peuvent obtenir la permission d'en posséder et d'en consommer en petites quantités pour usage médical personnel, ce qui requiert l'autorisation d'un médecin. Il est préférable d'aborder la question des avantages et inconvénients avec votre professionnel de la santé avant de prendre la décision de consommer de la marijuana pour le soulagement de vos douleurs et de vos nausées. Pour plus de renseignements : **www.infohepatiteC.ca/fr/faq-s**.

# Alimentation

Une bonne alimentation contribue à l'état de santé général et aide le foie à bien fonctionner puisqu'il filtre et purifie tout ce que vous mangez. Une alimentation équilibrée aide même un foie endommagé à régénérer de nouvelles cellules.

- Buvez beaucoup de liquides clairs, particulièrement de l'eau.
- Vous pouvez boire du café. Le café a été associé à des taux moindres de progression de la maladie hépatique chez les personnes infectées par le VHC. L'apport en caféine contenu dans environ deux tasses de café par jour a été associé à un taux moindre de fibrose hépatique. C'est le café, et non la caféine provenant d'autres sources comme le thé ou des comprimés de caféine, qui a été associé à des bienfaits sur le foie.
- Apprenez comment choisir des repas équilibrés en vous rendant sur le site web de Santé Canada et en vous procurant *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*. Si vous observez les recommandations, votre corps obtiendra une alimentation équilibrée en glucides, lipides et protéines. Vous pouvez télécharger ce document à l'adresse **www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php**.
- Vous pouvez trouver une diététiste dans votre secteur en vous rendant à l'adresse **www.dietitians.ca** et en regardant sous la rubrique *Trouver une diététiste*. Ce site web offre aussi deux fascicules (en français et en anglais) que vous trouverez peut-être intéressants : *Pour vous sentir à votre meilleur! Conseils nutritionnels pour les personnes ayant l'hépatite C* et *Faire face aux malaises : Conseils nutritionnels pour les personnes ayant l'hépatite C.* Un autre livret, *Hépatite C : Soins nutritionnels – Lignes directrices canadiennes pour les intervenants de la santé*, est disponible sur le site web de la Société canadienne de l'hémophilie à **www.hemophilia.ca**.

**...il serait préférable de discuter avec votre médecin des avantages et des inconvénients des produits de santé naturels avant d'y investir beaucoup d'argent.**

# Produits de santé naturels

Les produits de santé naturels sont des vitamines et des minéraux, des produits à base de plantes médicinales, des médicaments homéopathiques, des médicaments de médecine traditionnelle chinoise, des probiotiques et des suppléments comme les acides aminés et les acides gras essentiels. Les produits de santé naturels n'ont pas besoin d'être prescrits par le médecin parce qu'ils sont considérés suffisamment sécuritaires pour être en vente libre. Toutefois, tant d'un point de vue médical que financier, il serait préférable de discuter avec votre médecin des avantages et des inconvénients des produits de santé naturels avant d'y investir

beaucoup d'argent. Comme tout autre médicament, les produits de santé naturels peuvent exercer des bienfaits et comporter des effets secondaires.

Pour plus de renseignements, vous pouvez vous rendre à l'adresse : **www.hc-sc.gc.ca/dhp-mps/prodnatur/index-fra.php**

CATIE propose un document à l'adresse : **www.infohepatiteC.ca/fr/simple/le-traitement/les-therapies-complementaires**.

La Fondation canadienne du foie propose sa publication *FOIE de VIVRE : Vivre en santé avec l'hépatite C* à l'adresse **www.liver.ca**

# Surveillance de la santé de votre foie

Il est important de respecter vos rendez-vous avec votre médecin de famille. Cela vous permettra de bien suivre votre état de santé général et vous aidera à prendre de meilleures décisions sur la façon de rester en bonne santé. Essayez également de consulter régulièrement un spécialiste du foie (hépatologue ou gastro-entérologue). Faites vérifier votre foie souvent afin d'être constamment informé de son état de santé pour pouvoir planifier la prochaine étape de votre traitement.

La santé de votre foie est habituellement déterminée au moyen d'une biopsie hépatique. Cette intervention permet de mesurer la quantité de tissu cicatriciel ayant remplacé le tissu sain du foie. Comme lors de toute intervention chirurgicale, la biopsie hépatique comporte certains risques. Le risque principal est l'hémorragie (saignement excessif). Toutefois, des méthodes non effractives sont en cours de mise au point pour évaluer la santé du foie sans recourir à la biopsie. Par exemple, les épreuves FibroTest et FibroScan donnent de bons résultats pour dépister la cirrhose liée au VHC. Santé Canada a approuvé FibroScan pour utilisation depuis 2009 et le système est de plus en plus utilisé partout au Canada.

En 2009, une équipe de recherche a conclu que si la biopsie hépatique demeure la mesure la plus précise de la fibrose, un nombre important de patients pourront éviter la biopsie hépatique à l'avenir.

# Vaccinations

**Il n'existe aucun vaccin contre l'hépatite C.**

- **Il n'existe aucun vaccin contre l'hépatite C**. Informez-vous auprès de votre médecin au sujet des vaccins contre l'hépatite A et l'hépatite B. Si vous êtes séropositif, vous pourriez nécessiter trois doses de vaccin contre le virus de l'hépatite A plutôt que les deux doses habituelles pour obtenir le même degré de protection.
- Faites-vous vacciner contre la grippe. C'est une façon sécuritaire et très efficace de prévenir la grippe pour vous et votre famille.

# Études cliniques

Si les traitements sont trop coûteux ou si votre traitement n'a pas réussi, vous pourriez vous tourner vers une étude clinique. La participation à une étude clinique a, entre autres avantages, qu'elle vous permet un accès rapide à un médicament prometteur sous une surveillance étroite et ce, pendant toute sa durée. Les inconvénients sont que les bienfaits du médicament ne sont pas prouvés, la posologie optimale n'a pas encore été établie et il existe un risque de manifestation d'un effet secondaire encore inconnu. Informez-vous auprès de votre médecin au sujet des possibilités de participer à des essais cliniques dans votre région.

# Transformer le négatif en positif

Il est très important pour votre équilibre psychologique de donner du sens à votre vie. Beaucoup de gens trouvent un sens à leur vie en travaillant à un projet créatif. Les projets créatifs incluent la musique, l'écriture, le dessin et la peinture. D'autres se réalisent à travers leurs relations interpersonnelles. Ils essaient d'être le meilleur parent ou partenaire possible, par exemple.

Vous pouvez également vous créer un but dans la vie. Par exemple, utilisez votre expérience pour aider les autres dans l'adversité. Vous découvrirez la joie de travailler à un monde meilleur. Plutôt que de vous demander « Que peut faire le monde pour moi? », demandez-vous plutôt « Comment puis-je contribuer? ». Vous pouvez faire en sorte que l'hépatite C devienne une expérience positive si vous saisissez l'occasion de changer l'ordre de vos priorités dans la vie.

Si la vie ne se passe pas selon vos souhaits, en donnant à votre vie un sens créatif et/ou une utilité sociale, vous pourrez mieux résister à la tentation de vous laisser aller à l'apathie. Si la foi en un être suprême vous donne de la force, c'est l'occasion de renouveler votre engagement à l'endroit d'une pratique spirituelle ou religieuse. Recherchez le soutien d'autrui auprès de vos coreligionnaires dans votre lieu de culte. Se sentir en paix avec soi est essentiel au bonheur. Une façon d'y parvenir est de faire preuve de résilience, non seulement en évitant de se laisser abattre par l'hépatite C, mais aussi en embrassant une cause ou un idéal qui va au-delà de vos intérêts strictement personnels.

# Finances

Le traitement de l'hépatite C peut entraîner des coûts, surtout si vous vous trouvez dans l'impossibilité de travailler. Il existe diverses sources d'aide financière qui peuvent vous aider à joindre les deux bouts.

## Aide sociale des gouvernements provinciaux/territoriaux

Les gouvernements provinciaux et territoriaux fournissent une aide financière pour le logement, les frais de subsistance et les besoins médicaux essentiels des personnes qui ont du mal à les payer seules. Les gouvernements disposent aussi de régimes de prestations d'invalidité qui procurent un revenu mensuel afin de couvrir les frais de logement et de subsistance pour les personnes qui sont incapables de travailler à temps plein en raison de la maladie. Toutefois, l'admissibilité à ces programmes d'aide sociale varie d'une province et d'un territoire à l'autre. Si vous recevez déjà une forme de revenu d'une autre source, il est possible de recevoir un complément pour que votre revenu mensuel équivaille au montant prévu par le régime d'aide sociale ou aux prestations d'invalidité provinciales/territoriales.

Voici un exemple des étapes que vous devez franchir pour adresser une demande d'aide sociale à votre gouvernement provincial/territorial :

- Rendez-vous ou téléphonez au bureau local de l'aide sociale et expliquez que vous souhaitez faire une demande d'aide au revenu. Ils pourront vous fixer un rendez-vous en l'espace de quelques jours ou quelques semaines.

- Assemblez les documents dont vous aurez besoin pour ce rendez-vous. Ces documents peuvent inclure, entre autres, un reçu de loyer, un compte d'électricité arborant votre nom, un relevé de compte bancaire, une pièce d'identité avec photo (par exemple un permis de conduire ou un passeport), un certificat de naissance.

- Donnez l'information au travailleur en assistance financière lorsque vous vous présenterez à votre rendez-vous. Il prendra vos renseignements et vous inscrira au programme d'aide sociale.

- Une fois que vous serez accepté pour des prestations d'aide sociale régulières, demandez à être inscrit au programme de prestations d'invalidité. Le travailleur en assistance financière vous remettra alors une trousse de demande.

- Remplissez votre section des formulaires qui composent la trousse de demande de prestations d'invalidité. Demandez à votre médecin de remplir les formulaires requis dans cette trousse. Une tierce partie, par exemple votre infirmière, votre travailleuse sociale ou votre physiothérapeute, peut également avoir à fournir des renseignements pour appuyer votre demande.

- Trouvez un intervenant qui peut vous aider si vous n'êtes pas certain de la façon de remplir votre partie de la demande.

- Rapportez la trousse de demande au bureau de l'aide sociale. La trousse sera alors postée au bureau central où un adjudicateur prendra connaissance de vos renseignements. Vous devrez attendre trois à quatre mois avant de connaître la décision.

- Vous pouvez envisager de faire appel de la décision si votre demande de prestations d'invalidité est refusée. Obtenez l'aide d'un intervenant. Le jeu en vaut la chandelle parce qu'un fort pourcentage des demandes d'appels sont acceptées si le candidat est bien préparé en vue de l'audition d'appel.

Dans votre annuaire téléphonique, à la rubrique de votre gouvernement provincial/territorial, cherchez le bureau qui s'occupe des questions d'aide financière. Voici quelques adresses de sites web pour chaque province et territoire. Suivez les liens pour accéder au bureau gouvernemental qui administre les programmes d'aide au revenu :

| | |
|---|---|
| **Yukon** | **www.gov.yk.ca** |
| **Territoires du Nord-Ouest** | **www.gov.nt.ca** |
| **Nunavut** | **www.gov.nu.ca** |
| **Colombie-Britannique** | **www.gov.bc.ca** |
| **Alberta** | **www.gov.ab.ca** |
| **Saskatchewan** | **www.gov.sk.ca** |
| **Manitoba** | **www.gov.mb.ca** |
| **Ontario** | **www.ontario.ca** |
| **Québec** | **www.gouv.qc.ca** |
| **Nouveau-Brunswick** | **www.gnb.ca** |
| **Nouvelle-Écosse** | **www.gov.ns.ca** |
| **Île-du-Prince-Édouard** | **www.gov.pe.ca** |
| **Terre-Neuve-et-Labrador** | **www.gov.nf.ca** |

# Assurance-emploi, prestations de maladie

L'assurance-emploi (AE) est un programme qui fournit une aide financière aux personnes qui ont cessé de travailler parce qu'elles ont été mises à pied, elles ont eu un bébé ou sont trop malades pour travailler. Pour être admissible à des prestations d'AE, vous devez avoir contribué au régime. Vérifiez sur votre dernier talon de paie si l'AE fait partie des déductions énumérées. L'admissibilité à l'AE varie d'une province ou d'un territoire à l'autre. Chaque région du Canada établit un nombre minimum d'heures de travail assurables durant lesquelles vous devez avoir travaillé au cours des 52 semaines écoulées ou depuis votre dernière demande. Vous pouvez appeler le service de renseignements téléphoniques sur l'assurance-emploi de Service Canada au 1 800 808-6352 pour obtenir l'information nécessaire.

Vous pouvez faire une demande de prestations d'AE en ligne à l'adresse **www.servicecanada.gc.ca/fra/ae/demande/assuranceemploi.shtml**.

Si vous prévoyez prendre congé de votre travail temporairement en raison de vos symptômes d'hépatite C ou des effets secondaires du traitement, vous pouvez demander des prestations de maladie de l'assurance-emploi qui durent 15 semaines. Ces prestations se fondent sur le nombre d'heures durant lesquelles vous avez travaillé et votre niveau de revenus avant d'adresser votre demande. Vous aurez besoin de votre relevé d'emploi de votre employeur (habituellement envoyé dans les cinq jours suivant votre dernier jour de paie) et votre médecin devra répondre à un questionnaire d'évaluation médicale.

# Régime de pensions du Canada (RPC) et Régime des rentes du Québec (RRQ)

Le Régime de pensions du Canada (RPC) et le Régime des rentes du Québec (RRQ) s'adressent normalement aux personnes qui sont à la retraite, mais si vous souffrez d'une invalidité médicale, vous pourriez avoir droit à des prestations mensuelles du RPC ou du RRQ avant votre retraite. Pour être admissible à des prestations du RPC ou du RRQ, vous devez avoir contribué au régime. Vérifiez sur votre dernier talon de paie si le RPC ou le RRQ figurent parmi vos déductions. Le RPC et le RRQ vous sont accessibles lorsque vous atteignez l'âge de 65 ans (ou à partir de 60 ans, mais à un taux moindre). Toutefois, si vous avez cessé de travailler en raison des symptômes de l'hépatite C ou de son traitement, vous pouvez être admissible plus tôt au régime de prestations d'invalidité du RPC ou du RRQ.

Le montant de vos prestations mensuelles en vertu du régime d'invalidité du RPC ou du RRQ est calculé selon le montant et la durée de votre contribution à ces régimes à la condition que vous y ayez contribué au cours de quatre des six années précédentes. Le revenu mensuel que vous recevez d'autres sources ou l'argent dont vous disposez à la banque (actif) n'ont pas d'incidence. Pour que vous soyez admissible aux prestations d'invalidité, votre médecin doit répondre à un questionnaire d'évaluation médicale confirmant que votre invalidité est de longue durée et qu'elle vous empêche de respecter un horaire de travail régulier. Vous devez payer des impôts sur ces prestations.

Vous recevrez des prestations même si vous déménagez dans une autre province, un autre territoire ou un autre pays ou si votre état civil change. Le programme vous permet de revenir au travail à titre d'essai et de continuer de recevoir vos prestations d'invalidité pendant un an. Ultérieurement, si vous vous révélez incapable de maintenir un travail, le renouvellement de votre demande se fera selon un processus accéléré.

Le Service des renseignements téléphoniques de Service Canada au numéro 1 800 277-9915 est là pour répondre à vos questions. Vous pouvez télécharger une trousse de demande de prestations d'invalidité du Régime de pensions du Canada à l'adresse **www.servicecanada.gc.ca/fra/psr/rpc/invaliform.shtml**.

Pour plus de renseignements au sujet des prestations d'invalidité du Régime des rentes du Québec, adressez-vous à la Régie des rentes (en français et en anglais) à l'adresse **www.rrq.gouv.qc.ca**.

# Autres programmes de la sécurité du revenu du gouvernement canadien

Le gouvernement fédéral offre des prestations de sécurité du revenu qui ne sont pas liées à la maladie en vertu des programmes suivants :

| RÉGIME DE PENSIONS DU CANADA (RPC) | SÉCURITÉ DE LA VIEILLESSE (SV) |
|---|---|
| ▪ Pension de retraite<br>▪ Pension de survivant | ▪ Pension de base<br>▪ Supplément de revenu garanti<br>▪ Allocation au conjoint |

Pour vous renseigner au sujet des rentes versées par le gouvernement fédéral pour tous les Canadiens, composez le 1 800 277-9915 ou rendez-vous à l'adresse **www.servicecanada.gc.ca/fra/sujets/prestations/index.shtml**.

**Crédits d'impôt**

Le système d'imposition fédéral prévoit des crédits d'impôt. Cela signifie que lorsque vous soumettez votre déclaration de revenus, vous pouvez demander un remboursement en vertu des programmes suivants :

**Crédits d'impôt pour personnes handicapées**

Pour réclamer le montant pour personnes handicapées, vous devez remplir la partie « A » du formulaire T2201 F (Certificat pour le crédit d'impôt pour personnes handicapées) et demander à un médecin de remplir la partie « B ». Joignez ce formulaire à votre déclaration de revenus et réclamez le montant pour invalidité aux lignes 316 et 318 de votre déclaration de revenus. Pour une aide supplémentaire, rendez-vous à l'adresse **www.cra-arc.gc.ca/F/pbg/tf/t2201**.

**Crédits pour la taxe sur les produits et services/taxe de vente harmonisée (TPS/TVH)**

Pour plus de renseignements au sujet des crédits d'impôt pour les TPS/TVH, adressez-vous au Service téléphonique de l'Agence du revenu du Canada au numéro 1 800 959-1954 ou à l'adresse **www.cra-arc.gc.ca/bnfts/gsthst/menu-fra.html**.

**Crédits d'impôt pour personnes handicapées du Québec**

Pour plus de renseignements au sujet des crédits d'impôt du Québec, rendez-vous à l'adresse **www.revenu.gouv.qc.ca**.

Le gouvernement du Québec a publié un document intitulé *Les personnes handicapées et les avantages fiscaux* qui explique les types d'aide fiscale accessibles aux personnes handicapées. Se rendre à l'adresse : **www.revenuquebec.ca/fr/sepf/publications/in/in-132.aspx**

# Régimes de prestations d'invalidité/assurance santé privés

Vérifiez quels sont les avantages sociaux auxquels vous avez droit auprès du Service des ressources humaines de votre employeur. Vous pourriez être admissible à des prestations de congé de maladie, à des prestations d'invalidité court terme ou à une rente d'invalidité long terme administrée par l'entremise d'une compagnie d'assurance.

Si vous envisagez de passer d'un emploi à temps plein à un emploi à temps partiel, vérifiez d'abord auprès de votre compagnie d'assurance. Cette recommandation se base sur le fait que les prestations calculées à partir d'un revenu à temps partiel pourraient être bien moindres qu'elles ne le seraient si vous soumettiez une demande de prestations d'invalidité alors que vous recevez un revenu pour un travail à temps complet.

Souvenez-vous que lorsque vous adressez une réclamation d'assurance, les documents peuvent transiter par le Service des ressources humaines de votre employeur avant d'être envoyés à la compagnie d'assurance. Pour protéger vos renseignements personnels en milieu de travail, vous pourriez souhaiter soumettre les réclamations directement à la compagnie d'assurance. Il est toutefois possible que votre trousse de demande de prestations d'invalidité renferme une clause de consentement à la divulgation de renseignements personnels qui permet à l'employeur et à la compagnie d'assurance de partager des renseignements concernant votre état de santé et votre capacité de travailler.

Si vous êtes membre d'un syndicat, vous avez peut-être adhéré à un régime de prestations d'invalidité au moment de vous joindre à celui-ci. Vérifiez si vous êtes membre d'un régime d'avantages sociaux auprès du bureau du syndicat.

Si vous disposez d'une police d'assurance vie, vérifiez-la. Certaines polices d'assurance vie incluent une clause en vertu de laquelle des primes d'assurance vie vous seront versées jusqu'à l'âge de 60 ou 65 ans ou jusqu'à votre retour au travail si vous devenez invalide et incapable de travailler. Il faut généralement allouer une période de quatre à six mois après notification durant laquelle vous devrez continuer de payer votre prime mensuelle. Vous devrez probablement soumettre une lettre de votre médecin confirmant votre incapacité de travailler.

Vérifiez votre police d'assurance hypothèque si vous en avez une. Les polices d'assurance hypothèque renferment parfois une clause d'invalidité. Si l'invalidité vous empêche de travailler six mois consécutifs, votre hypothèque sera payée pour la période durant laquelle vous êtes incapable de travailler.

# Comment adresser une demande de prestations d'invalidité auprès d'un régime public ou privé

**Ne baissez pas les bras si votre demande est rejetée. Vous aurez la possibilité de faire appel de la décision.**

Quiconque adresse une demande de rente d'invalidité doit suivre attentivement les directives fournies dans la trousse de demande. Votre demande devrait être facile à lire et contenir des documents médicaux, par exemple des rapports de spécialistes et des résultats d'analyses de laboratoire qui serviront à appuyer votre demande. En respectant les étapes suivantes, vous augmenterez vos chances que votre demande soit acceptée par l'adjudicateur qui examinera votre dossier :

- Chaque fois que vous consultez votre médecin de famille ou votre hépatologue, assurez-vous de décrire en détail tous vos symptômes, particulièrement tout problème ayant trait à la fatigue, la dépression, l'anxiété ou le stress. Les notes de votre médecin pour chaque consultation demeurent en dossier. Elles pourraient devenir les documents médicaux officiels dont vous aurez besoin pour prouver que votre capacité de travailler s'est graduellement détériorée.

- Lorsque vos symptômes deviennent graves au point de vous empêcher de travailler, demandez à votre médecin de famille et/ou à un professionnel de la santé qui vous connaît de rédiger une lettre à cet effet.

- Communiquez avec un collègue de travail et demandez-lui s'il consentirait à rédiger un témoignage personnel. Ce témoignage peut être bref, à la condition de décrire en quoi votre état de santé physique s'est graduellement aggravé jusqu'à ce que vous ne puissiez plus vous acquitter des tâches afférentes à votre emploi ou maintenir un horaire de travail régulier.

- Si vous vous sentez à l'aise avec l'idée, demandez à votre conjoint(e), partenaire ou à un ami proche de rédiger une lettre d'appui qui décrirait tout changement observé quant à votre état de santé physique, votre comportement ou votre équilibre mental ou émotionnel général.

- Les formulaires de demande de rente d'invalidité exigent habituellement que vous et votre médecin remplissiez des sections de la trousse de demande. Faites des photocopies des sections que vous avez à remplir et utilisez-les pour rédiger un brouillon. Lorsque vous serez satisfait de vos réponses, copiez-les lisiblement sur les formulaires qui doivent être postés.

- Une fois tous les documents assemblés, apportez-les à votre médecin ou hépatologue pour qu'il puisse remplir les sections pertinentes de la trousse de demande. **L'hépatologue doit absolument fournir des commentaires explicatifs, car l'adjudicateur les étudiera très attentivement.** Votre hépatologue doit aussi soumettre les résultats de toutes vos analyses (par exemple biopsie hépatique et analyses sanguines) à titre de documentation médicale qui expliquera pourquoi vous ne pouvez plus rester sur le marché de l'emploi.

- Avant de la poster en entier, assurez-vous de photocopier toutes les sections de votre trousse de demande pour vos dossiers.

- Ne baissez pas les bras si votre demande est rejetée. Vous aurez la possibilité de faire appel de la décision. Demandez de l'aide de la part d'un intervenant communautaire qui vous guidera tout au long du processus. Agissez rapidement, car vous aurez une limite de temps (90 jours pour faire appel d'une décision relativement à des prestations d'invalidité du RPC) pour répondre et aviser le gouvernement ou la compagnie d'assurance que vous avez l'intention de faire appel de leur décision.

# Accords d'indemnisation

En 1997, la commission Krever a recommandé qu'une indemnisation soit versée à toutes les personnes ayant subi un préjudice par suite de la contamination du système sanguin (transmission du VHC par une transfusion sanguine). CATIE dispose d'un site web où vous pouvez avoir une vue d'ensemble complète des divers régimes d'indemnisation pour l'hépatite C offerts au Canada : **www.infohepatiteC.ca/fr/simple/vivre-avec-l-hepatite-c/l-indemnisation**.

**Convention de règlement sur l'hépatite C pour les années 1986-1990**

Vous pouvez composer le numéro du **Centre des réclamations relatives à l'hépatite C 1986-1990** au 1 877 434-0944 ou vous rendre à l'adresse **www.hepc8690.ca**.

La date limite pour soumettre une réclamation en vertu de cet accord était fixée au 30 juin 2010. À présent, les réclamations se limitent aux personnes qui peuvent adresser une demande dans les trois ans suivant la découverte de leur infection par le virus de l'hépatite C ou dans l'année suivant l'accession à l'âge adulte (habituellement à l'âge de 18 ans).

**Convention fédérale de règlement relative à l'hépatite C visant la période antérieure à 1986 et la période postérieure à 1990**

Vous pouvez composer le numéro sans frais 1 866 334-3361, adresser un courriel à l'adresse **preposthepc@crawco.ca** ou vous rendre à l'adresse **www.pre86post90settlement.ca**.

Tout comme la réclamation 1986–1990, l'échéance pour une première demande est passée. Il ne reste plus que quelques cas spécifiques où les réclamations seront acceptées. Consultez le site web pour plus de renseignements.

**Convention provinciale de règlement relative à l'hépatite C visant la période antérieure à 1986 et la période postérieure à 1990**

Plusieurs provinces ont décidé d'offrir une indemnisation aux personnes qui ont été infectées par le VHC dans leur province par suite d'une transfusion sanguine avant 1986 ou après 1990.

**Québec**
Programme québécois d'aide financière aux personnes infectées par le virus de l'hépatite C
Régie de l'assurance maladie du Québec
Sans frais : 1 800 561-9749
**www.ramq.gouv.qc.ca/fr/regie/fin_hepatite_c.shtml**
L'échéance pour soumettre une demande était le 30 juin 2010.

**Ontario**
Programme ontarien d'aide aux victimes de l'hépatite C
Sans frais : 1 877 222-4977 ou par courriel à **infomoh@gov.on.ca**
**www.health.gov.on.ca/french/publicf/programf/hepcf/hepc_assistplanf.html**

**Manitoba**
Programme manitobain d'aide aux victimes de l'hépatite C
Sans frais : 1 866 357-0196 ou par courriel à **mgi@gov.mb.ca**
**www.gov.mb.ca/health/hcv/faq.fr.html**

**Alberta**
Avis de règlement du recours collectif hépatite C pré-86/post-90 en Alberta
Administrateur : 1 866 334-3361
**www.albertapre86post90.ca**

**Colombie-Britannique**
Recours collectif en lien avec la tragédie du sang contaminé par le virus de l'hépatite C (Hepatitis C Tainted Blood Class Action) : Kleins and Lyons
Administrateur : 604 874-7171
**www.kleinlyons.com/class/settled/hepc**

**Indemnisation par la Société canadienne de la Croix-Rouge (pré-1986/ post-1990)**

Les cours de justice ont approuvé le règlement des réclamations pour les personnes victimes d'hépatite C infectées avant 1986 et après 1990 à l'encontre de la Société canadienne de la Croix-Rouge en 2001. Vous pouvez joindre le **Centre d'administration des réclamations de KPMG pour l'hépatite C** sans frais au numéro 1 888 840-5764 ou à l'adresse **www.kpmg.ca/hepatitisc**.

L'échéance pour soumettre une réclamation est fixée au 30 septembre 2011.

# Comment défrayer le coût du traitement

Le coût du traitement par peg-interféron et ribavirine est élevé. Les personnes qui ont droit à des conventions d'indemnisations fédérales reçoivent un remboursement pour la part des coûts du médicament non couverte par un régime d'assurance médicaments public ou privé. Consultez votre professionnel de la santé pour que toute question entourant les dépenses soit résolue avant le début du traitement.

**Gouvernements provinciaux et territoriaux :** Si vous avez un faible revenu annuel (établi d'après votre déclaration de revenus de l'année précédente) ou si vous recevez des prestations d'aide sociale, votre gouvernement provincial/territorial peut assumer le coût entier du traitement ou vous demander de ne payer qu'une franchise. Toutefois, votre médecin devra adresser une demande d'autorisation spéciale au gouvernement.

Pour des renseignements plus détaillés, rendez-vous à :

**www.infohepatiteC.ca**
Sous la rubrique **Traitement**, cliquez sur *La couverture de frais dans votre région*.

**www.hemophilia.ca**
Dans le document **Assurances médicaments provinciales**, vous trouverez un tableau qui résume la couverture d'assurance médicament offerte par les provinces pour le traitement de l'hépatite C.

**Autorisation gouvernementale spéciale :** Les gouvernements des provinces et des territoires ne subventionnent pas nécessairement tous les médicaments utilisés pour traiter une maladie. Si vous prenez un médicament pour maîtriser les symptômes ou les effets secondaires qui n'est pas couvert, il pourrait y avoir des

dispositions particulières permettant tout de même au gouvernement d'en défrayer les coûts. Néanmoins, votre médecin devra remplir un formulaire selon lequel le médicament que vous utilisez est le seul qui agit pour vous et que tous les autres médicaments comparables couverts par le régime d'assurance santé du gouvernement ont échoué.

**Régime d'assurance maladie complémentaire :** Votre compagnie d'assurance (un régime privé ou celui qui assure votre milieu de travail) paiera probablement au moins une portion des coûts de vos médicaments. Vérifiez s'il y a des limites ou des maximums à la couverture des médicaments pour que cette dernière ne s'épuise pas à mi-parcours de votre traitement.

**Bases humanitaires :** La société pharmaceutique qui fabrique le médicament que vous prenez peut être approchée sur des bases humanitaires. Il faudra que votre professionnel de la santé, préférablement un médecin, rédige une lettre à cet effet. Pour obtenir une liste des compagnies pharmaceutiques qui travaillent au traitement de l'hépatite C, rendez-vous à la section **Ressources et liens à la page 89**.

**Études cliniques :** En supposant que l'étude réponde à vos besoins, le coût du médicament ou des médicaments expérimentaux sera couvert par les administrateurs de l'étude clinique. Pour plus de renseignements sur les études cliniques, rendez-vous à la section **Conseils supplémentaires pour gérer l'hépatite C et les effets secondaires du traitement à la page 59**.

# Suggestions de lectures pour situations particulières

## Problèmes de santé non hépatiques associés à l'hépatite C

Bien que le VHC affecte généralement le foie, il peut, dans de rares cas, provoquer d'autres problèmes de santé. Ces maladies sont parfois appelées **manifestations extra-hépatiques**.

Les personnes souffrant d'hépatite C chronique sont exposées à un risque environ deux fois plus grand de souffrir d'un **cancer du parenchyme rénal** (cancer du rein). Toutefois, la maladie rénale la plus fréquente observée chez les personnes atteintes d'hépatite C porte le nom de **glomérulonéphrite membranoproliférative**. Ses symptômes incluent l'hypertension artérielle, les douleurs articulaires et la fatigue due à une baisse des taux de globules rouges. On peut la détecter au moyen d'analyses de laboratoire et la confirmer par biopsie rénale. Cette maladie devient rarement un problème de santé grave et le traitement antiviral au moyen de médicaments anti-VHC peut aider à corriger ces complications.

Le VHC peut déclencher une réaction de votre système immunitaire entraînant une maladie auto-immunitaire (le système immunitaire s'en prend alors aux tissus mêmes de l'organisme). Par exemple, l'**arthrite inflammatoire** (enflure des articulations qui s'observe lorsque les anticorps de l'organisme s'attaquent aux tissus qui tapissent les articulations) a été associée au VHC. L'arthrite peut occasionner de la douleur, de l'enflure, de la raideur et une réduction de l'amplitude de mouvements au niveau des articulations touchées.

Bien que l'on n'ait pas établi de lien direct entre l'hépatite C et l'insulinorésistance, ou le **diabète de type 2** (l'incapacité du corps à utiliser l'énergie des glucides ou des sucres des aliments consommés), cette maladie s'observe plus souvent chez les personnes souffrant d'hépatite C que dans la population générale. Toutefois, un traitement anti-VHC efficace semble réduire le risque de diabète de type 2 chez les patients. On peut contrôler le diabète de type 2 au moyen de médicaments et de modifications aux habitudes alimentaires (alimentation saine).

La **maladie thyroïdienne** est parfois déclenchée par le VHC. De plus, la recherche médicale indique que les personnes souffrant d'hépatite C chronique seraient exposées à un risque presque deux fois plus grand à l'égard du **lymphome non hodgkinien** (un type de cancer qui commence dans le système lymphatique). Toutefois, un traitement anti-VHC efficace semble réduire le risque de lymphome non hodgkinien chez ces patients. Les preuves ont aussi tendance de plus en plus à démontrer que le VHC peut accroître le risque de **maladie vasculaire cérébrale** (AVC ou thrombose).

**Pour tous les problèmes de santé non hépatiques associés à l'hépatite C, le premier conseil à suivre est de se faire soigner. Plusieurs traitements médicaux pourraient vous aider.** Un professionnel de la santé peut confirmer la présence d'une maladie, puis offrir son aide pour en gérer les symptômes.

# Co-infection par le virus de l'hépatite C et le VIH ou le virus de l'hépatite B

La co-infection par le VHC et le **VIH (virus de l'immunodéficience humaine responsable du *syndrome d'immunodéficience acquise* ou SIDA)** ou le **VHB (virus de l'hépatite B)** signifie qu'une personne est porteuse des deux virus.

Pour une personne co-infectée par le VIH et le VHC, la progression de l'atteinte hépatique est souvent plus rapide. La cirrhose peut apparaître en l'espace de 10 à 15 ans plutôt qu'en l'espace de 20 à 30 ans, par exemple. Cela pourrait s'expliquer du fait que le VIH réduit la réponse immunitaire de l'organisme, ce qui permet au VHC de progresser plus facilement. En fait, l'une des causes principales de décès chez les personnes co-infectées par le VIH et le VHC est l'insuffisance hépatique. Les chercheurs étudient actuellement la possibilité que les personnes co-infectées par le VIH et le VHC soient exposées à un risque plus grand à l'égard de problèmes cérébraux. Lorsqu'une femme enceinte est co-infectée par le VHC et le VIH, le risque que son bébé naisse avec le VHC est plus grand.

Chez les patients porteurs à la fois du virus de l'hépatite B et de l'hépatite C, une seule des deux maladies est généralement active. Votre médecin vous recommandera probablement un traitement standard pour celui des deux virus qui prédomine. Dans la plupart des cas, il s'agira du virus de l'hépatite C. Si vous êtes co-infecté par le VHC et le VHB, votre atteinte hépatique peut progresser plus rapidement et votre maladie du foie s'aggravera. Les patients porteurs d'une co-infection par le VHC et le VHB sont également exposés à un risque beaucoup plus grand de développer un cancer du foie.

### L'impact du VIH sur le traitement de l'hépatite C

Le taux de réussite (environ 25 à 50 pour cent, selon la souche de VHC) des traitements anti-VHC actuellement offerts est moindre chez les personnes co-infectées par le VIH et le VHC. Si vous n'avez encore jamais pris de médicaments contre le VIH ou le VHC, votre médecin vous suggérera probablement de traiter une des deux maladies d'abord. Si votre foie est mal en point et que votre système immunitaire est fort, il recommandera d'abord un traitement anti-VHC. Si votre atteinte hépatique est minime et que votre système immunitaire fonctionne plus ou moins bien, il recommandera plutôt que l'on s'attaque d'abord au VIH.

Ultimement, la décision de traiter les deux maladies simultanément ou l'une après l'autre vous revient, mais pour faire un choix éclairé, vous devrez probablement demander à votre médecin d'évaluer le stade de votre maladie au VIH (mesuré par le taux de lymphocytes CD4). Le traitement par VHC se composera quand même de doses standard de peg-interféron et de ribavirine pendant 48 semaines, mais le médicament anti-VIH pourrait devoir être changé en raison du risque d'interactions médicamenteuses.

## CONSEILS

- Faites vérifier régulièrement vos enzymes hépatiques.
- Assurez-vous de subir un dépistage du cancer du foie parce que son dépistage précoce permettra de vous administrer un traitement plus efficace et vous donnera de meilleures chances de survie.
- Soyez prudent si vous cessez un traitement antirétroviral contre le VIH. De solides preuves scientifiques concluent que l'interruption du traitement antirétroviral chez les personnes séropositives co-infectées par le VHC ou le VHB est particulièrement risquée. Par exemple, le fait d'arrêter votre traitement antirétroviral contre le VIH pourrait avoir les effets négatifs suivants :

  a) Il pourrait accroître votre risque de mourir d'une maladie non liée au sida, par exemple une maladie cardiaque, rénale et hépatique. Dans le cas des décès par maladie hépatique, l'interruption du traitement accélère le taux de fibrose (envahissement du foie par des tissus cicatriciels), ce qui peut mener à une maladie hépatique avancée incluant la cirrhose.

  b) Cela peut accroître votre risque de souffrir d'une maladie opportuniste. On suggère une surveillance étroite des personnes co-infectées pour ce qui est des maladies définissant le sida (l'un ou l'autre des nombreux problèmes de santé qui entraîneront automatiquement un diagnostic de sida si vous êtes séropositif).

  c) Cela peut exacerber le risque de réactivation du VHB. Étant donné que plusieurs antirétroviraux pour le VIH agissent aussi contre le VHB, l'interruption du traitement accroît le risque de récidive de l'hépatite B (c'est ce que l'on appelle le rebond de la charge virale ou la réactivation virale).

# Greffe du foie

La maladie hépatique due à l'hépatite C chronique est la principale cause de la greffe du foie (transplantation hépatique) au Canada. On ne pratique pas la transplantation hépatique tant qu'une personne n'est pas en insuffisance hépatique. La transplantation est une intervention chirurgicale qui peut aider une personne à survivre. L'atteinte d'une réponse virologique soutenue au moyen d'un traitement anti-VHC semble favoriser la survie des patients qui reçoivent une greffe de foie. La transplantation hépatique connaît beaucoup de succès au Canada, même si le virus de l'hépatite C peut récidiver. Une greffe du foie signifie aussi que vous devrez probablement prendre des médicaments antirejet pour le reste de vos jours afin d'empêcher votre organisme de rejeter le foie transplanté.

# Traitements non encore disponibles au moment de publier

Même s'ils ne sont pas encore approuvés, les traitements décrits ci-dessous suscitent beaucoup d'espoir au sein de la communauté touchée par l'hépatite C en raison des résultats de recherche obtenus lors des études cliniques. Une compagnie pharmaceutique doit franchir avec succès les nombreuses étapes des études précliniques et cliniques (évaluations) sur un nouveau médicament expérimental avant que les autorités sanitaires gouvernementales n'en approuvent l'utilisation dans chaque pays. Cette mesure vise à s'assurer que le médicament est sécuritaire pour l'être humain et que l'usager soit conscient des risques et des avantages associés à la prise du médicament. On dit alors qu'un médicament est dans le « pipeline » lorsqu'il subit ce processus d'évaluations pharmaceutiques. Les études cliniques se déroulent partout dans le monde, mais chaque compagnie pharmaceutique doit répondre aux exigences des lois canadiennes sur la santé avant que son médicament puisse être prescrit et vendu au Canada.

**Inhibiteurs de la protéase**

L'ajout d'un troisième médicament au traitement d'association par peg-interféron et ribavirine pourrait changer en profondeur le traitement du VHC, y compris la durée du traitement. Un inhibiteur de l'enzyme protéase ralentit, voire empêche totalement les cellules du VHC de se reproduire en inhibant le travail de cette enzyme, requise pour la réplication du VHC. L'ajout d'un inhibiteur de la protéase pourrait représenter un espoir pour les patients chez qui le traitement standard par peg-interféron et ribavirine n'a pas fonctionné. Il existe deux inhibiteurs de la protéase qui seront fort probablement approuvés pour utilisation en 2011.

a) Le **bocéprévir** peut accroître le taux de réussite de la réponse virologique soutenue jusqu'à 66 pour cent. L'effet secondaire le plus courant est une baisse des taux de globules rouges (anémie).

b) Le **télaprévir** peut accroître le taux de succès de la réponse virologique soutenue jusqu'à 75 pour cent. Ses effets secondaires peuvent inclure une fatigue extrême, des démangeaisons ou éruptions cutanées, des nausées, des maux de tête, une baisse des taux de globules rouges (anémie), l'insomnie, la fièvre et la diarrhée.

D'autres médicaments sont présentement évalués, notamment les **inhibiteurs de la NS5A** et les **inhibiteurs de la polymérase**. Des études cliniques sont en cours pour vérifier l'innocuité (sécurité) et l'efficacité des associations de médicaments (par exemple **danoprévir,** un inhibiteur de la protéase, et **RG7128**, un inhibiteur nucléosidique de la polymérase) pour traiter le VHC. Il pourrait éventuellement découler de ces études cliniques de nouvelles options thérapeutiques mieux tolérées n'incluant pas l'interféron.

### Solutions de rechange à la ribavirine

La **taribavirine** possède des propriétés pharmacologiques similaires à celles de la ribavirine. Toutefois, sa capacité de pénétrer les globules rouges est moindre. Elle risque donc moins de provoquer de l'anémie (baisse des taux de globules rouges). La recherche a comparé les deux médicaments et a découvert que la taribavirine donnait des résultats comparables à ceux de la ribavirine en association avec le peg-interféron. Par conséquent, la taribavirine pourrait être favorablement accueillie par les patients qui sont sensibles à l'anémie liée à la ribavirine.

### Vaccins thérapeutiques

Les chercheurs mettent au point des vaccins thérapeutiques conçus pour éliminer les cellules hépatiques qui transportent le VHC en aidant le système immunitaire à cibler le virus. La recherche en est cependant encore à ses premiers stades et les vaccins en tant que traitement ne seront pas offerts au Canada dans un avenir rapproché.

# Divulgation du diagnostic d'hépatite C

De nombreux patients sont très préoccupés par les préjugés sociaux engendrés par l'hépatite C. Pour certains, le diagnostic d'hépatite C aura un effet négatif sur leur estime d'eux-mêmes, provoquera un isolement social et des problèmes liés à la divulgation de leur état. L'histoire abonde d'exemples où la société n'a pas su répondre avec compassion, compréhension et soutien à l'endroit de la maladie. La société interprète et juge rapidement les situations. Le VHC n'y fait pas exception. Les personnes qui sont malades sont souvent mal vues et rejetées sous prétexte qu'elles sont marginales. Cette attitude est due à l'ignorance et à la peur.

Les gens ont tendance à se référer à leur culture pour accorder un sens à une maladie en particulier. Malheureusement, quelques personnes souffrant d'hépatite C et leur entourage adoptent parfois le même système de croyances qui consiste, entre autres, à blâmer la victime. Cela crée une stigmatisation plutôt que d'encourager la compassion à l'endroit de la personne touchée. La stigmatisation est particulièrement dommageable puisqu'elle peut nuire à votre interprétation de vos propres caractéristiques personnelles. Il s'agit d'un énorme problème. Si vous ressentez de la honte ou du rejet, vous risquez fort peu de vous sentir accepté en tant que personne. En retour, ceci pourrait vous amener à interpréter certains mots ou gestes de façon plus négative ou vous empêcher de voir la possibilité d'options positives.

Pour combattre les effets de la stigmatisation sur l'estime de soi, vous pouvez poser des gestes tels que :

- Demandez-vous si vous vous sentez ou vous vous comportez différemment depuis la découverte de votre infection. Soyez indulgent envers vous-même et reconnaissez que vous êtes une personne qui a des qualités uniques et qui gagne à être connue.
- Ne laissez pas l'hépatite C vous définir en tant que personne.

Une évaluation des besoins réalisée par la Société canadienne de l'hémophilie a permis de donner une orientation claire au type de stratégies pouvant atténuer la stigmatisation associée au VHC :

- Faire connaître le mode de transmission de l'hépatite C;
- Faire connaître le degré de risque d'infection;
- Accroître la sensibilisation du public.

**Le mode de transmission de l'hépatite C**

Le VHC est transmis par contact sanguin. Cela signifie qu'une personne contracte le VHC si du sang renfermant le virus entre en contact avec sa circulation sanguine. Voici quelques renseignements importants à connaître au sujet de la transmission :

- La façon la plus facile de propager le VHC est le partage des aiguilles et autres fournitures qui servent à la consommation de drogues.
- Les tatouages, les perçages corporels et l'acupuncture peuvent aussi transmettre le virus si des mesures appropriées d'innocuité ne sont pas utilisées.
- Depuis 1992, les transfusions sanguines sont considérées sécuritaires au Canada en raison des progrès réalisés dans le dépistage du VHC appliqués par le système d'approvisionnement sanguin.

**Le degré de risque d'infection**

Les personnes qui vivent sous votre toit peuvent désirer savoir ce qui suit :

- Vous **ne pouvez pas** transmettre le VHC par simple contact comme serrer la main de quelqu'un, partager les ustensiles de cuisine, étreindre ou embrasser quelqu'un.
- Le partage d'articles personnels comme les brosses à dents, rasoirs et limes à ongles comporte un risque minime, mais néanmoins possible.
- Le VHC a très rarement été détecté dans le sperme et les sécrétions vaginales. Par conséquent, la plupart des experts croient que le risque de transmission sexuelle du VHC est faible, sans être pour autant nul. Le risque augmente selon le type de pratique sexuelle et la probabilité d'un contact sanguin durant le rapport sexuel. Le risque serait d'à peine 0,3 pour cent chez les couples hétérosexuels monogames qui ont des rapports sexuels non protégés à long terme. Toutefois, si vous avez plusieurs partenaires, il vous est recommandé d'utiliser un condom afin de prévenir les nombreuses expositions à des infections transmissibles sexuellement et non seulement au VHC. En ce qui a trait à la divulgation du VHC avant d'avoir des rapports sexuels, il est préférable d'en aviser votre partenaire. Il n'a pas été déterminé si les personnes porteuses du virus de l'hépatite C ont le devoir légal d'aviser leur partenaire sexuel avant de s'engager dans une relation sexuelle, mais tant que les cours de justice n'auront pas tranché la question, il pourrait être préférable de le divulguer avant.
- Une femme porteuse du VHC qui devient enceinte court un risque d'environ un à quatre pour cent (selon une étude) de transmettre le VHC au bébé à naître. Cette transmission de la mère à l'enfant est appelée **transmission verticale**.

- L'allaitement est considéré sécuritaire dans la mesure où les mamelons de la mère ne sont pas fissurés et ne saignent pas.
- Il faut nettoyer tout écoulement sanguin avec un mélange composé d'une partie d'eau de javel pour neuf parties d'eau.

**Une sensibilisation accrue du public**

Une autre évaluation des besoins réalisée par la Société canadienne de l'hémophilie, celle-ci au sujet de la co-infection par le VHC et le VIH, a révélé que les gens qui s'adaptaient bien à leur situation étaient plus souvent ouverts à l'égard de ces maladies. Les répondants n'ont pas perçu le VHC et le VIH comme un problème social et ont estimé qu'avec le temps, **il devenait plus facile de parler de leur séropositivité à mesure que la société s'est sensibilisée davantage à ces infections.**

En ce qui concerne la divulgation, une personne interrogée dans le cadre de cette étude de recherche a affirmé :

> *« La plupart de mes amis savent que je suis porteur du VIH, du VHC et que je suis atteint d'hémophilie. Ils sont compréhensifs. Par exemple, la semaine dernière, je me suis retrouvé à l'hôpital et ils étaient tous là pour me démontrer leur appui. Cela a donc, au bout du compte, été un avantage parce que j'ai été capable de me rapprocher d'eux. Cette situation a créé un lien plus intime et mes amis me servent de réseau de soutien informel. »*

Selon un autre participant :

> *« Je ne me gêne pas pour divulguer mon état. Je peux dire à la face de n'importe qui ce avec quoi je vis. Je n'ai jamais senti de rejet, mais je me dis que si effectivement cela se produisait, je ne voudrais probablement rien savoir de ces gens, de toute façon. »*

L'élément le plus important de la divulgation est ceci : **Tenez d'abord compte de vos propres besoins et ne dites que ce avec quoi vous vous sentez à l'aise.** Il peut être risqué de divulguer l'existence d'un problème de santé quel qu'il soit et certaines personnes pourraient mal réagir en apprenant la nouvelle. D'autre part, vous pourriez être agréablement surpris de découvrir ce que pense et ressent l'autre personne. La grande majorité des gens qui divulguent leur état à un interlocuteur digne de confiance sont réellement heureux de l'avoir fait.

## CONSEILS

**Selon toute probabilité, vous devrez vous fier à votre intuition pour choisir à qui vous divulguerez ce genre d'information, à quel moment et de quelle façon. Voici quelques conseils pour les occasions où vous devrez divulguer votre statut à l'égard du VHC :**

- ✓ Pensez aux personnes qui, si elles le savaient, vous aideraient à obtenir de bons soins médicaux. Cela pourrait inclure, par exemple, vos médecins (pour un traitement approprié) ou votre dentiste (en cas de chirurgie dentaire).
- ✓ Pensez aux personnes qui ont été exposées à votre sang.
- ✓ Pensez aux personnes qui, si elles le savaient, pourraient réduire les risques de transmission pour elles-mêmes et autrui. Cela pourrait inclure, par exemple, des fournisseurs de services comme les acupuncteurs, les artistes du tatouage et les manucures.

Pensez à votre patron. Étant donné que l'hépatite C ne se propage pas lors des activités ordinaires en milieu de travail, vous n'avez aucunement l'obligation légale d'en aviser les gens avec qui vous travaillez. Toutefois, si votre travail laisse à désirer en raison de la maladie, vous pourriez choisir d'informer votre patron que vous avez un problème de santé qui pourrait demander une certaine forme d'accommodement de sa part pour vous aider. Si vous divulguez votre statut à l'égard du VHC à votre employeur, ce dernier ne peut, légalement, en informer les autres employés ou des employeurs sans votre consentement.

**Voici quelques conseils additionnels pour vous aider lorsque vient le temps de divulguer votre statut à vos proches comme aux membres de votre famille ou à vos amis :**

- ✓ Au moment de divulguer votre état pour la toute première fois, choisissez *une personne* qui, selon vous, sera non seulement compréhensive, mais respectueuse de votre souhait de ne pas ébruiter la nouvelle sans votre consentement.
- ✓ Réfléchissez aux informations personnelles que vous détenez au sujet de la personne à qui vous vous apprêtez à divulguer l'information. Si vous informez une personne qui vous a révélé bien peu de choses à son sujet, c'est que cette personne pourrait se sentir mal à l'aise si vous devenez de façon inattendue plus intime avec elle.
- ✓ Les gens ont tendance à réagir plus favorablement lorsqu'ils perçoivent qu'une personne fait de réels efforts pour mieux s'adapter à sa situation. Donc, lorsque vous parlez du VHC, essayez de trouver un équilibre entre les problèmes auxquels vous faites face et les gestes que vous posez pour les résoudre.
- ✓ Rassurez la personne sur le fait que vous ne vous attendez pas à ce qu'elle ait des réponses pour vous.

**Considérations particulières lors de la divulgation à des enfants :**

Si vous avez des enfants, ils sentiront probablement que quelque chose ne va pas, même s'ils ne savent pas quoi au juste. Si vous essayez de leur cacher vos symptômes, ils pourraient croire que la situation est encore pire qu'elle ne l'est réellement. Un problème pourrait en résulter; vos enfants pourraient s'inquiéter davantage en ne sachant pas la raison qui explique les effets visibles causés sur vous par le VHC ou son traitement.

Consultez les sites Internet pour trouver des façons d'expliquer l'hépatite C et ses effets sur vous en utilisant un vocabulaire approprié à l'âge des enfants. L'infection au VHC est une maladie qui peut être complexe et difficile à décrire en termes simples. Compte tenu du niveau de connaissances médicales des enfants et des adolescents, qui n'est pas celui d'un adulte, il pourrait être nécessaire de leur expliquer plusieurs termes médicaux.

- ✓ Répétez à l'avance votre explication pour pouvoir prévoir la réaction des enfants et en tenir compte.
- ✓ Rassurez les enfants sur le fait qu'ils n'ont rien à voir avec cette infection. Assurez-vous de leur dire que votre maladie ne change rien à l'amour que vous leur portez.
- ✓ Soyez aussi franc que possible. Si vous dites à vos enfants que votre état de santé va s'améliorer, vous risquez de les perturber davantage si la situation évolue autrement. D'autre part, si vous êtes pessimiste, vous risquez de leur faire peur inutilement. Il est donc préférable de dire « Je ne sais pas » lorsque c'est le cas. Pour les enfants, la quantité d'informations que vous leur donnez est moins importante que le réconfort que vous leur apporterez en leur parlant.
- ✓ Dites à vos enfants que c'est normal d'éprouver toutes sortes de sentiments différents et qu'il en va de même pour vous.
- ✓ Assurez-vous de ne pas accabler vos enfants de responsabilités trop grandes. Il est acceptable de leur donner la responsabilité de tâches appropriées pour leur âge afin qu'ils se sentent plus utiles. Cela est particulièrement important pendant la période qu'il leur faudra pour bien assimiler les changements que votre situation a imposés à la famille.

# Ressources et liens

## Conseils pour trouver des renseignements utiles dans le domaine de la santé

Suite à un diagnostic d'hépatite C, les gens souhaitent souvent se renseigner sur ce qu'ils peuvent faire pour prévenir d'autres problèmes de santé. Si certains troubles sont déjà présents, ils souhaiteront en apprendre davantage sur la façon de mieux les prendre en charge pour maintenir ou améliorer leur état de santé. Les organisations nationales dotées de bureaux locaux peuvent fournir leur aide à cet égard.

### CONSEILS

Voici quelques conseils lorsque vous téléphonez pour obtenir des renseignements auprès d'une organisation :

- ✓ Écrivez vos questions à l'avance pour ne pas en oublier.
- ✓ Essayez d'expliquer clairement votre situation pour obtenir une réponse spécifique à vos questions.
- ✓ Demandez une explication si la réponse n'est pas claire.
- ✓ Si l'organisation offre un service qui paraît utile, informez-vous sur les frais et demandez s'il faut une lettre du médecin.
- ✓ Si la personne au téléphone ne peut pas vous aider, demandez-lui de vous adresser à quelqu'un d'autre qui pourra le faire.

Certains livres peuvent vous aider à mieux comprendre l'hépatite C. Le fait de simplement lire au sujet de personnes qui éprouvent des problèmes similaires est parfois rassurant. Toutefois, il arrive que des auteurs essaient d'étayer leur point de vue en donnant des informations qui pourraient être faussées. Voyez la qualité des preuves fournies pour appuyer un traitement ou un service spécifique. Le contenu est-il détaillé ou vague? Comment l'auteur est-il devenu un expert en la matière? Un professionnel de la santé ou quelqu'un d'autre dont le jugement est fiable pourrait vous suggérer un bon livre.

Recherchez les renseignements les plus récents offerts sous d'autres formes, parce que les connaissances sur l'hépatite C et son traitement évoluent rapidement. Il existe de nombreux sites web (voir ci-après) qui peuvent se révéler utiles. La qualité du design du site web et des liens qu'il propose peut être un bon signe de l'exactitude des renseignements qu'il contient. Vérifiez si l'on mentionne la source originale des renseignements fournis. Les sites web réputés énonceront clairement une mise en garde indiquant que les conseils qu'ils renferment ne sont proposés qu'à titre d'information et ne sauraient se substituer à une consultation auprès d'un professionnel spécialiste de l'hépatite C.

# Hépatite C

**Agence de la santé publique du Canada**
**www.phac-aspc.gc.ca/hepc/rl-cd-fra.php**

Consultez cette page web pour accéder à des ressources sur le VHC offertes par l'entremise du gouvernement du Canada. La bibliothèque de ressources en ligne contient les *Lignes directrices canadiennes consensuelles pour le traitement et la prise en charge du VHC*. Vous pouvez chercher le document intitulé *La prise en charge de l'hépatite C chronique : Des lignes directrices consensuelles*. Ces lignes directrices donnent des renseignements détaillés sur le traitement, incluant la posologie et la durée du traitement, selon le génotype (la souche) du VHC.

**American Liver Foundation (ALF)**
**www.liverfoundation.org** (en anglais seulement)

L'*American Liver Foundation* offre des feuillets d'information à télécharger sur divers thèmes relatifs à la maladie hépatique.

**CATIE**
**www.infohepatiteC.ca**

Le site web en langage simple de CATIE au sujet du VHC propose des renseignements pour les personnes infectées et les fournisseurs de services, incluant un répertoire national des services concernant l'hépatite C.

**Centre Associatif Polyvalent d'Aide Hépatite C**
**www.capahc.com**

Site web d'une organisation québécoise offrant des renseignements sur l'hépatite C et des services de soutien et de référence.

**Coalition canadienne des organisations vouées à l'hépatite B et C**
**www.coalitioncanadiennedelhepatite.ca**

La coalition est un organisme de défense des intérêts qui travaille à réunir les organisations et les personnes qui ont à cœur de :

a) sensibiliser le public à l'hépatite B et C; et
b) exercer des pressions auprès de tous les paliers de gouvernement pour qu'ils s'engagent à soutenir financièrement la prévention, les soins, le traitement, le soutien et la recherche en matière d'hépatite B et C.

**Fondation canadienne des maladies du foie**
**www.liver.ca** 1 800 563-5483

La Fondation canadienne des maladies du foie est une organisation dont le mandat est de promouvoir la santé du foie et réduire l'impact des maladies hépatiques par le biais de la recherche et de l'enseignement. Des sections bénévoles partout au Canada offrent des services aux patients atteints d'hépatite C et à leur famille. Vous pouvez télécharger la brochure *Foie de vivre : Vivre en santé avec une hépatite virale.*

**Hépatites Info Service**
**www.hepatites-info-service.org**
Site web provenant de la France offrant des renseignements sur l'hépatite C.

**Hépatites Ressources**
**www.hepatitesressources.com**
Site web d'une organisation québécoise offrant des renseignements sur l'hépatite C, de même que des services de soutien et de références.

**Hepatitis A-Z**
**www.hepatitis.org.uk** (en anglais seulement)
Hepatitis A-Z est le site web privé d'une personne. On y retrouve des renseignements complets sur des thèmes tels que la nutrition, les médecines douces et les vitamines.

**Hepatitis C Support Project**
**www.hcvadvocate.org** (en anglais seulement)
Le projet HCS est une organisation à but non lucratif située aux États-Unis qui propose une liste exhaustive très à jour de feuillets d'information à télécharger au sujet de l'hépatite C. Ces feuillets d'information sont destinés aux patients, aux membres de leur famille et aux professionnels de la santé.

**Hepatitis Outreach Society of Nova Scotia**
**www.hepatitisoutreach.com** (en anglais seulement)
Site web renfermant des renseignements et des feuillets d'information sur l'hépatite C et des liens vers d'autres sites web concernant la maladie.

**Journée mondiale contre l'hépatite**
**www.whdcanada.ca**
Site web qui se consacre à la promotion de la Journée mondiale contre l'hépatite au Canada.

**Ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario**
**www.health.gov.on.ca/french/publicf/programf/hepcf/hepc_mnf.html**
Site web d'information sur l'hépatite C mettant l'accent sur les ressources offertes en Ontario.

**Réseau mondial de lutte contre l'hépatite C**
**www.globalhepc.net**
Ce site web se veut un site d'échange d'informations. Vous y trouverez un forum, un bulletin, des nouvelles sur les conférences et ateliers à venir, des renseignements sur la recherche et autres ressources utiles.

**Société canadienne de l'hémophilie**
**www.hemophilia.ca**
Le site web de la Société canadienne de l'hémophilie propose un grand nombre de renseignements et de ressources en lien avec le VHC, le VIH et la co-infection. Ses membres travaillent toujours sans relâche afin de revendiquer les meilleurs soins pour les personnes atteintes du VHC et/ou du VIH.

**SOS Hépatites**
**www.soshepatites.org**
Site web provenant de la France et donnant des renseignements sur l'hépatite C.

**World Hepatitis Alliance (WHA)**
**www.worldhepatitisalliance.org** (essentiellement en anglais avec quelques ressources disponibles en français)
La *World Hepatitis Alliance* est une organisation non gouvernementale qui représente les groupes de patients atteints d'hépatite B et C un peu partout dans le monde. En tant que coalition de groupes de défense des intérêts, la WHA est le porte-parole mondial de plus de 500 millions de personnes aux prises avec une hépatite B ou C virale chronique. En plus de divers liens et ressources, on y trouve un blogue.

# Invalidité

**CATIE**
**www.infohepatiteC.ca**
Vous pouvez taper le mot « invalidité » dans le moteur de recherche pour trouver des renseignements sur les programmes établis pour les personnes invalides dans votre région.

**Gouvernement du Canada, Voyage accessible**
**www.accesstotravel.gc.ca**
1 800 665-6478
Renseignements sur les services de transports accessibles et de tourisme au Canada.

**Gouvernement du Canada, Agence du revenu du Canada**
**www.cra-arc.gc.ca/tx/ndvdls/sgmnts/dsblts/menu-fra.html**
1 800 267-6999
Ce site web offre des renseignements sur les services fiscaux fédéraux offerts aux personnes handicapées. Pour des renseignements au sujet de la TPS/TVH, des régimes enregistrés d'épargne-invalidité, du montant pour invalidité, de la taxe sur l'essence et le remboursement, des programmes communautaires et bénévoles en matière d'impôts (cliniques de préparations des déclarations de revenus).

**Gouvernement du Québec, Office des personnes handicapées**
**www.ophq.gouv.qc.ca**
Informations au sujet des programmes et services à l'intention des personnes handicapées au Québec.

**Groupe de travail canadien sur le VIH et la réinsertion sociale**
**www.hivandrehab.ca**

Le Groupe de travail canadien sur le VIH et la réinsertion sociale (GTCVRS) est un organisme qui s'occupe des besoins des personnes vivant avec le VIH/sida en matière de réinsertion sociale. Le GTCVRS travaille avec d'autres regroupements de santé pour les personnes vivant avec des « invalidités épisodiques » afin d'identifier les défis partagés et de travailler ensemble à trouver des solutions.

**Personnes handicapées en direct**
**www.ph-endirect.gc.ca/pwdh.4m.2@.jsp?lang=fra**

Renseignements à l'intention des personnes souffrant d'invalidité et des membres de leur famille, de leurs personnes soignantes, employeurs et fournisseurs de services. On y trouve aussi un lien vers une version en ligne de *Services pour les personnes handicapées : Guide des services du gouvernement du Canada pour les personnes handicapées et leurs familles.*

**Réseau invalidité épisodique et emploi (RIÉE)**
**www.edencanada.ca/french**

Le RIÉE est un réseau de personnes vivant avec des invalidités épisodiques, aux quatre coins du Canada, qui cherchent du soutien pour trouver des solutions à leurs défis en matière d'emploi.

**Service Canada**
**www.servicecanada.gc.ca**

Cliquez sur le lien « Santé » pour des renseignements sur les programmes et services du gouvernement fédéral.

**Société canadienne de l'hémophilie**
**www.hemophilia.ca**

Vous pouvez consulter un document intitulé *Programmes de soutien fédéraux et provinciaux*. On y présente sous forme de tableau, pour chaque palier de gouvernement (fédéral et provincial/territorial), les programmes de subvention et d'aide pour les personnes vivant avec des invalidités. On y trouve aussi des renseignements sur les programmes de bourses et les crédits d'impôt.

# Sociétés pharmaceutiques

**Hoffmann–La Roche ltée, Canada**
Pegasys (peg-interféron) et Copegus (ribavirine)
**www.rochecanada.com**
**mississauga.rochecanada@roche.com**
Sans frais : 1 800 561-1759

**www.pegasys.com/injecting/hep-c-support.aspx** est subventionné par Genentech USA inc. (Roche) et s'adresse aux lecteurs américains. Il fournit des renseignements sur le programme de soutien PEGASSIST pour l'hépatite C. Il propose des renseignements à jour sur le traitement par PEGASYS, des stratégies sur la façon de gérer les effets secondaires et de poursuivre le traitement, de même qu'un « suivi personnalisé du traitement » (en anglais seulement).

**Merck Frosst Canada ltée**
Pegetron (peg-interféron et ribavirine en association)
**www.merckfrosst.ca**
Sans frais : 1 800 567-2594
Téléphone : 514 428-8600

**www.beincharge.com/bic/index.jsp** est subventionné par Schering Corp., le fabricant de PEGINTRON (version américaine de PEGETRON) aux États-Unis. Il propose de la documentation pour aider les patients comme : un carnet de notes pour les patients, des rappels sur les traitements et une bibliothèque de ressources offrant des renseignements sur la vie avec l'hépatite C et les effets secondaires du traitement (en anglais seulement).

**Bristol-Myers Squibb Co. :** Inhibiteur de la NS5A (en cours d'élaboration)

**Johnson & Johnson :** Télaprévir (approuvé pour mise en marché en 2011)

**Merck & Co:** Bocéprévir (approuvé pour mise en marché en 2011)

**Roche & Gilhead Sciences :** Inhibiteur de la polymérase (en cours d'élaboration)

**Valeant Pharmaceuticals International**
La taribavirine (en cours d'élaboration) sera commercialisée à l'échelle mondiale (sauf au Japon) par **Kadmon Pharmaceuticals**.

**Vertex Pharmaceuticals inc. :** Télaprévir (approuvé pour mise en marché en 2011)

# Notes

CATIE La source canadienne de renseignements sur le VIH et l'hépatite C

## À propos de CATIE

CATIE est la source canadienne d'information à jour et impartiale sur le VIH et l'hépatite C. Notre but est de partager les connaissances, les ressources et l'expertise avec des personnes vivant avec le VIH ou l'hépatite C, les communautés à risque, les professionnels de la santé et les organismes communautaires afin de diminuer la transmission des virus et d'améliorer la qualité de vie.


**Pour communiquer avec CATIE**

1 800 263-1638
416 203-7122

**Télécopieur**
416 203-8284

**info@catie.ca**

**www.infohepatiteC.ca**
**www.catie.ca**

505-555, rue Richmond Ouest
Toronto (Ontario) M5V 3B1


Société canadienne de l'hémophilie
Arrêtons l'hémorragie

## À propos de la SCH

La Société canadienne de l'hémophilie est déterminée à améliorer l'état de santé et la qualité de vie de toutes les personnes atteintes de troubles héréditaires de la coagulation et, ultimement, à trouver un remède définitif à ces maladies.


**Pour communiquer avec la SCH**

1 800 668-2686
514 l848-0503

**Télécopieur**
514 848-9661

**chs@hemophilia.ca**

**www.hemophilia.ca**

400-1255, rue University
Montréal (Québec) H3B 3B6

www.infohepatiteC.ca
www.catie.ca

info@catie.ca

www.hemophilia.ca

chs@hemophilia.ca