

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

Vivre avec l'hépatite C :

COMMENT GÉRER LES SYMPTÔMES HABITUELS

par Lucinda K. Porter, inf. aut.
et Alan Franciscus,
rédacteur en chef, HCSP Publications

L'INFECTION CHRONIQUE AU VIRUS DE L'HÉPATITE C (VHC) est souvent considérée comme une maladie silencieuse. Dans une large mesure, cette réputation tient du fait que le foie est considéré comme un organe qui ne se plaint pas. C'est-à-dire que le foie peut subir des dommages considérables et bien fonctionner quand même. Toutefois, les patients présentant une infection chronique au VHC mentionnent fréquemment des symptômes habituels. Les résultats d'une étude publiée en hépatologie indiquent que plus de 70 % des patients porteurs du VHC en ont mentionné au moins un.¹ Le présent article identifie les symptômes les plus courants que les patients présentant une infection chronique au VHC ont signalés. Vous trouverez également quelques conseils pour contrôler ces symptômes. Les conseils s'adressent à la moyenne des patients qui ne souffrent pas de cirrhose du foie. Avant de mettre en pratique ces techniques, veuillez en parler à votre médecin ou à toute personne autorisée à donner des soins médicaux. L'autodiagnostic peut empêcher une personne d'obtenir des soins de santé; c'est également un désastre en puissance.

Fatigue

- Éliminez les autres causes de fatigue telles que les troubles de la glande thyroïde, le diabète, l'anémie, la dépression, l'insomnie, la déshydratation, etc.
- Assurez-vous de dormir suffisamment. Selon la National Sleep Foundation, un adulte a besoin de 7 à 9 heures de sommeil par nuit en moyenne.
- Buvez une quantité suffisante d'eau et d'autres liquides nutritifs qui ne contiennent ni sucre ni caféine, soit de 10 à 16 verres par jour.
- Faites de l'exercice modéré pour retrouver votre énergie. Une marche de 10 minutes peut faire des miracles, particulièrement si l'endroit est pittoresque. Il peut être utile de vous étirer, surtout si vous êtes assis à un bureau pendant des heures.
- Envisagez l'intégration d'un programme qui fait appel aux mouvements, comme la méthode Pilates, le Qigong, le Tai Chi ou le Yoga.
- Évitez le stress excessif. Utilisez des techniques de réduction du stress telles que la méditation, le massage ou la contemplation du lever et du coucher du soleil.
- Simplifiez votre vie. Établissez-vous des priorités et éliminez certaines responsabilités.
- Cherchez des raccourcis. Tous vos repas n'ont pas à être préparés de A à Z. Vous pouvez faire nettoyer votre voiture au lave-auto au lieu de la laver à la main.
- Demandez de l'aide. Même s'ils vous diront le contraire, ce n'est pas de l'esclavage que de demander aux enfants de vider le lave-vaisselle. Ce n'est pas gauche d'inviter les amis à un repas convivial où ils participent à la préparation des plats et de leur demander de vous aider à faire la vaisselle.

Douleurs musculaires et articulaires

- Faites-vous examiner pour connaître la cause réelle de votre douleur avant de commencer un programme de votre propre initiative.
- Informez-vous auprès de votre médecin au sujet de l'utilisation de médicaments sur ordonnance et en vente libre pour soulager vos symptômes. L'interdiction de prendre de l'acétaminophène (Tylénol) chez les patients infectés par le VHC est un mythe assez répandu. Dans la plupart des cas,

l'acétaminophène est considéré comme étant sécuritaire s'il est pris à l'occasion et selon la dose recommandée. Ne prenez jamais d'alcool avec l'acétaminophène. Si vous prenez d'autres médicaments sur ordonnance ou en vente libre, demandez à votre médecin si vous pouvez aussi prendre de l'acétaminophène.

- Faites de légers exercices d'étirement.
- Évitez les périodes d'inactivité prolongées.
- Prenez des bains tièdes ou chauds. Dorlottez-vous en prenant un bain moussant.
- Les séances de massage et d'acupression peuvent être bénéfiques. Ces techniques peuvent être apprises et elles peuvent être appliquées par vous-même ou par un spécialiste qualifié.

Céphalées

- Parlez-en à votre médecin.
- Informez-vous auprès de votre médecin au sujet de l'utilisation de médicaments sur ordonnance et en vente libre pour soulager vos symptômes.
- Évitez le stress.
- Essayez les techniques de relaxation.
- Apprenez les points d'acupression pour soulager les maux de tête.

Sécheresse

- Ceci comprend la sécheresse de la peau, de la bouche, du nez et des yeux.
- Buvez suffisamment d'eau.
- Appliquez une lotion hypoallergène immédiatement après un bain pour réduire la sensation de peau sèche. Ajoutez quelques gouttes d'huile douce à la lotion pour obtenir une protection supplémentaire. (Neutrogena offre d'excellentes lotions pour le corps. L'huile pour bébé peut également faire l'affaire).
- N'oubliez pas d'utiliser une protection contre le soleil.
- Dans le cas de sécheresse occasionnelle des yeux, utilisez des gouttes pour les yeux offertes en vente libre. Si vous devez vous en servir de façon régulière, utilisez des gouttes sans agent de conservation.

- Les vaporisateurs de solution saline pour le nez peuvent aider à soulager la sécheresse des voies nasales.

Malaises gastro-intestinaux

- Les douleurs intermittentes dans la région du foie sont fréquentes.
- Parlez-en à votre médecin.
- Mangez moins, mais plus souvent.
- Mangez le plus possible des aliments faibles en gras et nutritifs.
- Évitez les aliments acides.
- Consultez un nutritionniste pour plus de conseils.

Problèmes émotifs

Certaines personnes présentant une infection chronique au VHC se plaignent de problèmes qui altèrent leur sensation générale de bien-être et leur capacité de fonctionner. Ces problèmes comprennent la dépression, l'irritabilité, l'insomnie, les troubles de concentration et même la confusion. Si vous éprouvez certains de ces problèmes, parlez-en à votre médecin. Il est important d'éliminer les autres causes possibles de ces problèmes. Vous pouvez essayer la méditation, des exercices modérés, le Tai Chi, le Qigong, le Yoga ou d'autres techniques de gestion du stress. Réservez-vous les meilleurs moments de la journée pour vos activités qui nécessitent beaucoup de concentration. Ne négligez pas vos besoins en loisirs. Trouvez des moyens pour rire. L'humour n'a pas d'effets secondaires, sauf quelques rires peut-être.

Problèmes cognitifs

Les patients présentant une infection chronique au VHC mentionnent parfois des problèmes cognitifs ou de facultés mentales. Ces patients décrivent leur problème comme un brouillard mental. Il existe plusieurs facteurs pouvant influencer l'acuité mentale, dont le stress, la dépression et la fatigue. Si vous éprouvez la sensation d'un brouillard mental, essayez d'analyser votre situation. Subissez-vous un stress? Dormez-vous assez? Êtes-vous déprimé? Lorsqu'il s'agit d'améliorer la santé, le cerveau est parfois oublié. Toutefois, le cerveau est un élément important de la santé et doit faire partie d'un programme de maintien de la santé. Voici quelques suggestions pour conserver un cerveau en santé :

- réduisez le stress
- faites régulièrement des séances de relaxation mentale

- maintenez un programme d'activité physique
- identifiez les moments où vous pensez le mieux et utilisez cette période lorsque vous devez vous concentrer le plus. Il s'agit habituellement de la période pendant laquelle vous êtes reposé ou vous vous sentez relaxé.
- apprenez, apprenez et apprenez
- lisez, lisez et lisez
- mettez votre esprit à l'épreuve avec des jeux et des casse-tête.
- entretenez les habilités qui exigent une motricité fine

Problèmes sociaux et sexuels

L'hépatite C chronique peut avoir un impact négatif sur la vie sexuelle d'une personne qui en est atteinte. La question de la transmission du VHC à un autre peut créer des problèmes réels et émotifs. Il est essentiel que toute personne ayant des relations sexuelles (avec ou sans maladie potentiellement transmissible) doit avoir des rapports protégés. Par ailleurs, la transmission sexuelle du VHC entre partenaires monogames est très rare. Communiquez à votre partenaire vos peurs de lui transmettre la maladie. Si vous avez besoin de renseignements supplémentaires à ce sujet, communiquez avec le centre de santé de votre région, une association de planification des naissances ou votre médecin. Parfois la fatigue et la peur peuvent engendrer un repli sur soi et l'isolement. Faites tout ce qui est possible pour éviter l'isolement. La valeur du soutien est inestimable, particulièrement les groupes de soutien de l'hépatite C. Les patients peuvent être des experts d'un genre très spécial. Ils savent réellement comment vivre avec cette maladie. Apprendre comment y arriver peut faire toute la différence. Comme le dicton le dit, la douleur est inévitable, mais la souffrance est facultative.

1. Patrice Cacoub, Thierry Poynard, Pascale Ghillani, Frederic Charlotte, Martine Olivi, Jean Charles Piette, Pierre Opolon. Extra Hepatic Manifestations in 1614 Patients with Chronic Hepatitis C. Hepatology, octobre 1999, vol. 30, n° 4 (supplément) (Résumé analytique n° 805).

Lucinda K. Porter, inf. aut. est une infirmière qui fait de la recherche et qui enseigne aux patients à Stanford dans le domaine de l'hépatologie. Elle co-anime un groupe de soutien et elle est active dans l'enseignement des divers aspects de l'hépatite C.

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.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
C'est le site du Réseau Hépatite C Marseille, provence, Alpes du Sud, Corse. Vous trouverez des informations sur la maladie et les réseaux de soins.
<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

Éditeur du volet médical
Robert Gish, MD

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.