

Apprendre qu'on a contracté une hépatite chronique B¹ peut être angoissant. Vous ne savez pas à quoi vous attendre ni vers qui vous tourner.

Vous trouverez dans cette brochure 10 étapes simples qui vous aideront dans la prise en charge de l'hépatite B.

Ce document a été développé avec le soutien de Bristol-Myers Squibb dans le cadre de sa campagne d'information sur l'hépatite B.

Toutefois, il ne s'agit pas d'un conseil médical. Si vous avez des questions complémentaires, veuillez vous adresser à votre médecin.



1. Hepatitis B Foundation. FAQ : General Info. 2003
http://www.hepb.org/patients/general_information.htm. Consulté le 18 novembre 2008
2. Organisation Mondiale de la Santé, août 2008.
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs204/fr/>. Consulté le 18 novembre 2008
Hepatitis B Foundation. Statistics.
<http://www.hepb.org/hepb/statistics.htm>. (Consulté le 18 novembre 2008)
3. American Association for the Study of Liver Diseases. Viral Hepatitis Treatment. 2008
<http://www.aasld.org/yourliver/Pages/ViralHepatitisTreatment.aspx>. Consulté le 18 novembre 2008
4. Hepatitis B Foundation. Living with Hepatitis B: An Interactive learning Guide.
<http://www.hepb.org/learnguide/txt/19.html>,
<http://www.hepb.org/learnguide/txt/21.html>,
<http://www.hepb.org/learnguide/txt/20.html>.
Consulté le 18 novembre 2008
5. Hepatitis B Foundation. Living with Hepatitis B: Adults and HBV. 2003
http://www.hepb.org/patients/adults_and_hepatitis_b.htm. Consulté le 18 novembre 2008
6. Hepatitis B Foundation International. How to live with Hepatitis. 2003
http://hepfi.org/living/liv_living.html. Consulté le 18 novembre 2008
7. Centers for Disease Control and Prevention. CDC: Hepatitis B Fact Sheet. 27 juillet 2007



Vivre avec une hépatite chronique B



Bristol-Myers Squibb



1 Le suivi régulier avec votre médecin

Lorsque vous apprenez que vous avez été infecté(e) par le virus de l'hépatite B, vous devez prendre rendez-vous avec votre médecin pour mettre en place un suivi. Il sera important de déterminer si vous souffrez d'une hépatite aiguë B ou d'une hépatite chronique B.

- Si vous souffrez d'une **hépatite aiguë B**, votre organisme luttera par lui-même contre l'infection. 90% des personnes atteintes d'hépatite B souffrent d'une infection aiguë, et la majorité guérira spontanément sans séquelles.¹
- Si vous souffrez d'une **hépatite chronique B**, le virus risque d'être présent dans votre organisme pendant toute votre vie. Environ 350 millions de personnes dans le monde vivent avec une hépatite chronique B.²

2 Les spécialistes des maladies du foie

Un spécialiste des maladies infectieuses du foie et de l'appareil digestif, un hépato-gastro-entérologue, pourra interpréter les résultats de vos analyses plus en détail et vous expliquer les options qui s'offrent à vous pour prendre en charge la maladie.

3 Les options thérapeutiques

Lorsqu'il examinera les résultats de vos analyses, votre médecin prendra en considération votre charge virale (la quantité de virus dans votre sang) et votre bilan hépatique.

Ces résultats permettront de déterminer si vous avez besoin d'un traitement. Votre médecin vous informera des objectifs thérapeutiques envisagés, parmi lesquels :

- Réduire la quantité de virus dans le sang³
- Maintenir ce taux à un niveau aussi faible que possible dans le temps³
- Prévenir les complications

4 Prenez vos médicaments

Si votre médecin vous prescrit un traitement, il est très important de suivre celui-ci conformément à la prescription. Si vous présentez des effets indésirables, parlez-en immédiatement à votre médecin.

5 Consultez votre médecin régulièrement

Que vous commenciez ou non un traitement immédiatement, il est important de programmer des rendez-vous **au moins 2 fois par an**. Cela permettra à votre médecin de déterminer si la maladie a progressé, mais également de surveiller l'état de votre foie.

6 Mangez équilibré

Bien qu'il n'existe pas de régime spécifique pour l'hépatite chronique B, une alimentation pauvre en matières grasses, pauvre en cholestérol et riche en fibres peut être bénéfique⁴ pour votre foie, qui constitue un organe essentiel de l'appareil digestif. Les fruits de mer crus peuvent contenir des bactéries dangereuses et doivent être évités.⁵

7 Maintenez un mode de vie sain

Faites de l'exercice régulièrement, réduisez le stress et reposez-vous suffisamment. Évitez de consommer de l'alcool, car même de petites quantités peuvent entraîner des lésions graves lorsque le foie est infecté. Évitez toute activité qui peut être nocive pour votre foie, comme fumer, consommer des stupéfiants et inhaler certaines émanations provenant par exemple de peinture, de colles ou de produits nettoyants.⁴ Certains médicaments, notamment certains produits délivrés sans ordonnance et même des suppléments à base de plantes peuvent s'avérer dangereux pour votre foie.⁶ Consultez votre médecin avant de commencer un programme d'exercices physiques.

8 Protégez vos proches

Le virus de l'hépatite B se transmet par le sang ou d'autres liquides organiques infectés (sperme, sécrétions vaginales, lait maternel...). Il est préférable d'informer vos proches que vous avez contracté le virus, de leur recommander de faire un test de dépistage et de se faire vacciner. Utiliser des préservatifs contribue à prévenir la transmission de l'hépatite B aux partenaires sexuels.⁷

Nettoyez immédiatement le sang ou les fluides corporels répandus (utiliser une solution composée d'une dose de javel pour 10 doses d'eau).⁶

9 Protégez votre futur bébé

La transmission de la mère à l'enfant au cours de l'accouchement est l'un des modes de transmission répandu du virus de l'hépatite B.⁴ Si vous êtes enceinte et que vous êtes infectée par le virus de l'hépatite B, informez votre médecin de votre état. Il pourra prendre des mesures pour s'assurer que le nouveau-né recevra le traitement nécessaire à la naissance afin de prévenir une potentielle transmission du virus.

10 Faites-vous aider

Au-delà d'une bonne connaissance de la maladie, le meilleur moyen de prendre en charge votre hépatite B est d'obtenir de l'aide. Un groupe de soutien efficace peut vous aider à faire face aux ajustements importants que vous devrez apporter à votre mode de vie. **N'hésitez pas à contacter des associations** qui vous permettront de rencontrer d'autres patients, de partager des expériences similaires et d'obtenir des informations sur les avancées thérapeutiques. Vous pouvez notamment trouver les coordonnées d'associations de patients sur **le site hepinfo.fr**