

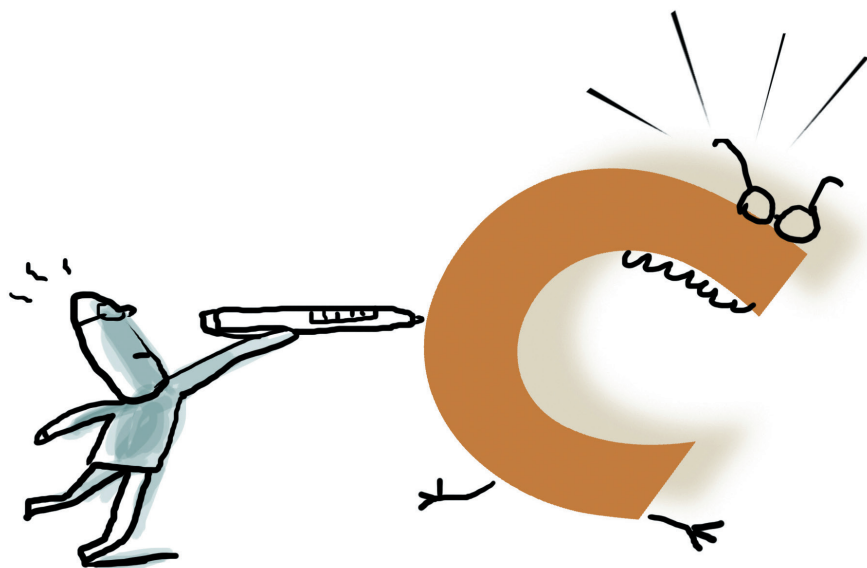
TIRER PROFIT DES DIFFÉRENTS
TRAITEMENTS ET SOINS
DISPONIBLES

être hépatant 4

ÉDITION 2016

Se préparer au traitement de l'hépatite C

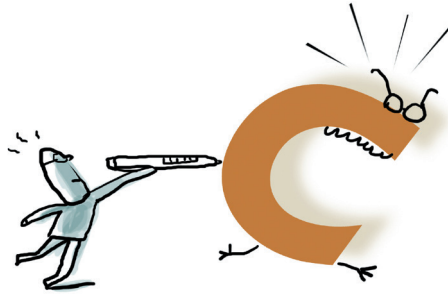
METTRE TOUTES LES CHANCES DE SON COTÉ



Nous voulons informer sur l'hépatite C,
lutter pour une meilleure prise en charge
de notre maladie, et contribuer à une plus grande
acceptation des personnes atteintes par le VHC.

SOS hépatites
www.soshepatites.org Fédération

Avec le soutien de **MSD**
Vivre mieux

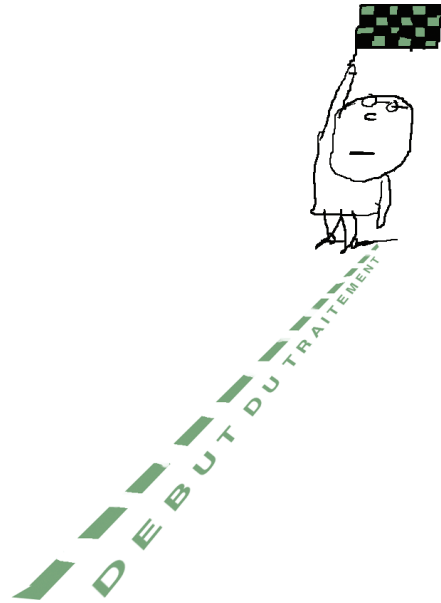


À quoi sert le traitement ?

L'objectif optimal est la disparition totale du virus. Elle intervient actuellement avec les molécules Antivirales à Action Directe (AAD), tous génotypes confondus, dans plus de 90 % des cas.

Quoi qu'il arrive, dites-vous que les efforts que vous allez consentir pendant cette période sont justifiés car le traitement aura des effets bénéfiques sur votre santé.

La durée du traitement peut varier de 3 à 6 mois, 12 à 24 semaines, en fonction de plusieurs paramètres tels que votre génotype mais aussi votre niveau de fibrose.



Qui décide du début du traitement ?

La proposition est faite par le médecin, en fonction de notre état de santé physique et psychique, et des résultats d'examens (analyses sanguines et fibroscan®) qui ont été réalisés pour évaluer le degré de fibrose.

Pour garantir le succès de la prise en charge thérapeutique, l'échange entre le médecin et le patient doit être permanent. En tout état de cause, la décision de traitement doit être l'aboutissement d'un véritable dialogue entre vous et votre médecin. Son rôle est de vous conseiller et de vous expliquer les possibilités de traitement qui lui paraissent les mieux adaptées à votre situation médicale et personnelle. Le moment le plus opportun pour commencer ce traitement doit être discuté avec lui : il y a rarement urgence absolue. Si la période ne vous paraît pas favorable, si vous vous sentez fragile émotionnellement ou professionnellement, il peut être préférable d'attendre que votre situation se stabilise.

Quels sont les effets secondaires possibles du traitement ?

Le traitement doit être envisagé comme une période finalement assez courte dans votre vie, une « parenthèse » thérapeutique qui aura une durée limitée, en général 12 semaines, suivis de quelques semaines de rétablissement. Mais pour bien l'affronter, mieux vaut en connaître les contraintes. Les médicaments actuellement utilisés, le sovaldi, le sovaldi + le daklinza, le sovaldi + l'olysio, l'harvoni, le viekirax ± l'exviera, zepatier associés ou non avec la ribavirine (Voir « C' mon traitement »). Chacun d'entre eux peut entraîner des effets secondaires, dont l'apparition et l'importance sont très variables selon les individus. Vous pouvez supporter parfaitement ce traitement. L'efficacité des médicaments n'est pas liée à l'apparition d'effets secondaires. Quelques-uns d'entre nous, qui ont la chance de n'en ressentir aucun, craignent que le traitement ne fonctionne pas : c'est absolument faux. Vous pouvez aussi être sujet à des manifestations indésirables. Cela n'est pas prévisible, chaque organisme ayant sa propre réaction.

Le mal de tête est un effet secondaire fréquemment observé. D'autres symptômes peuvent se manifester : fatigue, perturbation du sommeil et de l'appétit, irritabilité, sécheresse de la peau, problèmes dermatologiques, gastriques, troubles de la libido, nausée. Ne vous alarmez pas : cette énumération est un catalogue de tout ce qui a été observé. Il est rare d'éprouver la totalité de ces effets. Dans certains cas, l'ajout de ribavirine permet d'améliorer l'efficacité du traitement et donc du nombre de guérisons. Cela peut permettre aussi un traitement en 12 semaines au lieu de 24. La ribavirine peut occasionner une anémie, caractérisée par un essoufflement, une accélération des battements du cœur, un teint pâle et une fatigue persistante. La grossesse est formellement contre-indiquée pendant le traitement, quel que soit le traitement avec des molécules AAD et avec ou sans la ribavirine.

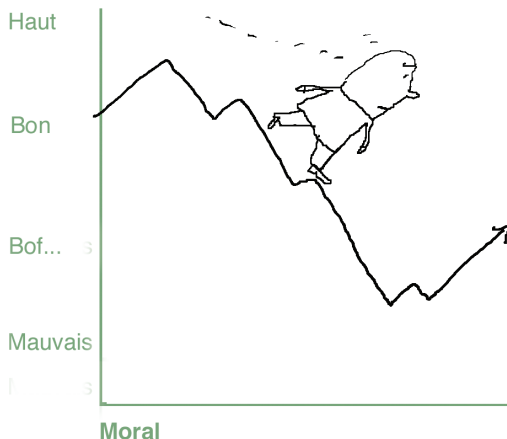
Une contraception efficace est indispensable. Concernant la ribavirine : les risques de malformation, et même de mort du fœtus, sont importants.

Pour concevoir un enfant, une femme devra attendre 4 mois après la fin du traitement, un homme 7 mois. À l'arrêt du traitement, les effets secondaires des médicaments peuvent perdurer pendant quelques jours, y compris les perturbations psychologiques. Ils peuvent s'estomper naturellement ou, au besoin, faire l'objet d'une prise en charge thérapeutique spécifique.

Que dois-je faire pour me préparer ?

Tout d'abord, faites le point sur votre situation administrative : votre couverture sociale est-elle à jour ? est-elle suffisante ? Si vous n'êtes pas salarié ou si vous n'avez pas d'emploi, quelles sont vos sources de revenus pour les mois à venir ?

Mieux vaut régler les aspects matériels et financiers de votre vie afin d'être tranquille pendant le traitement et vous occuper uniquement de vous.



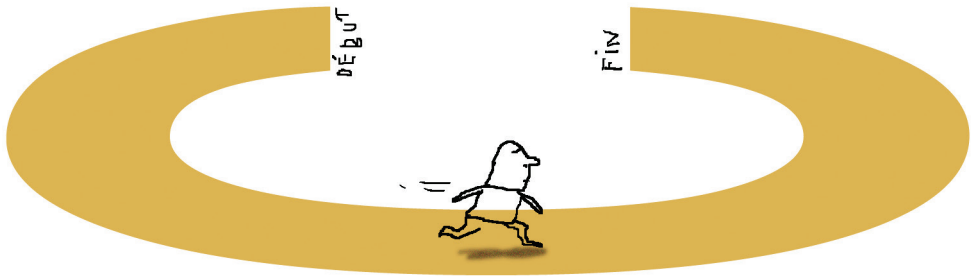


Si vous travaillez, essayez de conserver une stabilité dans votre situation professionnelle : évitez si possible les concours, les mutations, les changements de poste avant le début du traitement. La majorité d'entre nous continue à travailler tout à fait normalement. N'oubliez pas que vous n'avez aucune obligation d'informer votre employeur de votre état de santé ou de votre maladie, même si votre médecin vous prescrit des arrêts de travail. Si vous êtes indépendant ou chef d'entreprise, prévoyez d'être moins disponible. Pensez aussi à votre lieu de vie. Il est préférable de ne pas projeter de déménagement en cours de traitement. Au niveau médical, faites un bilan de santé complet : dents, yeux, examens gynécologiques, radio des poumons, cholestérol, glycémie, électro-cardiogramme après 40 ans. Vérifiez que tout va bien. Si vous avez des problèmes dentaires, faites-vous soigner avant de commencer à prendre vos médicaments.

Si vous êtes soigné pour une autre maladie, prévenez le médecin spécialiste qui vous suit. Avant le traitement anti-VHC, essayez aussi de diminuer vos dépendances (alcool, tabac, drogues illicites). Si vous n'avez pas l'habitude de veiller à votre alimentation, essayez de rétablir un équilibre dans vos repas. Prenez le temps de faire de vrais petits déjeuners. Si vous êtes sportif, continuez. Pour les autres, un peu d'activité physique (marcher tous les jours) permet de se maintenir en forme (voir Etre Hépatant n°12 « Vivre au mieux pendant le traitement de l'hépatite C »).

Le traitement est envisageable même si...

Pendant des années, les médecins préféraient ne pas prescrire de traitement anti-VHC chez les personnes dépendantes à l'alcool ou aux drogues illicites. Aujourd'hui, pour les consommateurs d'alcool ou de produits illicites, le traitement est possible, à condition de réduire le plus possible cette consommation dans le cadre d'un accompagnement psychologique et social rapproché. Dans le cas d'antécédents dépressifs, la personne doit obligatoirement être évaluée et suivie par un psychiatre, et une prise en charge thérapeutique du trouble psychiatrique doit être envisagée.



Comment prévoir les répercussions psychologiques du traitement ?

Difficile de savoir à l'avance si le traitement actuel va perturber notre vie, et à quel point. Vous pouvez traverser cette période sans encombre, mais aussi en subir les conséquences au niveau personnel, familial, conjugal. L'apparition d'un état dépressif peut apparaître après le traitement et la guérison. Il faut être très vigilant, car cela peut survenir rapidement. Prenez les devants, parlez-en à votre médecin, il pourra dans certains cas vous prescrire une prise en charge adaptée (médicamenteuse ou non). Nous avons parfois peur de cumuler les traitements. Or il ne faut pas laisser s'installer une dépression. Si vous vous sentez mal, ne vous dites pas que « c'est normal ». Consultez.

Au sein de votre couple, anticipez les éventuelles difficultés sexuelles (manque de désir, fatigue contrariant la libido). Parlez-en avec votre conjoint, prévenez-le que cela peut arriver. Si vous ne dites rien, il pourrait mal interpréter ce changement de comportement sans oser aborder le sujet. Le non-dit entraîne l'incompréhension.

Quelle que soit notre situation, il est très important pour nous d'avoir quelqu'un à qui parler. Cela peut être un membre de notre famille ou d'une association, ou un ami. Et cela n'empêche pas de consulter également un psychiatre ou un psychologue. Plus vous aurez de personnes sur qui vous appuyer, mieux vous vivrez le traitement (voir Etre hépatant n° 8 « C'est dans ma tête ou c'est l'hépatite ? » et n° 12 « Vivre au mieux pendant le traitement de l'hépatite C »).

CO-INFECTION HÉPATITE C ET VIRUS DU SIDA

Pour les hépatants également séropositifs au VIH, la prise en charge médicale du VHC est aujourd'hui considérée comme prioritaire. En effet, en raison des risques de progression rapide de l'hépatite C, il faut envisager un traitement (pour éradiquer le virus de l'hépatite C) quelles que soient les atteintes du foie, sachant que les chances de réussite sont actuellement supérieures à 90 % . En revanche, si votre bilan VIH est préoccupant, il faut d'abord envisager un traitement anti-VIH efficace, avant de commencer un traitement anti-VHC.

A noter : les chances de guérir de l'hépatite sont identiques pour les mono et les co-infectés. Des interactions médicamenteuses amènent à adapter le traitement VIH avant la prescription du traitement VHC.

Voir Etre hépatant n°14 « Co-infection VIH et hépatites virales : réagir avant que les virus s'emmêlent »

Les brochures « **Être hépatant** » ont été conçues par un comité de rédaction composé de militants de SOS HEPATITES. Elles ont été réalisées grâce au soutien financier de MSD en toute indépendance éditoriale.

Rédaction : **Marianne Bernède**

Validation scientifique : **Pr Pierre Opolon, Dr Pascal Melin, Dr Marie-Noëlle Hilleret**

Illustrations : **Serge Bloch**

Conception et réalisation graphique : **Christian Scheibling**

Impression: 2016

POUR EN SAVOIR PLUS

INFOS

BROCHURES THÉMATIQUES DE LA COLLECTION "ÊTRE HÉPATANT" MISES À JOUR EN 2016

- N° 1 Qu'est-ce que l'hépatite C ? - Notions pour mieux comprendre
- N° 2 Vivre avec l'hépatite C - Répercussions au quotidien
- N° 3 Mon hépatite C, moi et les autres - Relations avec l'entourage
- N° 4 Se préparer au traitement de l'hépatite C - Mettre toutes les chances de son côté
- N° 5 Je surveille mon hépatite C - Comprendre mes examens et leurs résultats
- N° 6 Y'a pas que le foie dans l'hépatite C - Les manifestations extra-hépatiques
- N° 7 C comme cirrhose - Apprendre à vivre avec une cirrhose
- N° 8 C'est dans ma tête ou c'est l'hépatite ? - Fatigue et troubles de l'humeur
- N° 9 Qu'est-ce que l'hépatite B ? - Notions pour mieux comprendre
- N°10 Drogues, alcool et traitement de l'hépatite C - Inventaire des idées reçues
- N°12 Vivre au mieux pendant le traitement de l'hépatite C
- N°14 Co-infection VIH et hépatites virales : réagir avant que les virus s'emmêlent !

Retrouvez l'actualité SOS HÉPATITES, les brochures, les publications et nos coups de gueule sur : <http://www.soshepatites.org/>



Association SOS hépatites Fédération



@SOSHepatitis

e-mail : contact@soshepatites.org

ÉCOUTE ET SOUTIEN



du lundi au vendredi de 10h à 13h et de 14h à 18h

au  **N° Vert 0 800 004 372**

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

ou au 0 243 428 083



0 800 23 13 13 de 8h à 20h, appel gratuit depuis un poste fixe

DROGUES INFO SERVICE.FR

FAIRE UN DON !

SOS HÉPATITES a besoin de soutien financier pour développer ses activités d'information et d'accompagnement auprès des personnes touchées par une hépatite virale et pour soutenir la recherche. Si vous le pouvez, merci d'adresser vos dons avec nom et adresse à :

SOS HÉPATITES
Tour Gallieni 2
36, avenue du général de Gaulle
93170 Bagnole
Un reçu fiscal vous sera envoyé.

être hépatant

Ces brochures ont été imaginées et conçues par des membres de l'association SOS Hépatites, c'est-à-dire par des personnes atteintes par le virus d'une hépatite virale et leurs proches. Le nom que nous nous sommes donné, «hépatant», est une façon d'exprimer à la fois notre état de santé et notre état d'esprit. Nous voulons informer sur les hépatites B et C, lutter pour une meilleure prise en charge de notre maladie et contribuer à une plus grande intégration des personnes atteintes.

Vous trouverez dans ces documents des informations validées par des médecins. Notre objectif est aussi de vous faire partager notre expérience afin de vous accompagner dans votre parcours médical, vous orienter, vous rassurer et vous fournir des informations pratiques pour vous aider dans votre quotidien.



 **N° Vert 0 800 004 372**

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

ou au 0 243 428 083



www.soshepatites.org

La collection de brochures « ÊTRE HÉPATANT »
est réalisée grâce au soutien financier de
en toute indépendance éditoriale.

