

Les faits sur

l'hépatite C

Les renseignements dans ce dépliant n'ont pas pour objectif de vous faire peur – on vise plutôt à vous offrir des conseils qui vous aideront à réduire vos risques de contracter l'hépatite C.

Qu'est-ce que l'hépatite C ?

L'hépatite C (VHC) est un virus qui infecte le foie. Votre foie filtre les déchets (les toxines présentes dans le tabac, l'alcool, les pesticides, les aérosols, les médicaments, etc.), transforme la nourriture en énergie utilisable par le corps et produit du sang. Si votre foie n'était pas là pour éliminer les toxines, ces dernières s'accumuleraient rapidement dans votre corps et provoqueraient des problèmes de santé.

Vous avez besoin de votre foie pour vivre. Le VHC nuit au foie au fil du temps, jusqu'au point de l'empêcher de fonctionner correctement. Lorsque votre foie cesse de fonctionner correctement, vous cessez de fonctionner correctement aussi.

Il n'existe aucun vaccin contre le VHC. Il existe des médicaments pour les personnes infectées par ce virus, mais certaines personnes doivent prendre ces médicaments pendant longtemps (jusqu'à un an dans certains cas), et ces derniers peuvent être difficiles à prendre à cause des effets secondaires. Ces médicaments peuvent coûter cher aussi.

Comment puis-je contracter l'hépatite C ? Quels sont les risques ?

Le VHC se transmet par contact de sang à sang seulement. Vous pouvez contracter le VHC si le sang contaminé d'une autre personne entre en contact direct avec votre courant sanguin.

Vous ne pouvez pas contracter le VHC en touchant quelqu'un, en lui serrant la main, en touchant une toilette, en partageant de la nourriture ou de la vaisselle ou lors d'une accolade. Le virus ne se transmet pas non plus par les éternuements ou les toux.

Les contacts de sang à sang ont lieu de plusieurs façons, et certaines activités comportent plus de risques que d'autres.

Grande probabilité d'infection

- Partager du matériel d'injection de drogues (aiguilles, cuillères, filtres, eau, etc.);
- Se faire tatouer ou percer avec du matériel malpropre ou de l'encre partagée;
- Se faire marquer ou cicatrifier avec du matériel malpropre.

Moins grande probabilité d'infection

- Partager une pipe pour fumer du crack;
- Avoir des relations sexuelles non protégées (pénétration vaginale ou anale sans condom);
- Partager des brosses à dents, des rasoirs, des limes à ongles ou à pieds ou des coupe-ongles;
- Se faire une manucure ou une pédicure avec du matériel malpropre.

Faible probabilité d'infection

- Avoir des relations sexuelles orales non protégées, passivement ou activement (lécher ou sucer un pénis ou une vulve sans condom ou digue dentaire);
- Avoir des relations sexuelles bucco-anales non protégées, passivement ou activement (lécher ou sucer l'anus ou les fesses sans digue dentaire);
- Passer un doigt ou faire du fisting (insérer les doigts ou la main dans un vagin ou un anus);
- Se battre.

Aucun risque d'infection

- Embrasser;
- Se masturber;
- S'injecter de la drogue en utilisant du matériel neuf;
- Se faire tatouer ou percer avec du matériel stérilisé;
- Se faire marquer ou cicatrifier avec du matériel stérilisé;
- Avoir des relations sexuelles protégées (avec condom ou digue dentaire).

Comment puis-je me protéger contre l'hépatite C ?

Lorsque vous consommez des drogues, voici quelques conseils qui vous aideront à réduire vos risques d'infection.

- Ne partagez jamais vos aiguilles – de cette façon, personne ne sera infecté, ni vous ni les autres. Utilisez une aiguille neuve et stérilisée chaque fois;
- Ne partagez aucun élément de votre « kit » d'injection – le meilleur plan consiste à trouver votre propre matériel, y compris la seringue, la cuillère, l'eau et les filtres. N'utilisez aucun autre article qui pourrait avoir été en contact avec le sang d'une autre personne;
- Si vous partagez une dose avec d'autres personnes qui ont leurs propres aiguilles, vous pouvez préparer votre produit en utilisant un nouveau kit et en répartissant la dose à l'aide d'une seringue neuve. Aspirez la drogue dans la seringue neuve; enlevez le piston de la seringue de chaque autre personne; faites gicler de la drogue dans les autres seringues en vous assurant de rien toucher à l'intérieur. Il s'agit d'une technique appelée *back-loading*, qui est sécuritaire à condition que tout le matériel utilisé soit neuf;

- Ce n'est pas une bonne idée de partager du matériel pour sniffer de la drogue – il est possible de contracter le VHC par le biais d'une paille;
- Si vous fumez du crack et n'avez pas votre propre pipe, assurez-vous d'avoir au moins votre propre tige. Vous pouvez utiliser une pipe en acier inoxydable, un inhalateur en plastique, une pipe en verre, un petit flacon à aspirine ou une canette à boisson gazeuse;
- Débarrassez-vous de vos aiguilles dans un contenant pour objets tranchants – vous pouvez en trouver un dans les pharmacies ou les centres d'échange de seringues. Si vous n'avez pas de contenant pour objets tranchants, mettez vos aiguilles utilisées dans une bouteille d'eau ou d'eau de javel vide et refermez le couvercle en serrant fort;
- Renseignez-vous sur les techniques d'injection sécuritaires et la santé des veines auprès d'une infirmière de rue ou du personnel d'une clinique de santé publique locale ou d'un centre d'échange de seringues.

D'autres conseils de sécurité :

- Évitez de partager des aiguilles pour faire des perçages (tel qu'un perçage d'oreille à l'aide d'une aiguille à coudre) – non seulement cette pratique est risquée du point de vue de la transmission du VHC, mais elle augmente aussi le risque de contracter d'autres infections bactériennes méchantes;
- Évitez de partager des aiguilles et de l'encre pour faire des tatouages;
- Ne partagez pas d'articles personnels comme les rasoirs, les brosses à dents, les coupe-ongles ou les ciseaux à ongles, les limes à pieds et tout autre article qui pourrait être contaminé par du sang;
- Si vous avez des relations sexuelles, utilisez un condom chaque fois. Le risque de contracter le VHC par voie sexuelle est faible, mais le sécurisexe offre une protection contre la plupart des infections transmises sexuellement, tant pour vous que pour votre partenaire.

Quels sont les symptômes de l'hépatite C ?

Le symptôme le plus courant du VHC est la fatigue – vous n'avez pas d'énergie et vous vous sentez très épuisé.

D'autres symptômes possibles :

- douleur au flanc ou aux côtes;
- nausées ou vomissements;
- démangeaisons de la peau sans éruption cutanée;
- dépression ou brouillard cérébral;
- perte de l'appétit ou de poids.

Lorsqu'une personne est infectée par le VHC, elle passe d'abord par la « phase aiguë ». Pendant cette dernière, une personne sur cinq (20 %) se débarrasse spontanément du virus sans traitement. Les quatre autres (80 %) entrent dans ce qu'on appelle la « phase chronique » après deux à six mois.

De toutes les personnes en phase chronique, environ une sur cinq (20 %) fera une cirrhose du foie (20 %) au bout de plusieurs années. Certaines personnes feront même un cancer du foie lorsque la cirrhose aura progressé pendant de nombreuses années.

Le seul moyen de savoir si vous êtes infecté par le VHC consiste à passer un test de dépistage. Si vous avez des symptômes ou si vous avez participé à des activités comportant un risque d'infection par l'hépatite C, vous devriez envisager de vous faire tester. Le test de dépistage du VHC est un simple test sanguin.

Pour en savoir plus sur le dépistage du VHC dans votre localité, communiquez avec :

Pour obtenir d'autres exemplaires de ce dépliant ou d'autres documents sur l'hépatite C, communiquez avec :

Centre canadien d'information sur l'hépatite C
400-1565, avenue Carling
Ottawa (Ontario) K1Z 8R1
Tél. : **877-999-7740**
Télec. : 613-725-1205
Courriel : hepc@cpha.ca
www.hepc.cpha.ca

Publié par le Centre canadien d'information sur l'hépatite C, un programme de l'Association canadienne de santé publique, en collaboration avec des fournisseurs de services et des personnes infectées ou affectées par l'hépatite C partout au Canada. Mars 2006.

La reproduction à des fins éducatives non commerciales est autorisée.

La production de ce document a été rendue possible grâce à une contribution financière de l'Agence de santé publique du Canada. Les opinions exprimées dans ce document ne reflètent pas nécessairement les politiques officielles de l'Agence de santé publique du Canada.