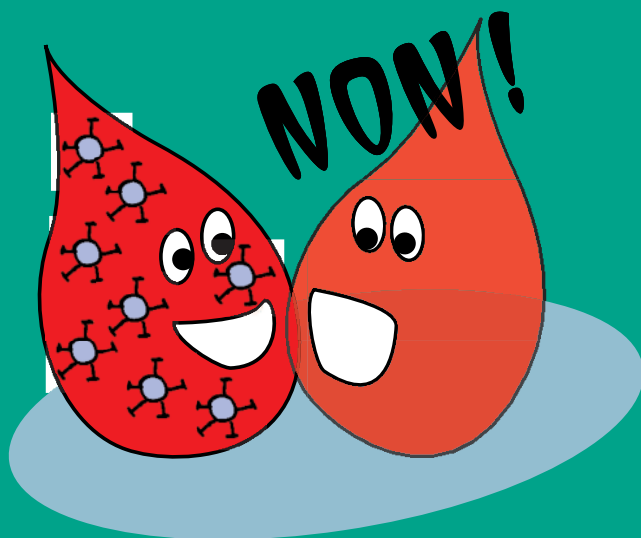


HÉPATITE C

Comment l'éviter ?



Adopter des mesures de prévention



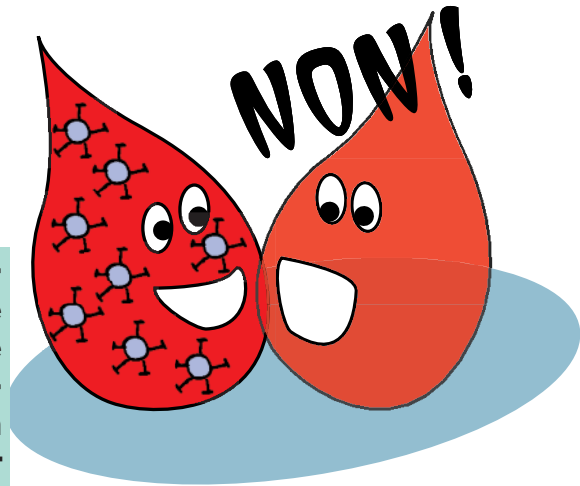
LA CONTAMINATION

Comment la prévenir ?

L'hépatite C peut être évitée si l'on respecte quelques mesures de prévention. Il est important de les appliquer, surtout si vous avez ou avez eu un **parcours à risque** (migrant, usager de drogue, détenu, porteur du VIH, ayant subi une opération de type transfusion, greffe... avant 1992).

Evitez tout contact avec le sang d'autrui

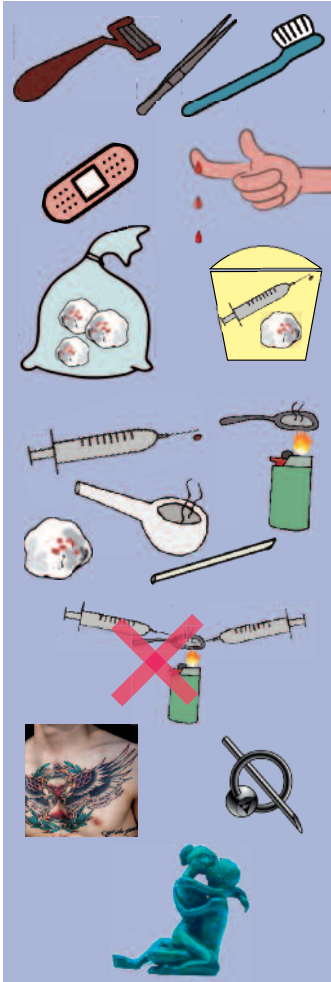
Le **VHC se transmet exclusivement par le sang** d'une personne infectée à celui d'une personne saine. **La prévention de la contamination consiste donc à éviter tout contact avec le sang d'une autre personne, car on ne peut savoir si elle est infectée.**



Attention à la recontamination : si vous avez été infecté par le VHC une première fois, et que vous avez été soigné, cela ne signifie pas que vous êtes immunisé contre le VHC. Même après la prise de traitement, continuez à **respecter les mesures de prévention et de réduction des risques ci-contre**. Il n'existe à ce jour pas de vaccin contre l'hépatite C mais on peut agir facilement pour éviter toute contamination.

MESURES DE PRÉVENTION

Eviter la contamination



- **Ne partagez pas vos instruments de toilette** (ils peuvent contenir des traces de sang) : rasoir, brosse à dent, coupe ongle, pince à épiler.
- **Désinfectez** après une coupure et **pansez la plaie** immédiatement.
- **Placez les objets souillés de sang** dans un **container pour objets infectieux** (pochette en plastique pour le coton, boîte pour les objets coupants).
- **Ne partagez aucun matériel de consommation de drogue** : matériel d'injection et de plug (gamelle/ cuillère/ cup, eau, coton, seringues...) ainsi que le matériel pour inhalation et sniff (pipe à crack, briquet, paille).
- Lorsque vous **consommez en groupe, ne pompez pas** plusieurs fois **dans une même préparation**.
- Faites-vous tatouez et percez chez un **professionnel agréé**.
- **Protégez vous pendant vos rapports sexuels, surtout vous allez être en contact de sang** (règles, infection/ irritation génitale ou de toute autre présence potentielle de sang).

Si vous êtes une FEMME :

- **attention** aux poubelles hygiéniques dans **les toilettes pour femmes** (si les protections hygiéniques souillées ne sont pas placées dans des sachets hermétiques) ;
- **attention aux cuvettes souillées de sang**.

MESURES DE PRÉVENTION

Protéger les autres si on est infecté



- **Ne partagez pas vos instruments de toilette** (ils peuvent contenir des traces de sang) : rasoir, brosse à dent, coupe ongle, pince à épiler.
- **Désinfectez** après une coupure et **pansez la plaie** immédiatement.
- **Placez les objets souillés de sang** dans un **conteneur pour objets infectieux** (pochette en plastique pour le coton, boîte pour les objets coupants).
- **Ne partagez aucun matériel de consommation de drogue** : matériel d'injection et de plug (gamelle/ cuillère/ cup, eau, coton, seringues...) ainsi que le matériel pour inhalation et sniff (pipe à crack, briquet, paille).
- Lorsque vous **consommez en groupe, ne pompez pas** plusieurs fois **dans une même préparation**.
- Faites-vous tatouez et percez chez un **professionnel agréé**.
- **Protégez vous pendant vos rapports sexuels** : préservatif masculin ou féminin.
- **Informez le personnel soignant qui s'occupe de vous** : à l'hôpital, chez le médecin, chez le dentiste...
- **Abstenez vous de donner du sang, des organes, des tissus et du sperme.**

Si vous êtes une FEMME :

- **lavez** les éventuelles **tâches de sang** pendant vos règles (douche, draps, toilettes)
- placez vos protections hygiéniques souillées dans des sachets hermétiques.

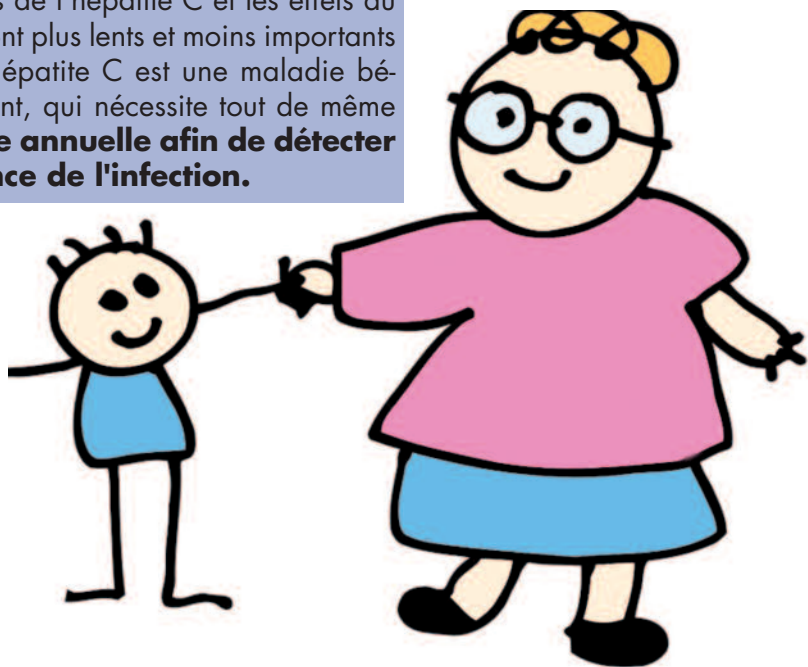
MESURES DE PRÉVENTION

Si on est une mère :

Si vous êtes une **MÈRE et porteuse du VHC**, le risque de **transmission est évalué à 5 %** et se fait généralement pendant l'accouchement.

L'enfant infecté à la naissance se développe normalement. Avant 3 ans, ils ont un taux de **guérison spontanée** bien supérieur à celui des adultes. C'est pourquoi le diagnostic d'une infection par le VHC n'est pas une urgence chez le nourrisson.

Les manifestations de l'hépatite C et les effets du VHC sur le foie sont plus lents et moins importants chez l'enfant. L'hépatite C est une maladie bénigne pour l'enfant, qui nécessite tout de même une **surveillance annuelle afin de détecter toute persistance de l'infection.**



Votre enfant a 95% de chances de ne pas être infecté par le VHC à la naissance. L'allaitement maternel ne transmet pas le VHC. Cependant, il est raisonnable de **ne pas allaiter en présence de lésions ou de gerçures sur vos mamelons**. De plus, suivez les recommandations des pages précédentes afin d'éviter toute situation à risque de contamination pour votre enfant.

VIVRE AVEC LE VHC

Maintenir sa qualité de vie

Recommandations pour maintenir la meilleure qualité de vie si vous avez l'hépatite C :

- **Évitez l'alcool**, facteur de co-morbidité.
- **Mangez sainement**, l'obésité étant également un facteur de co-morbidité.
- **Informez votre médecin** sur les médicaments que vous prenez, même homéopathiques.
- **Utiliser du matériel stérile** si vous êtes usager de drogues. SAFE peut vous en procurer.

Les nouveaux traitements durent seulement 2 à 3 mois et n'ont quasiment pas d'effets secondaires.



Votre qualité de vie sera donc maintenue si vous êtes porteur de l'hépatite C !

PETIT QUESTIONNAIRE

*Etes-vous devenu un expert sur la prévention du VHC ?
Plusieurs réponses sont possibles.*

1. L'hépatite C :

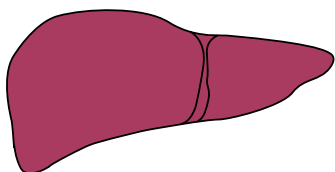
- a) se transmet uniquement par le sang.
- b) est une maladie mortelle.
- c) peut être évitée.
- d) rien à faire ! Je peux être vacciné.

2. Si je suis une mère et porteuse du VHC :

- a) je peux transmettre le VHC à mon bébé lors de l'accouchement.
- b) l'hépatite C est très grave chez le nourrisson.
- c) mon bébé peut être vacciné à la naissance.
- d) je ne peux pas allaiter.

3. Pour éviter d'être contaminé :

- a) je peux partager ma brosse à dent.
- b) je ne peux pas partager ma pipe à crack.
- c) je ne suis pas obligé de me protéger pendant un rapport sexuel.
- d) je désinfecte la moindre plaie.



4. Si j'ai l'hépatite C :

- a) je ne peux rien faire pour ne pas contaminer les autres.
- b) je dois prendre des mesures particulières si je suis une femme.

5. Si j'ai déjà été soigné alors que j'avais été infecté par le VHC :

- a) je suis immunisé.
- b) je n'ai plus besoin de prendre des mesures préventives.
- c) je peux être recontaminé.

6) Si je suis porteur du VHC :

- a) mes conditions de vie sont très difficiles.
- b) je peux continuer à boire de l'alcool sans problèmes.
- c) les traitements sont efficaces à 95 %.
- d) je peux être soigné facilement.



Réponses : 1. a/b/c/ 2. a/c/ 3. b/c/d/ 4. b/ 5. c/ 6. c.

FAITES-VOUS DÉPISTER

L'hépatite C se soigne avec un taux de réussite de 95 % grâce aux nouveaux traitements. Disponibles depuis 2016 et remboursés à 100 %, les nouveaux traitements sont beaucoup **moins longs** (2 à 3 mois), **moins contraignants** (peu ou pas d'effets secondaires), efficaces à 95 % et l'abstinence (alcool, drogues) n'est plus une condition.

Faites-vous dépister !

En France, l'hépatite C est une **maladie fréquente** avec 3 000 à 4 000 nouvelles contaminations par an. Début 2018, il resterait encore près de 110 000 porteurs du VHC à traiter. De plus, **environ 75 000 personnes ignorent encore qu'elles sont infectées.**



Des solutions existent près de chez vous ou même chez vous, avec ou sans prise de sang, gratuitement.

Notre association SAFE vous propose un dépistage par test buvard DBS (Dried Blood Spot) ou peut vous délivrer une ordonnance pour réaliser vos examens en laboratoire. En quelques jours, vous pourrez obtenir vos résultats d'analyses et entamer le processus de soin si besoin. N'hésitez pas à nous contacter ou à vous rendre dans les structures dédiées (CAARUD, CeGIDD, CSAPA...).

Association SAFE

11, avenue de la Porte de la Plaine
75015 Paris
www.safe.asso.fr



Contact :

Téléphone : **01 40 09 04 45**
Fax : 01 40 09 04 44
contact@safe.asso.fr

Autres contacts et sources d'information

- Hépatite C,
pour qu'on en parle
- SOS Hépatites



N° Vert 0 800 004 372

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE OU UN MOBILE

- www.hepatoweb.com
- www.hepatites.net