

une série de fiches de
renseignements rédigées
par des experts en matière de
maladies du foie

Traitement des effets secondaires de la thérapeutique contre le

VHC

Alan Franciscus, rédacteur en chef

PRESQUE TOUS CEUX QUI UTILISENT L'INTERFÉRON ET la ribavirine subissent des effets secondaires dont certains peuvent être désagréables. Il est à remarquer que les effets secondaires peuvent être différents d'une personne à une autre, et qu'ils ne sont pas nécessairement très intenses. Certains effets secondaires de la thérapeutique ressemblent aux symptômes de l'hépatite C et ils peuvent être traités de la même façon. Heureusement, les personnes infectées par le VHC ont de nombreuses mesures à leur disposition pour traiter les effets secondaires liés à leur thérapeutique, dont plusieurs sont abordées dans la présente fiche de renseignements. Il est fortement recommandé aux personnes qui envisagent la possibilité de subir un traitement de se créer un bon système de soutien avant de commencer un traitement contre le VHC. Les groupes d'entraide, la famille et les amis peuvent aider la plupart des patients pendant les moments les plus difficiles de la thérapie contre le VHC. Il est également prudent de consulter votre médecin si des symptômes modérés ou graves persistent.

Conseils d'ordre général :

- Si cela est possible, prenez une ou deux semaines de congé pour vous reposer de votre travail ou de vos autres responsabilités lorsque vous commencez un traitement (par exemple, demandez un changement d'horaire de travail, une charge de travail moins importante ou un congé pour raisons médicales).
- Prenez vos médicaments avant de vous coucher; ceci aide la plupart des gens à dormir pendant le pire moment de leurs effets secondaires étant donné que ces effets apparaissent en majorité dans les 4 ou 6 heures après l'injection.
- Buvez beaucoup de liquides (sans caféine ni alcool) pour diminuer les effets secondaires. Il est particulièrement important de boire de l'eau ou des jus de fruits clairs (de pommes, de canneberges ou de raisins) juste avant et après l'injection.
- Certains patients peuvent prendre des analgésiques en vente libre une heure avant leur injection pour les aider à soulager leurs effets secondaires. Pour d'autres, un analgésique pris 2 ou 3 heures après l'injection soulage la douleur plus efficacement.

Mise en garde : *Lorsque pris ensemble, l'alcool et l'acétaminophène, comme le Tylenol, peuvent causer une hépatite fulminante et peuvent même engendrer une insuffisance hépatique (l'acétaminophène est un ingrédient que l'on retrouve dans plusieurs médicaments contre le rhume en vente libre).*

- Les maux de têtes peuvent souvent disparaître avec du repos, un massage ou par l'application de chaleur sur la nuque.
- On peut parfois faire tomber la fièvre à l'aide de compresses d'eau tiède (ne pas utiliser d'eau chaude ou d'eau froide).
- L'hygiène dentaire est particulièrement importante pendant un traitement contre le VHC. L'interféron assèche la bouche et ceci peut engendrer des caries ou une maladie des gencives. Des examens dentaires réguliers et une bonne hygiène dentaire sont absolument essentiels.

Conseils au sujet de symptômes particuliers :

Symptômes qui ressemblent à ceux d'une grippe

- Utilisez des analgésiques tel que recommandé par votre médecin, buvez beaucoup de liquides clairs chaque jour,

administrez votre injection avant de vous coucher pour dormir pendant que les symptômes se manifestent.

Irritation de la peau au point d'injection

- Faites une rotation des sites d'injection, utilisez un onguent topique.

Fatigue

- Reposez-vous le plus possible.
- Faites régulièrement de l'exercice modéré.
- Changez votre horaire de travail si possible.

Irritabilité, dépression, anxiété

- Recherchez l'aide de groupes de soutien, l'appui de votre famille et de vos amis; essayez les techniques de relaxation; votre médecin peut vous prescrire des médicaments pouvant traiter l'anxiété; vous pouvez prendre des antidépresseurs pour soigner une dépression (laissez-leur le temps d'agir); si les symptômes s'aggravent demandez l'aide d'un professionnel.

Perte d'appétit

- Mangez régulièrement des repas en petites portions, même si vous avez peu ou pas d'appétit; traitez les aliments comme s'il s'agissait de médicaments (vous en avez besoin pour demeurer en santé); buvez de l'eau et des jus de fruits clairs; brossez-vous les dents régulièrement pour éliminer le goût métallique.

Perte de poids

- Choisissez des aliments hypercaloriques et hyperprotéinés; buvez de l'eau, mais aussi des jus clairs pour un apport en calories; essayez des produits conçus pour gagner du poids comme les suppléments alimentaires, les préparations en boîtes, les poudres pour les déjeuners instantanés, les crèmes-desserts hypercaloriques, etc.; ajoutez des ingrédients pour augmenter la valeur nutritive de vos repas. Par exemple :
- Ajoutez du lait en poudre au lait habituel, aux laits

frappés, aux casseroles, aux soupes, aux pommes de terre pilées, aux céréales chaudes et aux crèmes-desserts.

- Tartinez votre pain de beurre d'arachides.
- Ajoutez des fèves cuites ou des oeufs cuits durs aux soupes, aux casseroles et aux pâtes alimentaires qui contiennent déjà du fromage ou de la viande.
- Versez du fromage fondu sur les sandwiches, les hamburgers, les légumes, le riz ou les nouilles.

Nausée/Vomissement

- Prenez des médicaments en vente libre contre la nausée, selon les recommandations de votre médecin; évitez les odeurs et les aliments déclencheurs; évitez les aliments épicés, gras ou frits; mangez en petites quantités à toutes les 2 ou 3 heures; pendant les épisodes de nausée, évitez de boire des jus d'agrumes (oranges, ananas et pamplemousses) remplacez-les par des jus clairs, du soda au gingembre, du thé faible ou des boissons de sportifs; mangez et buvez lentement; mangez les aliments à la température ambiante (ni trop chaud ni trop froid); dans le cas des nausées matinales, mangez des biscuits secs dès votre réveil et sortez lentement du lit.

Diarrhée

- Il est fréquent de souffrir de diarrhée lorsque l'on prend l'interféron en doses élevées — demandez à votre médecin s'il est possible de réduire la dose. Au besoin, essayez des médicaments contre la diarrhée comme l'Immodium et les agents gonflants comme le Métamucil ou le psyllium.

Bouche sèche/soins dentaires

- Consultez votre dentiste avant, pendant et après un traitement; buvez beaucoup d'eau ou de liquides clairs (évitez les boissons gazeuses, le café, le thé); utilisez de la salive artificielle et rincez vous la bouche après chaque repas; utilisez une brosse à dents douce.

Démangeaisons

- Appliquez quotidiennement des lotions hydratantes en vente libre; utilisez des lotions à base d'avoine; utilisez des

crèmes à base d'hydrocortisone, des antihistaminiques oraux et d'autres médicaments contre les démangeaisons vendus sans ordonnance. Évitez les savons ou les lotions parfumés; appliquez un écran solaire au besoin; consultez un dermatologue si vous souffrez d'une dermatose ou de démangeaisons plus sérieuses.

Insomnie

- Utilisez des techniques de relaxation comprenant la méditation, les bains chauds, la visualisation et les massages; adoptez la même routine avant d'aller au lit; essayez des médicaments en vente libre comme le Benadryl, selon les recommandations d'un médecin. Avant de vous coucher, évitez les exercices, les activités vigoureuses, les boissons à base de caféine et les stimulants; si l'insomnie persiste pendant plus de quelques jours, consultez un médecin pour obtenir des médicaments sous ordonnance. Les informations de la présente fiche de renseignements fait état d'un grand nombre d'effets secondaires qui peuvent se manifester au cours du traitement. Toutefois, il est important de souligner que les effets secondaires d'un traitement contre le VHC varient considérablement d'une personne à l'autre. Tout le monde ressent des effets secondaires, mais très peu de patients connaîtront des effets secondaires graves ou pouvant mettre leur vie en danger. Bien que les effets secondaires peuvent être désagréables, la majorité des patients peuvent réussir leur traitement en recevant des soins et un appui appropriés. Certaines personnes se sentent même mieux lors d'un traitement contre le VHC! Une part importante de la gestion des effets secondaires du traitement contre le VHC consiste à être proactif en prévoyant les effets secondaires éventuels et à planifier bien à l'avance en cas de problèmes pouvant survenir pendant un traitement ou suite à un traitement. À cette étape, il est préférable d'obtenir l'aide et le soutien de la famille, des amis, des êtres chers, des employeurs et des médecins. Préparez votre entourage bien avant le début de votre traitement afin de vous assurer de leur appui. Il est également préférable de désigner au moins une personne qui surveillera les signes d'anxiété ou de dépression et qui pourra communiquer avec votre famille ou votre médecin si les effets secondaires deviennent graves ou peuvent mettre votre vie en danger. Le traitement est un processus qui peut drainer toutes vos réserves et toutes vos ressources. Mais n'oubliez pas : vous pouvez y arriver et, ce qui est plus important, vous n'avez pas à être seul pour le faire.

Pour obtenir plus d'informations sur l'hépatite C, veuillez consulter les sites Web suivants :

Fédération SOS Hépatites

www.soshepatites.org

Hépatites

<http://www.hepatites.net>

Reseau Hépatite Bretagne

<http://www.hepatiteweb.com/>

Hepatoweb

<http://www.hepatoweb.com/>

Comité Régional d'Education pour la Santé d'Ile-de-France

<http://www.cresif.org/pdf/repertoirehpc.pdf>

Réseau Hépatite C Marseille, provence, Alpes du Sud, Corse

<http://www.hepatite-c.org/hepatite/index.html>

Santé Canada

http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/hepatite_c/index.html

Visitez notre site Web www.hcvadvocate.org pour en savoir davantage sur l'hépatite C

• Fiche de renseignements hcsp •

Une publication du groupe Hepatitis C Support Project

Directeur administratif
Rédacteur en chef, Publications HCSP
Alan Franciscus

Conception
Paula Fener

Production
C.D. Mazoff, PhD

Pour obtenir des renseignements :
Hepatitis C Support Project
PO Box 427037
San Francisco, CA 94142-7037

alanfranciscus@hcvadvocate.org

Les renseignements contenus dans cette fiche ont été conçus avec l'intention de vous aider à comprendre et à contrôler l'hépatite C, ils ne remplacent pas les conseils médicaux. Toute personne atteinte par l'hépatite C devrait consulter un médecin pour obtenir un diagnostic et se faire traiter pour l'hépatite C.

Ces renseignements ont été fournis par l'Hepatitis C Support Project • un organisme à but non lucratif visant l'éducation, l'assistance et la défense des droits • © 2004 The Hepatitis C Support Project • L'Hepatitis C Support permet et encourage la réimpression du présent document, à condition d'en citer la source.