



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

L'hépatite C provoque des changements dans le corps des personnes touchées, et ces changements peuvent se manifester sous forme de signes ou symptômes de l'infection. Certains d'entre eux causent de l'inconfort, mais on peut bien les gérer. D'autres constituent des complications médicales importantes qui peuvent nécessiter des traitements additionnels. Quelle que soit leur intensité, il est important que les symptômes soient évalués à intervalles réguliers par un professionnel de la santé. Si les symptômes s'aggravent, les personnes touchées devraient envisager de se rendre au service des urgences d'un hôpital.

Comme tous les médicaments, les médicaments utilisés contre l'hépatite C peuvent causer des effets secondaires. La plupart des effets secondaires sont légers et deviennent plus faciles

à tolérer à mesure que le traitement progresse, mais certains effets secondaires sont à l'occasion suffisamment graves pour nécessiter l'arrêt du traitement. Une fois que la décision de commencer le traitement est prise, il est de première importance qu'un médecin surveille et prenne en charge les effets secondaires afin de maximiser les chances que le patient suive le traitement jusqu'au bout. Tous les effets secondaires devraient être signalés aux professionnels de la santé, car certains d'entre eux pourraient indiquer la présence d'affections médicales graves. De plus, un traitement de l'hépatite C qui inclut des antiviraux à action directe peut parfois causer l'activation d'une infection à l'hépatite B non diagnostiquée, ainsi que l'apparition de symptômes liés à l'impact de l'hépatite B sur l'organisme.

Ces renseignements ont été révisés à partir d'un guide publié originalement par la Société canadienne de l'hémophilie en 2003 puis mis à jour en partenariat avec CATIE en 2011. En 2016 et 2017, on y a ajouté de l'information sur les antiviraux à action directe.

L'information fournie dans ce document n'est pas un conseil médical. Toute décision concernant un traitement devrait toujours se prendre en consultation avec un médecin qui a une expérience en matière de VIH ou d'hépatite C. Les traitements changent, alors parlez à un médecin afin d'obtenir l'information la plus récente. Les opinions dans ce document ne sont pas nécessairement celles de CATIE ni de ses partenaires ou bailleurs de fonds.

Ce document est protégé par le droit d'auteur. Il peut être réimprimé et distribué dans son intégralité à des fins non commerciales sans permission préalable, mais toute modification de son contenu doit être autorisée. Le message suivant doit apparaître sur toute réimpression de ce document :

Ces renseignements ont été fournis par CATIE et la Société canadienne de l'hémophilie. Pour plus d'information, veuillez communiquer avec CATIE à info@catie.ca ou au 1-800-263-1638.

© 2017. La Société canadienne de l'hémophilie et CATIE. Tous droits réservés.



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

www.catie.ca
info@catie.ca
1-800-263-1638



Société canadienne de l'hémophilie
Arrêtons l'hémorragie

www.hemophilia.ca
chs@hemophilia.ca
1-800-668-2686

Tableau des symptômes et effets secondaires (partie 1)

	Page	Symptômes de		Effets secondaires				
		Hépatite C chronique	Cirrhose ou insuffisance hépatique	Asunaprévir ^a (Sunvepra)	Daclatasvir ^b (Daklinza)	Epclusa (velpatasvir + sofosbuvir)	Harvoni (lédirasvir + sofosbuvir)	Holkira Pak (dasabuvir + ombitasvir / paritaprévir / ritonavir)
Fatigue et faiblesse								
Baisse des taux de globules rouges (anémie)	5							
Fatigue et faiblesse	4	○		○	○	○	○	○
Douleur et sensibilité								
Douleurs articulaires (arthralgie)	7	○						
Inconfort au côté supérieur droit de l'abdomen	9	○						
Maux de tête	8			○	○	○	○	○
Sensation de picotements ou de brûlure (paresthésie ou neuropathie périphérique)	10	○						
Symptômes pseudogrippaux	8	○						
Troubles alimentaires								
Accumulation de liquides (ascites ou œdème)	13		○					
Nausées	12	○			○			
Perte d'appétit (anorexie)	11	○	○					
Plaies (ulcères) dans la bouche	12							
Diarrhée	14							
Signes cutanés								
Ampoules (porphyrie cutanée tardive)	15	○						
Éruption cutanée ou démangeaisons de la peau (pruritus)	16		○					
Éruptions cutanées violacées ou brillantes et démangeaisons (lichen plan)	17	○						
Rougeurs (cryoglobulinémie)	15	○						
Teinte jaunâtre de la peau (jaunisse)	18	○	○					
Saignement								
Baisse des taux de plaquettes (thrombocytopenie)	19		○					
Vomissements de sang (varices œsophagiennes)	19		○					
Altérations de l'humeur								
Baisse du désir sexuel (perte de la libido)	24	○						
Dépression	20	○						
Stress (fatigue ou tension émotionnelle)	25	○						
Changements neurologiques								
Confusion extrême (encéphalopathie hépatique)	27		○					
Troubles de la pensée (« cerveau embrumé »)	28	○						
Troubles du sommeil	29		○					

a. étudié en combinaison avec le daclatasvir b. étudié en combinaison avec le sofosbuvir

Tableau des symptômes et effets secondaires (partie 2)

	Page	Effets secondaires					
		Maviret (glécaprévir + pibrentasvir)	Ribavirine (Ibavyr, Moderiba)	Siméprévir ^c (Galexos)	Sofosbuvir ^c (Sovaldi)	Technivie ^c (ombitasvir + paritaprévir + ritonavir)	Vosevi (sofosbuvir + velpatasvir + voxilaprévir)
Fatigue et faiblesse							
Baisse des taux de globules rouges (anémie)	5		○		○		
Fatigue et faiblesse	4	○	○		○	○	○
Douleur et sensibilité							
Douleurs articulaires (arthralgie)	7						
Inconfort au côté supérieur droit de l'abdomen	9						
Maux de tête	8	○	○		○	○	○
Sensation de picotements ou de brûlure (paresthésie ou neuropathie périphérique)	10						
Symptômes pseudogrippaux	8						
Troubles alimentaires							
Accumulation de liquides (ascites ou œdème)	13						
Nausées	12		○	○		○	○
Perte d'appétit (anorexie)	11						
Plaies (ulcères) dans la bouche	12		○				
Diarrhée	14					○	
Signes cutanés							
Ampoules (porphyrie cutanée tardive)	15						
Éruption cutanée ou démangeaisons de la peau (pruritus)	16		○	○			
Éruptions cutanées violacées ou brillantes et démangeaisons (lichen plan)	17						
Rougeurs (cryoglobulinémie)	15						
Teinte jaunâtre de la peau (jaunisse)	18						
Saignement							
Baisse des taux de plaquettes (thrombocytopénie)	19						
Vomissements de sang (varices œsophagiennes)	19						
Altérations de l'humeur							
Baisse du désir sexuel (perte de la libido)	24						
Dépression	20						
Stress (fatigue ou tension émotionnelle)	25						
Changements neurologiques							
Confusion extrême (encéphalopathie hépatique)	27						
Troubles de la pensée (« cerveau embrumé »)	28						
Troubles du sommeil	29		○		○		

c. étudié en combinaison avec la ribavirine

FATIGUE ET FAIBLESSE

Description

La fatigue peut se manifester comme un manque d'énergie temporaire nécessitant du repos ou encore comme un état d'épuisement dans les cas graves. La faiblesse est un manque de force physique ou musculaire qui donne l'impression de nécessiter un effort supplémentaire pour bouger. Lorsqu'ils parlent de ces symptômes, les personnes décrivent souvent 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 lasses le matin et 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 peut ruiner votre intérêt pour des activités agréables et vous rendre impatient envers les autres.

Cause

La fatigue est le symptôme le plus fréquent de l'hépatite C. Elle peut même se manifester chez des gens dont les tests révèlent des changements minimes, voire nuls, affectant leur foie.

La fatigue est également un effet secondaire de certains médicaments antiviraux à action directe. Cet effet secondaire est habituellement temporaire et disparaît après quelques semaines à mesure que le corps de la personne s'adapte au traitement.

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. Certaines personnes commencent 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 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.

● BAISSÉ 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 une personne sur cinq qui prend la ribavirine souffrira 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 personnes 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).

● DOULEURS ARTICULAIRES (ARTHRALGIE)

Description

Les douleurs aux articulations sont courantes parmi les personnes ayant l'hépatite C. De nombreuses personnes ne considèrent pas les douleurs articulaires comme un symptôme de l'infection. La douleur peut toucher une seule articulation ou plusieurs. Elle est souvent présente dans les petites articulations comme les poignets, mais elle peut aussi toucher les articulations moyennes et grandes, telles que les hanches.

Les douleurs articulaires associées à l'hépatite C ressemblent parfois à celles d'une autre maladie des articulations appelée polyarthrite rhumatoïde. Le fait d'avoir l'hépatite C est également associé à un risque accru de polyarthrite rhumatoïde. Plusieurs traitements contre la polyarthrite rhumatoïde peuvent nuire au foie, donc il est important de connaître la cause de la douleur afin de déterminer le meilleur traitement.

Cause

Il n'est pas clair de quelle façon précise l'hépatite C déclenche les douleurs articulaires. Selon une hypothèse, lorsqu'une personne contracte l'hépatite C, son système immunitaire lancerait une réponse pour combattre le virus. La façon dont le système immunitaire s'active dans les articulations peut causer de l'inflammation et de l'enflure.

Traitement

- Se faire traiter et guérir de l'hépatite C peut atténuer les douleurs articulaires ou même les faire disparaître chez certaines personnes.
- Si les douleurs articulaires sont légères, votre professionnel de la santé pourrait recommander une médication contre la douleur pour réduire la douleur et l'inflammation, comme l'ibuprofène ou l'acétaminophène.

- Certaines personnes trouvent que les crèmes contenant l'antidouleur capsaïcine sont utiles lorsqu'elles sont appliquées sur la peau couvrant l'articulation.
- Si les douleurs articulaires ne répondent pas à la médication antidouleur, votre professionnel de la santé pourrait recommander d'autres médicaments. Notons, cependant, que certains traitements contre l'arthrite peuvent causer des dommages au foie et devraient donc être utilisés avec prudence chez les personnes atteintes d'hépatite C.

Conseils

- La chaleur peut détendre les muscles et les articulations raidis et apporter un soulagement; le froid peut réduire l'enflure et atténuer la douleur.
- Essayez de faire quelques exercices de faible intensité de façon régulière. Les exercices qui sont doux pour le corps incluent la marche, la natation et le cyclisme.
- Essayez de faire bouger votre corps en changeant souvent de positions ou en faisant de petites marches durant la journée.
- Évitez de fumer parce que la cigarette peut aggraver les douleurs articulaires.

● 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.

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.

● MAUX DE TÊTE

Description

Certaines personnes 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 de nombreux médicaments antiviraux à action directe.

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.

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 d'acupression sous la peau. Puisque les aiguilles entrent dans la peau, il est important qu'elles soient stériles. Consultez un praticien qui a suivi une formation en acupuncture. Acupuncture Canada (www.acupuncturecanada.org) offre plus d'information à ce sujet.
- 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'acupression 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 à l'hépatite C est inconnue, bien que certaines hypothèses fassent référence à l'infection à l'hépatite C des nerfs ou à un processus d'enflure des nerfs déclenché par un trouble immunitaire induit par l'hépatite C.

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.

● 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. 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 à l'hépatite C. Il s'agit aussi d'un effet secondaire de la ribavirine et de certains médicaments antiviraux à action directe.

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 avez 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 gazeuses, 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.

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

Vous pouvez faire un plan avec votre médecin pour traiter l'accumulation de liquide. Il est possible qu'une alimentation à faible teneur en sel figure parmi les changements suggérés. La prise de sel en trop grande quantité peut contribuer à la rétention liquidienne et s'observe en présence d'ascite et d'œdème.

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.

● DIARRHÉE

Description

La diarrhée se caractérise par une augmentation de la fréquence des selles et une réduction de leur fermeté.

Cause

Certains antiviraux à action directe utilisés pour traiter l'hépatite C peuvent causer la diarrhée.

Traitement

- Un agent antidiarrhéique en vente libre, tel que l'Imodium (lopéramide), le Kaopectate ou le Pepto-Bismol, peut aider à soulager les symptômes. Renseignez-vous auprès de votre pharmacien pour vérifier que ces produits n'interféreront pas avec les autres médicaments que vous prenez.
- Des options de thérapie naturelle incluent des bactéries favorables à la santé intestinale, telles que *L. acidophilus* ou *S. boulardii* et graines de lin moulues.
- Parlez-en à votre médecin si la diarrhée dure plus que quelques jours.

Conseils

- Parmi les aliments et les liquides qu'il vaut mieux éviter si vous avez la diarrhée, mentionnons le café et les autres boissons caféinées, l'alcool, le chocolat, les fritures, les mets gras, les mets épicés et les aliments ou liquides très sucrés.
- Les aliments qui contiennent des fibres solubles peuvent soulager la diarrhée. Par exemple, les pommes, les pêches, les poires et les bananes, les céréales comme le gruau d'avoine et le riz blanc et les suppléments à base de psyllium comme le Metamucil.

- Il est important de prévenir la déshydratation lorsque vous souffrez de diarrhée grave. Tant que la diarrhée se poursuit, buvez beaucoup de liquides santé, comme l'eau, les jus, les tisanes et les bouillons. Ceci peut aussi aider à restaurer les électrolytes (sodium, potassium et chlore) qui ont pu être perdus pendant la diarrhée.

● AMPOULES (PORPHYRIE CUTANÉE TARDIVE)

Description

Les cloques remplies 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 épaissement 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 l'hépatite C 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'une personne 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 à l'hépatite C. 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.

● ÉRUPTION CUTANÉE OU DÉMANGEAISONS DE LA PEAU (PRURITUS)

Description

L'éruption cutanée est un effet secondaire courant et parfois grave du traitement de l'hépatite C. Il s'agit d'un changement dans la couleur ou la texture de la peau qui se manifeste sous forme de plaques ou de bosses rouges. Les éruptions cutanées légères ne sont souvent que des plaques rouges et plates de petite taille. Les éruptions modérées ou graves peuvent couvrir des parties plus grandes du corps et inclure des lésions, des cloques ou des ulcères.

Une éruption cutanée qui démange (pruritus) pourrait apparaître sur les pieds et les mains. Certaines personnes éprouvent des démangeaisons partout sur le corps. Ces éruptions ne sont pas dangereuses, à moins qu'elles deviennent infectées.

Cause

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

Le siméprévir peut également causer la photosensibilité, quoique rarement. Il s'agit d'une grande sensibilité de la peau à la lumière qui peut causer coups de soleils ou éruptions cutanées sur la peau exposée.

Il est également possible que l'éruption cutanée soit attribuable à une réaction allergique à un médicament. Il est important de signaler à votre médecin ou pharmacien n'importe quelle éruption cutanée qui apparaît lorsque vous commencez à prendre un médicament. Une éruption légère causée par une réaction allergique pourrait s'aggraver au fil du temps et même causer éventuellement la mort.

Traitement

- Si une éruption cutanée apparaît lorsque vous commencez à prendre un médicament, avisez-en votre pharmacien ou médecin afin qu'il puisse s'assurer qu'il ne s'agit pas d'une réaction allergique au médicament en question.
- 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 risquez 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.

● 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 à l'hépatite C.

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 une personne exposée au risque de ne pas répondre aux traitements standard mentionnés plus haut.

Conseil

- 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

Les études de recherche ont démontré un lien entre la quantité de tissus cicatriciels sur le foie 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 rendez 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? ».

Changements caractérisant la dépression

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 de votre état **physique**

- Vous avez plus d'appétit ou moins d'appétit, vous avez pris ou perdu du poids.
- Vous dormez davantage ou vous dormez moins.
- Vous êtes plus actif ou moins actif.

- Vous consommez plus d'alcool, de cigarettes ou de drogues.
- Vous avez moins d'énergie.

Changements dans vos rapports **sociaux**

- Vous passez plus de temps seul ou vous vous sentez isolé.
- Vous pensez davantage que personne ne vous comprend ou ne se soucie de vous.
- Vous passez plus de temps à vous quereller avec les gens.
- Vous passez moins de temps avec vos amis ou vos proches.
- Votre désir sexuel a diminué.

Changements de votre état **mental**

- Vous avez plus de difficultés à vous concentrer sur vos tâches.
- Vous avez plus de difficultés à vous souvenir des choses.
- Vous avez plus de difficultés à prendre des décisions.
- Vous avez moins confiance en vous au travail.
- Vous pensez à la mort ou au suicide.

Changements de votre état **émotionnel**

- Vous pleurez plus souvent.

Altérations de l'humeur

- Vous ressentez plus de frustration.
- Vous vous mettez plus souvent en colère ou vous êtes irritable.
- Vous avez un sentiment d'échec ou de culpabilité.
- Vous vous sentez impuissant ou dépassé.
- Vous manquez de motivation.
- Vous manquez d'enthousiasme.

Changements sur le plan **spirituel**

- Vous avez une sensation de vide.
- Vous avez perdu espoir que les choses s'améliorent ou vous vous attendez au pire.
- Vous avez l'impression de ne pas avoir de but dans la vie, que la vie n'a pas de sens.
- Vous avez perdu intérêt pour la spiritualité.
- Vous faites moins confiance aux gens en général.

Cause

Les changements suivants, associés à l'hépatite C 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.

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 une personne 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 maladie 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 l'hépatite C pourrait connaître un professionnel en santé mentale qui travaille avec les gens vivant avec l'hépatite C.

Altérations de l'humeur

- 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.
- 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.

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.
- 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 l'hépatite C 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.
- **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.
- **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 :**

- L'hépatite C a-t-elle modifié mon attitude ou mes émotions vis-à-vis de la sexualité?
- Quelles sont les parties de mon corps que j'aime faire caresser et quelles régions sont à éviter parce qu'elles sont trop sensibles?
- Quel type d'activités sexuelles me procurent plus ou moins de plaisir depuis mon diagnostic?
- Est-ce que je souhaite essayer de nouvelles choses comme de nouvelles positions sexuelles?
- 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 influencer sur la progression de la maladie.

Même en l'absence de l'hépatite C, 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 de l'hépatite C 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.

Altérations de l'humeur

Les personnes qui vivent avec l'hépatite C 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. D'autres techniques, comme les exercices de pleine conscience et la méditation, ont également donné de bons résultats.

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 personnes.

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 minimales, voire nulles, selon lesquelles le lactulose serait un traitement efficace, surtout comparativement aux antibiotiques rifaximine, néomycine, ribostamycine et vancomycine.

Conseil

- 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 l'hépatite C 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 l'hépatite C, 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 gras) 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 l'hépatite C ont de la difficulté à rester éveillés lorsqu'ils le veulent. Leur sommeil peut également sembler 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 et ils peuvent aussi être un symptôme de dépression. Ils sont également fréquents chez les personnes qui souffrent de cirrhose ou d'insuffisance hépatique, mais ils peuvent se produire lors de n'importe quel stade des lésions hépatiques.

Traitement

- **Gestion du stress** – Vivre avec l'hépatite C peut être stressant. Essayez d'examiner honnêtement votre vie pour déterminer si le stress, l'anxiété ou d'autres problèmes de santé émotionnelle contribuent à vos problèmes de sommeil. Il y a plein de choses qu'une personne peut faire pour réduire les effets du stress sur son corps, y compris la méditation, les exercices de respiration profonde, le yoga ou la consultation d'un professionnel de la santé mentale.
- **Exercice** – L'exercice, comme marcher par exemple, peut aider les gens à mieux dormir. Avant de commencer, consultez toujours votre médecin pour connaître les genres d'exercices et la durée d'activité qui sont sans danger pour vous. Si vous ne faites pas régulièrement de l'exercice, commencez par une faible quantité d'activité et augmentez-la graduellement au fil du temps.
- **Médicaments en vente libre** – Il existe des aides au sommeil en vente libre, ce qui veut dire que l'on peut les acheter sans obtenir d'ordonnance. Même si ces médicaments pourraient vous aider à vous endormir, ils ne règlent pas les causes sous-jacentes de vos problèmes de sommeil. Essayez donc de ne pas utiliser ces pilules en vente libre pour traiter vous-même vos problèmes de sommeil. Les exemples de ce genre de médicaments incluent l'antinauséux Gravol et l'antihistaminique Benadryl, lesquels comptent la somnolence parmi leurs effets secondaires. Vous ne devriez pas utiliser ces produits pendant plus d'un jour ou deux si vous tentez de traiter vous-même vos problèmes de sommeil. Un usage de plus longue durée pourrait exacerber vos problèmes de sommeil ou entraîner des problèmes plus graves comme la dépression ou l'anxiété. Voilà pourquoi il vaut toujours mieux consulter un médecin au sujet des problèmes de sommeil.
- **Médicaments sur ordonnance** – Dans certains cas, il est possible que l'on vous prescrive des somnifères. Ces médicaments devraient seulement être utilisés pour une courte période et à la dose la plus faible possible nécessaire pour rétablir un bon schéma de sommeil. Notons aussi que les problèmes de sommeil sont parfois un signe avertisseur précoce d'autres problèmes, comme la dépression. Dans un tel cas, votre médecin vous proposera peut-être un antidépresseur à la place d'un somnifère. Avant de commencer à prendre n'importe quelle aide au sommeil, consultez votre médecin au sujet de son impact éventuel sur vos médicaments anti-hépatite C ou tout autre médicament que vous prenez.
- **Thérapies complémentaires** – Il existe plusieurs thérapies complémentaires que les gens utilisent pour favoriser un meilleur sommeil. Parlez à votre médecin avant de commencer n'importe quelle thérapie complémentaire. Si vous envisagez de prendre un supplément ou un remède à base de plante médicinale, consultez votre médecin et votre pharmacien pour confirmer qu'ils n'auront pas d'effet sur vos médicaments anti-hépatite C ou tout autre médicament que vous prenez.

Changements neurologiques

L'aromathérapie peut induire la somnolence chez certaines personnes. Les huiles essentielles de la mélisse-citronnelle, de la lavande et de la camomille sont considérées comme apaisantes.

L'acupuncture peut aider certaines personnes éprouvant des problèmes de sommeil. Un acupuncteur compétent saura choisir la bonne combinaison de points à traiter.

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 crée un bruit neutre ou des sons apaisants comme le bruit des vagues) pour faire écran au bruit qui vous empêche de vous endormir.