

MODUS VIVENDI asbl

# L'abc des hépatites



Cette brochure d'information a été principalement réalisée pour et avec la collaboration des usagers de drogues

**80% des usagers de drogues par voie intra-veineuse contractent l'hépatite C**, généralement

au cours de leur première année d'injection.

En Belgique, **l'hépatite C tue 4 fois plus que le sida.**

C'est pourquoi nous avons plus particulièrement axé cette brochure sur l'hépatite C.

Dans cette brochure, vous trouverez des infos sur les hépatites ainsi que des conseils de réduction des risques.

**Le but de ce document n'est pas d'encourager ou de décourager l'usage de drogues, mais de donner une information correcte et détaillée pour un usage à moindre risque.**

Pour rappel, la détention de drogues, même à usage privé, est passible de sanctions pénales (loi sur les stupéfiants de 1921, révisée en 1975).

Un tout grand merci aux Dr. Jerry Werenne, Léonard, de Galocsy et Mulkay pour leur collaboration ainsi qu'aux usagers de drogues qui ont contribué à cette brochure.

Les infos qu'elle contient datent de janvier 2007.



# Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur les hépatites

**sans jamais avoir  
osé le demander.**

## Table des matières

Une hépatite, qu'est-ce que c'est ?	p.3
A quels signes peut-on savoir qu'on a une hépatite ?	p.5
Comment attrape-t-on une hépatite ?	p.7
Vaccin Hépatites A et B	p.17
Dépistage: savoir, c'est être acteur de sa vie	p.18
Vivre avec une hépatite	p.20
> Aiguë ou chronique: quelle différence ?	p.20
> Hépatite chronique: que faire si je l'ai ?	p.23
> Hépatite C: comment soigner son hépatite chronique ?	p.24
> Mieux vivre le quotidien: quelques conseils en vrac	p.28

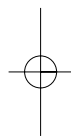


## Une hépatite, qu'est-ce que c'est ?

Une hépatite est une **inflammation du foie**.

La cause la plus fréquente est une **infection par un virus**.

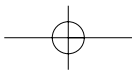
Le foie peut aussi être attaqué **par des substances toxiques**  
(alcool, sassi, solvants, produit de coupe, par ex.).



Le **foie** est un **organe vital**.

Avoir une hépatite est donc toujours quelque chose à prendre au sérieux.

3 ►





## A quels signes peut-on savoir qu'on a une hépatite ?

La plupart du temps, **la maladie ne présente aucun signe.** On dit qu'elle est asymptomatique.

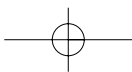
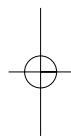
Dans 90 % des cas, l'hépatite C débutante ne présente aucun signe. Mais elle n'est pas inoffensive pour autant!

C'est aussi souvent le cas des hépatites A et B.

Certains signes peuvent aussi vous conduire à consulter un médecin, car ils peuvent indiquer une hépatite:

- > **vous vous sentez très fatigué;**
- > **vos urines sont foncées, vos selles blanchâtres;**
- > **vous perdez l'appétit;**
- > **vous avez souvent des nausées et/ou des vomissements;**
- > **vous avez une jaunisse...**

Pour en avoir le cœur net, **une seule solution : la prise de sang.** [[> Le dépistage p.18](#)]





## Comment attrape-t-on une hépatite?

Les principaux modes de transmission  
des hépatites sont :

**hépatite A** par voie digestive

**hépatite B\*** principalement par voie sanguine,  
par voie sexuelle, mère-enfant

**hépatite C\*** principalement par voie sanguine

**hépatite D\*** par voie sanguine

**hépatite E** par voie digestive

[ > Pour plus de précisions,  
reportez-vous aux **tableaux**  
**pages suivantes** ]

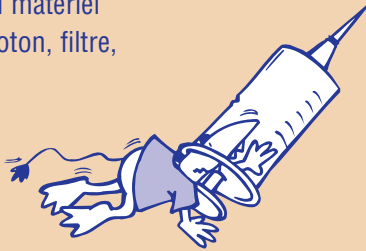
\* Pour les Hépatites B, C & D  
dans 20% des cas, on ne connaît pas l'origine  
de la contamination.

# Comment ça s'attrape ?

**Par voie sanguine** Hépatites B, C & D

> **Usage de drogues par injection**

en cas de partage du matériel  
(seringue, aiguille, coton, filtre,  
eau, cuillère, garrot)



> **Piercing et tatouage**

si pratiqué avec du matériel  
non stérile



# Comment s'en protéger ?

## Comment réduire les risques ?

### Par voie sanguine

- > **Ne partagez pas le matériel d'injection** : ni la seringue, ni le coton, ni le filtre, ni le garrot, ni l'eau, ni la cuillère. **Utilisez une seringue neuve à chaque nouvelle injection.** A défaut, ayez votre seringue personnelle que vous ne prêtez à personne. Si ce n'est pas possible, nettoyez votre seringue deux fois à l'eau de javel : cela ne suffit pas à tuer les virus de l'hépatite mais vous protégera au moins du virus du sida.

Contrairement au virus du sida,  
le virus de l'hépatite est très coriace : il peut survivre  
jusqu'à plusieurs semaines à l'air libre !

- > **Utilisez du matériel jetable ou assurez-vous que le matériel est correctement stérilisé.** Ce n'est pas seulement l'aiguille qui est contaminante, mais aussi la réserve de couleur (tatouage).

Pour rappel : l'eau de javel ne suffit pas  
à tuer le virus de l'hépatite.

# Comment ça s'attrape ?

**Par voie sanguine** Hépatites B, C & D

## > Matériel de toilette

en cas de partage des rasoirs, brosses à dents, ciseaux à ongles, etc. Du sang peut en effet se trouver en quantité infime sur le matériel de toilette.

## > Usage de drogues en sniff

par le partage des pailles ou billets.  
La cocaïne, le speed attaquent les parois du nez.  
Du sang peut se trouver sur les pailles/billets.

**Par voie sexuelle** Hépatite B (fréquent), Hépatite C (très rare)

## > Rapports sexuels

en cas de rapports sexuels non protégés, c'est-à-dire sans préservatif.



# Comment s'en protéger ?

## Comment réduire les risques ?

### Par voie sanguine

- > **Ne partagez ni brosse à dents ni rasoir.** En règle générale, et surtout si vous fréquentez quelqu'un qui a l'hépatite B ou C, **ne partagez pas ce que vous mettez en bouche :** verres, couverts, brosse à dents, cure-dents, etc. Les hépatites B et C ne se transmettent ni par une poignée de main, ni par la sueur, ni en utilisant les toilettes ou la douche d'une personne contaminée.
- > **Ne partagez pas vos pailles ou billets.**

### Par voie sexuelle

- > **Utilisez un préservatif à chaque rapport sexuel.** Pour améliorer confort et sécurité, utilisez également un lubrifiant à base d'eau (rapports anaux, sécheresse vaginale). Le préservatif est particulièrement conseillé **en cas de partenaires multiples, pendant les règles et/ou en cas de lésions génitales.**

# Comment ça s'attrape ?

**Par voie sexuelle** Hépatite B (fréquent), Hépatite C (très rare)



**De la mère à l'enfant** Hépatite B (fréquent), Hépatite C (rare)

> **Pendant la grossesse,  
l'accouchement  
et l'allaitement**



# Comment s'en protéger ?

## Comment réduire les risques ?

### Par voie sexuelle

- > **Évitez le cunnilingus** (contact bouche-sexe) pendant les règles. **Utilisez un préservatif lors de la fellation**, surtout s'il y a des lésions ou des aphtes dans la bouche.
- > Si vous avez couru un risque en partageant du matériel d'injection, ne faites pas partager ce risque à votre partenaire : **utilisez un préservatif, même si vous vivez une relation stable.**

### De la mère à l'enfant

- > Si vous êtes enceinte et avez une hépatite B, mieux vaut **faire vacciner votre enfant à la naissance**. Si vous avez une hépatite C, parlez-en à votre médecin : il pourra définir les risques avec vous.
- > Vous pouvez allaiter votre enfant, mais abstenez-vous en cas de lésions (crevasses, ...) aux mamelons.

# Comment ça s'attrape ?

**Par la salive** Hépatite B uniquement

- > **Bien que rare, ce mode de transmission existe.**



**Par voie digestive** Hépatites A et E

- > **En avalant de l'eau ou des aliments souillés.**

Le risque existe surtout dans les régions où l'hygiène est médiocre (Asie du Sud-Est, Afrique, ...).  
L'hépatite E est aussi fréquente en Russie.

# Comment s'en protéger ?

## Comment réduire les risques ?

### Par la salive

- > Par mesure de précaution, si une personne de votre entourage est porteuse de l'hépatite B, **la meilleure solution est de vous faire vacciner.**

De manière générale, **ne partagez pas tout ce qui se met en bouche** : verre, couvert, brosse à dents, cure-dents, etc.

### Par voie digestive

En cas de voyage dans une zone à risque :

- > Faites-vous vacciner [[> voir page 17](#)];
- > Consommez des boissons issues de bouteilles capsulées.  
A défaut, filtrez l'eau (p. ex. avec un filtre à café), puis faites bouillir l'eau quelques minutes ou désinfectez-la avec des gouttes ou des comprimés chlorés (en vente en pharmacie);
- > Ne consommez pas de glaçons;
- > Consommez plutôt des boissons à base d'eau bouillie (thé);
- > Évitez les produits laitiers non pasteurisés;
- > Évitez les aliments non cuits;
- > Brossez-vous les dents à l'eau minérale ou bouillie;
- > Lavez-vous les mains avant de boire ou de manger.



## Le vaccin contre les hépatites A et B

Il existe un **vaccin COMBINÉ**  
**contre l'hépatite A et B!**

C'est la meilleure protection contre  
celles-ci. Demandez conseil à un médecin.

La consommation de drogues par voie intraveineuse comporte  
de gros risques de contamination des virus de l'hépatite.

**Il est primordial de se faire vacciner  
lorsqu'on est injecteur.**

Même si vous avez l'hépatite C, faites-vous vacciner  
contre les hépatites A et B! **Avoir plusieurs hépatites  
en même temps aggrave la maladie et augmente le risque  
qu'elle devienne chronique.**

Les vaccins contre les hépatites A et B se font en injections  
intramusculaires. Selon le type de vaccin (contre A, contre B,  
ou contre A + B), le nombre d'injections (de 2 à 3) et les inter-  
valles entre celles-ci diffèrent. Elles se font sur une période de  
3 à 6 mois. Renseignez-vous auprès de votre médecin ! ».

PS : Le vaccin est **remboursé par la mutuelle** pour  
les enfants de moins de 13 ans. **Renseignez-vous!**

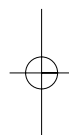
## Dépistage

### savoir, c'est être acteur de sa vie

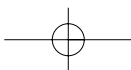
Le seul fait de partager avec quelqu'un du matériel d'injection constitue un risque majeur. Si vous injectez ou sniffez des drogues et/ou que vous avez pris un risque, **prenez rendez-vous chez un médecin afin de faire un dépistage le plus tôt possible.**

Il s'agit au départ d'**une simple prise de sang.**

Savoir qu'on est porteur d'une hépatite permet d'adapter son mode de vie [[> conseils p.28](#)] et d'éviter de la transmettre à son tour. Cela permet également d'envisager l'intérêt d'un traitement avec votre médecin.



**Pour l'hépatite C débutante (aiguë), un traitement est maintenant possible suite à de simples prises de sang (sans biopsie hépatique) et est très efficace : + de 90% de guérison en seulement 6 mois, à condition que le traitement débute dans les 3 mois de la contamination. Ne tardez donc pas pour vous faire dépister !**



## Intégralement remboursé par la Mutuelle,

le dépistage peut être réalisé chez un médecin généraliste, dans un planning familial ou un centre de dépistage ou encore chez un spécialiste (hépato-gastro-entérologue).



[ > Voir adresses en fin de brochures ]

**Si votre dépistage s'avère négatif, c'est qu'il n'y a pas de traces de virus dans le sang. Refaites une prise de sang dans quelque temps,** car les anticorps pour l'hépatite C n'apparaissent qu'après un certain temps (parfois jusqu'à 6 mois après contamination).

### Aiguë ou chronique: quelle différence?

#### Aiguë

Lorsque le virus de l'hépatite entre en contact avec l'organisme, on parle d'**hépatite aiguë**.

Les signes de la maladie peuvent être une jaunisse ou une simple fatigue. Dans le cas de l'hépatite C, il n'y a généralement aucun signe. Dans le cas des hépatites A et E, **l'hépatite aiguë ne dure pas et disparaît** définitivement en quelques semaines.



**Conseil :** Pendant cette période, reposez-vous et ne buvez pas d'alcool car cela fatigue beaucoup le foie.

## chronique

Si au bout de **6 mois**, le corps n'est pas parvenu à se débarrasser du virus, on parle alors de **maladie chronique (= qui persiste et dure)**.

- > Les hépatites A et E ne deviennent jamais chroniques.
- > L'hépatite B attrapée à l'âge adulte devient chronique dans 5 à 10% des cas (= assez rare).
- > Par contre, **l'hépatite C devient chronique dans 80% des cas (= très souvent)**.
- > Le virus de l'hépatite D a besoin du virus B pour vivre. On l'attrape donc en même temps que l'hépatite B ou après, mais jamais seul. Avoir les deux augmente le risque que l'hépatite devienne chronique.

Si on ne soigne pas une hépatite chronique, elle peut entraîner, bien des années plus tard, une cirrhose du foie qui risque de dégénérer en cancer du foie.



# Hépatite chronique : que faire si je l'ai ?

Pour juger de l'état de votre foie et éventuellement décider d'un traitement, votre médecin vous proposera de réaliser certains examens et parfois une **biopsie hépatique** (on prélève un morceau microscopique du foie avec une aiguille très fine).

**A l'heure actuelle, la biopsie du foie est le seul examen qui permette d'évaluer l'état du foie.**

## La biopsie, comment ça se passe ...

Pratiquée sous anesthésie locale, la biopsie nécessite une hospitalisation de jour, en général de 6 h (rarement jusque 24h).

La biopsie en elle-même ne dure que 3 à 4 secondes.

Elle est peu douloureuse. Dans les minutes qui suivent, on peut ressentir des douleurs comme un "point de côté".

Cette douleur est généralement modérée, donc supportable, et ne dure pas plus d'une heure. Après la biopsie, vous devrez rester allongé pendant au moins 2 heures.

**Conseil :** Ne prenez pas d'aspirine (ou de médicament contenant de l'aspirine) dans les 10 jours qui précèdent la biopsie.

# Hépatite C: comment soigner son hépatite chronique ?

Si vous avez une hépatite C chronique, **il existe des médicaments qui combattent la maladie** même s'ils ne la font pas toujours disparaître.

C'est suite aux examens médicaux que **le médecin décidera avec vous de l'opportunité d'un traitement.**



A l'heure actuelle, le traitement combine deux médicaments :

**l'Interféron** (en injection sous-cutanée 1x/semaine)

**et la Ribavirine** (en comprimés).

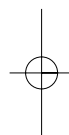
**La durée du traitement varie entre 6 et**

**12 mois** (en fonction du type de virus C que vous avez).

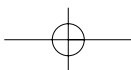
Si au bout de 3 mois, le taux de virus n'a pas suffisamment diminué, on arrête généralement le traitement.

**Les traitements actuels donnent de bonnes chances de guérison (jusqu'à 95%** de chances

de guérison, en fonction du type de virus C, de la charge virale, de l'état du foie et de la date de début du traitement).



Commencer un traitement le plus tôt possible augmente les chances d'avoir de bons résultats. Mais, **quel que soit le stade de la maladie, même tardif, il n'est pas trop tard** pour traiter une hépatite C chronique.



## Désir d'enfant, grossesse

La Ribavirine est tératogène : ce médicament entraîne des malformations du fœtus, **que ce soit l'homme ou la femme** qui soit traité. Il est donc interdit de faire des enfants pendant le traitement. Une **bonne contraception** est indispensable tout au long du traitement ainsi que durant la période des 6 mois qui suit le traitement.



## Effets secondaires

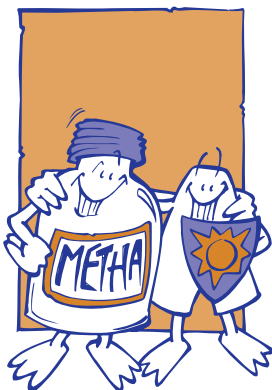
Le traitement est souvent suivi d'effets secondaires qui ne sont pas les mêmes pour tous.

Les plus fréquents sont : la perte d'appétit et de poids, les insomnies, l'irritabilité, la tendance dépressive, les symptômes grippaux (le jour qui suit la 1<sup>ère</sup> injection), la peau sèche et les chatouillements, les rougeurs aux endroits d'injection.

**Tous ces effets secondaires peuvent être bien gérés** grâce au soutien de votre hépatologue, de votre médecin traitant ou encore de votre psychologue. En outre, leur intensité a tendance à se réduire au cours du traitement.

Il existe aussi des effets secondaires qu'on ne peut détecter que par une prise de sang.

C'est pourquoi **il est indispensable de respecter un suivi médical régulier pendant le traitement.** Discutez-en avec votre médecin avant d'entamer le traitement.



## Substitution

Rien n'interdit de suivre un traitement à base de méthadone pendant le traitement hépatite. Au contraire, il faut favoriser au maximum une situation stable qui vous permette de suivre le traitement correctement jusqu'au bout.

## Mutuelle

Les médicaments sont remboursés par la mutuelle selon certaines conditions. Parlez-en avec votre médecin.

**Dans les cas non remboursés par la Mutuelle, il y a moyen d'obtenir gratuitement les médicaments** en participant à une étude ou à un projet mené par une université. Ces études sont accessibles à tous et parfois spécifiquement aux ex-usagers de drogues.

**Renseignez-vous auprès de votre médecin ou hépatologue.**

# Mieux vivre le quotidien avec une hépatite chronique : quelques conseils en vrac

## Usage de drogues

- > Si vous prenez de la drogue, **mieux vaut fumer qu'injecter**. Ce n'est pas tant le produit qui est déconseillé que le mode de consommation. Si vous injectez quand même, utilisez toujours une seringue neuve. Le fait de réutiliser votre propre seringue risque d'aggraver votre hépatite.
- > **Ne partagez pas le matériel d'injection** (seringue, cuillère, filtre, coton, acide ascorbique,...) ou de sniff (paille, billet).

## Manger et boire

- > **Abstenez-vous totalement d'alcool**.

C'est la règle numéro 1 et la chose la plus utile que vous pouvez faire personnellement.

- > **Tous les aliments sont autorisés** (y compris les œufs, le chocolat, les sauces au vin, ...). Vous ne devez pas suivre de régime particulier.
- > Par contre, en cas de surpoids ou d'obésité, faites un régime car cela peut aggraver la maladie et diminuer les chances de réussite du traitement.



## L'hygiène familiale

- > **Ne partagez pas tout ce qui pique, gratte et coupe** (brosse à dents, rasoir, coupe-ongles, matériel d'épilation, ...).
- > En cas d'accident ou d'exposition au sang : nettoyez la plaie à l'eau et au savon. Appliquez directement un pansement sur la plaie et nettoyez les taches de sang à l'eau de javel.

## Risques pour autrui

- > Si vous allez chez le dentiste, le médecin, un tatoueur/pierceur, **mieux vaut leur signaler votre hépatite**. Rien ne vous y oblige mais cela leur permettra de prendre les précautions nécessaires pour se protéger et protéger les autres.

## Vie sexuelle

- > Le virus B se transmet principalement par voie sexuelle. C'est rare pour le virus C, mais cela arrive. **Seul le préservatif permet d'éviter tout risque**. C'est particulièrement conseillé en cas de partenaires multiples, pendant les règles et/ou en cas de lésions génitales.

## Le sport

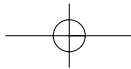
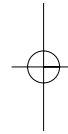
- > **Rien ne vous empêche de faire du sport**, mais si vous vous sentez fatigué, allez-y doucement.
- > Relaxation, massages, ... cela peut également contribuer à votre bien-être. Si vous suivez un traitement, cela vous **aidera même à en supporter les effets négatifs**.



## Les médicaments

- > Certains médicaments agressent le foie. Demandez à votre médecin quels sont les médicaments à ne pas prendre. Ne prenez ni médicaments ni suppléments de vitamines sans l'avis de votre médecin.

**Enfin, d'une manière générale, ...  
reposez-vous !**



**Tant qu'il y a de la vie, il y a de l'espoir !  
Chaque jour de nouvelles découvertes  
sur les hépatites apparaissent.**

Cette brochure est éditée avec le soutien  
de la Communauté française de Belgique  
et de la Commission communautaire française.



Editeur responsable :  
Marie-Paule Giot,  
Modus Vivendi asbl,  
67 avenue Emile de Béco  
BE 1050 Bruxelles  
T 02 644 22 00  
[www.modusvivendi-be.org](http://www.modusvivendi-be.org)

Dépôt légal : D/2007/8826/2 - Janvier 2007

Illustrations : P. Juncker + Graphisme & pictos : F. Guiot.

**Pour plus  
de renseignements,  
contactez....**

## **ENTRAIDE ET INFORMATION**

### **Réseau Hépatite C Bruxelles**

T 0473 80 46 25

reseau.hepatite.c@gmail.com

### **Le C.H.A.C. asbl**

#### **Carrefour Hépatite C**

#### **Aide et Contact**

T 061 26 68 90 [de 20 à 22h]

## **INFOS ET DÉPISTAGE**

### **Coordination Provinciale**

#### **Sida Assuétudes**

4 Rue du Dr Haibe

5002 Namur

T 081 72 16 21

### **Centre Elisa**

290 Rue Haute

1000 Bruxelles

T 02 535 30 03

### **Centre de Référence SIDA**

45/5 Quai Godefroid Kurth

4020 Liège

T 04 270 31 90

### **Citadelle**

135 rue de la Citadelle

7500 Tournai

T 069/84 04 54

### **Le Comptoir**

88 Rue Montigny

6000 Charleroi

T 071 63 49 93



Partagez vos idées, pas vos seringues

