

Vivre avec la
co-infection

VIH/hépatite C



 **CATIE**

Dans cette brochure

4 Qu'est-ce que la co-infection?

On parle de co-infection lorsqu'une personne vit avec plus d'une infection en même temps. Cette brochure parle de la co-infection au VIH et à l'hépatite C; une personne atteinte de cette co-infection vit à la fois avec le VIH et l'hépatite C.

Le VIH s'attaque au système immunitaire, ce qui augmente les risques de tomber malade. L'hépatite C s'attaque au foie.

7 Vous venez d'apprendre que vous avez le VIH et l'hépatite C

Il peut être difficile d'accepter que vous ayez le VIH et l'hépatite C. Mais il est important de savoir que vous pourrez vivre longtemps et en bonne santé grâce à de l'information, au soutien des autres et à l'aide de votre équipe de soins.

9 Vous sentirez-vous plus malade parce que vous avez le VIH et l'hépatite C?

Si elle n'est pas traitée, la co-infection est un plus grand problème de santé que de vivre seulement avec le VIH ou l'hépatite C. Les dommages au foie peuvent apparaître plus rapidement et être plus graves chez les personnes co-infectées.

10 Ce que vous pouvez faire pour mieux vivre avec le VIH et l'hépatite C

Vous pouvez faire beaucoup de choses pour rester en bonne santé, comme faire de l'exercice, vous reposer suffisamment, manger sainement et arrêter ou réduire votre consommation d'alcool et d'autres substances susceptibles de stresser votre foie.

Un réseau de soutien qui inclut un médecin digne de confiance vous sera également utile. Un organisme de lutte contre le VIH ou l'hépatite C peut être un bon point de départ.

19 Virus différents, traitements différents

Il existe des traitements contre le VIH et l'hépatite C. L'objectif principal du traitement du VIH est de réduire la quantité de virus dans le corps jusqu'à un niveau indétectable et de le maintenir ainsi. L'objectif principal du traitement de l'hépatite C est d'éliminer le virus du corps.

24 Décider de commencer un traitement contre le VIH ou l'hépatite C

Il y a plusieurs choses à prendre en considération avant de commencer un traitement contre le VIH ou l'hépatite C, y compris les bienfaits et les inconvénients de chaque traitement, le traitement qu'il vaut mieux commencer en premier et comment le payer. Vous déterminerez la meilleure façon de traiter les deux virus avec l'aide de votre équipe de soins.

31 Une fois que le traitement contre le VIH ou l'hépatite C est commencé

Des tests de sang vous diront si le traitement fonctionne. Les deux traitements peuvent causer des effets secondaires, mais il est possible de les contrôler. Lorsque le traitement de l'hépatite C prend fin, les gens ont plein d'options pour vivre en bonne santé. Pour le moment, toutefois, le traitement du VIH demeure un engagement à vie.

39 Protégez-vous, protégez les autres

Le VIH et l'hépatite C peuvent tous deux se transmettre lorsqu'une quantité de sang contenant l'un des virus entre dans le système sanguin d'une autre personne. Le VIH peut aussi se transmettre dans le sperme, le liquide prééjaculatoire, les sécrétions vaginales et anales et le lait maternel.

Il est possible de se protéger et de protéger les autres contre le VIH, l'hépatite C et d'autres infections. Renseignez-vous sur vos options en ce concerne le sécurisexe, la consommation plus sécuritaire de drogues et les moyens de vivre une grossesse en santé.

Qu'est-ce que la co-infection?

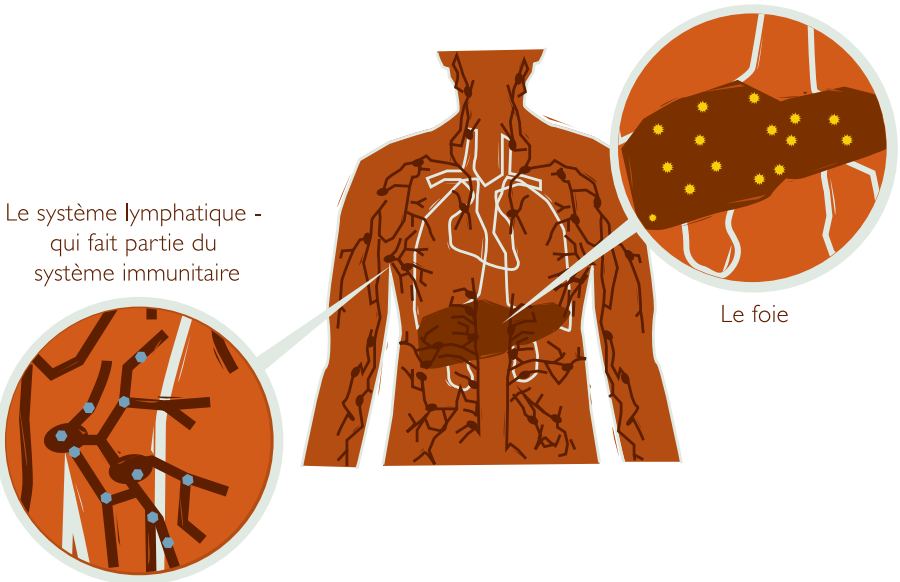
On parle de co-infection lorsqu'une personne vit avec plus d'une infection à la fois.

Le terme co-infection au VIH et à l'hépatite C veut dire que l'on vit à la fois avec le VIH et l'hépatite C.

Cette brochure contient de l'information se rapportant spécifiquement à la co-infection au VIH et à l'hépatite C. Il existe aussi de nombreuses autres co-infections, comme celle au VIH et à l'hépatite B, celle au VIH et à la tuberculose et celle à l'hépatite C et à l'hépatite B.

CATIE fournit de l'information sur l'infection au VIH, l'infection à l'hépatite C et aussi sur la co-infection au VIH et à l'hépatite C. Nous fournissons aussi de l'information sur d'autres co-infections qui sont courantes chez les personnes vivant avec le VIH. Visitez www.catie.ca et www.infohepatiteC.ca ou communiquez avec CATIE au 1-800-263-1638.

Que sont le VIH et le sida? L'abréviation VIH désigne le virus de l'immunodéficience humaine. C'est un virus qui affaiblit le système immunitaire, soit le système de défense naturel du corps contre les maladies. Si le VIH n'est pas traité, le corps a plus de difficulté à combattre d'autres maladies, et les risques de tomber malade et de souffrir d'infections potentiellement mortelles augmentent. Lorsque cela arrive, l'infection a atteint son stade le plus grave que l'on appelle le sida (syndrome d'immunodéficience acquise).



Il n'est pas possible de guérir le VIH, mais la plupart des personnes atteintes de ce virus peuvent vivre en bonne santé pendant longtemps grâce à un bon traitement, à des soins de qualité et au soutien des autres.

Qu'est-ce que l'hépatite C? Les virus de l'hépatite infectent le foie. On en trouve couramment trois sortes au Canada : l'hépatite A, l'hépatite B et l'hépatite C. Ces virus sont différents; ils se transmettent d'une personne à l'autre de manières différentes, ils provoquent des symptômes différents et ils sont traités de façon différente. Cette brochure parle spécifiquement de l'hépatite C.

L'hépatite C est un virus qui infecte le foie, causant des dommages à cet organe important. On appelle ce genre de dommages la fibrose lors des stades précoces et la cirrhose lors des stades avancés. Au fil du temps, le foie endommagé cesse de fonctionner aussi bien que normalement. Dans les cas graves, la cirrhose peut causer une insuffisance hépatique ou un cancer du foie.

Après avoir été infecté par l'hépatite C, le corps tente de lutter contre le virus. Chez certaines personnes, il réussit à se débarrasser du virus. Si le virus est encore présent dans le corps six mois plus tard, l'infection devient chronique et reste dans le corps.

Il est possible de guérir l'hépatite C, car le traitement peut réussir à éliminer complètement le virus du corps. Mais il n'existe aucun vaccin contre l'hépatite C, et le corps ne développe aucune protection contre le virus. Il est donc possible d'être infecté de nouveau par l'hépatite C.

Comment savoir si vous êtes co-infecté? Une personne peut être co-infectée sans le savoir. Le VIH et l'hépatite C sont tous deux des virus qui agissent lentement. Il est possible d'être infecté par l'un ou l'autre de ces virus pendant de nombreuses années sans présenter de signes ou de symptômes de maladie.

La seule façon de savoir si vous avez le VIH et l'hépatite C consiste à passer des tests. Dans le cas du VIH, il faut passer un test de sang. Pour détecter l'hépatite C, il faut en passer deux. Le premier est un test de dépistage des anticorps et le deuxième s'appelle un test de charge virale (appelé aussi test de recherche de l'ARN ou test PCR). Seul le test de charge virale peut vous dire si vous avez l'hépatite C en ce moment.

Pour en savoir plus sur le VIH ou l'hépatite C, visitez www.catie.ca et www.infohepatiteC.ca ou communiquez avec CATIE au 1-800-263-1638.

Vous venez d'apprendre que vous avez le VIH et l'hépatite C

Accepter que vous soyez co-infecté peut être difficile, peu importe si vous apprenez les deux diagnostics en même temps ou si vous apprenez l'un quelque temps après l'autre.

Pour certaines personnes qui sont déjà aux prises avec une infection, que ce soit le VIH ou l'hépatite C, la deuxième infection n'est pas plus facile à accepter. Elle est souvent perçue comme un obstacle additionnel ou un revers dans leur combat pour vivre avec une maladie chronique.

En revanche, grâce aux expériences acquises en vivant avec une infection, certaines personnes acquièrent un sentiment de pouvoir et réussissent à adapter ce qu'elles ont appris à leur lutte contre la deuxième infection.

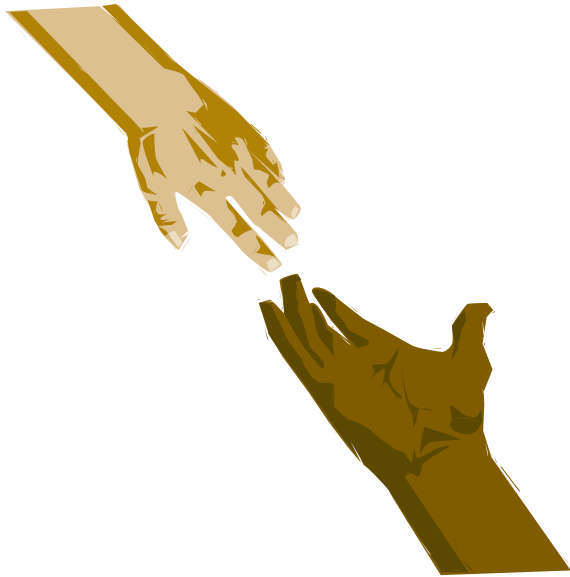
Si vous apprenez au même moment que vous avez le VIH et l'hépatite C, le choc initial peut être particulièrement difficile à encaisser. Vous souhaitez peut-être obtenir plus de renseignements généraux sur le VIH et l'hépatite C pour compléter l'information dans cette brochure.

En ce moment, la chose la plus importante à faire est de trouver un médecin et d'autres sources de soutien.

Chaque personne réagit à son diagnostic de co-infection à sa façon. Il reste que beaucoup de personnes posent des questions semblables : Comment la co-infection va-t-elle m'affecter? Quelles sont mes options de traitement et quels

seront les effets? Quelles ressources existent pour m'aider? Cette brochure a pour objectif de répondre à beaucoup de ces questions.

Vivre en même temps avec le VIH et l'hépatite C donne lieu à des défis particuliers concernant le maintien d'une bonne santé, la prise de décisions touchant le traitement et la protection de soi et des autres. Grâce à l'aide d'une équipe de soins, à de la bonne information et au soutien des autres, vous pourrez vivre longtemps et en bonne santé.



Vous sentirez-vous plus malade parce que vous avez le VIH et l'hépatite C?

Au plus, seulement une personne sur quatre (25 pour cent) qui a le VIH et l'hépatite C se débarrasse toute seule du virus de l'hépatite C, sans suivre de traitement. Cela veut dire que la plupart des personnes finissent par vivre avec l'hépatite C chronique. Si elle n'est pas traitée, la co-infection est un plus grand problème de santé que de vivre seulement avec le VIH ou l'hépatite C.

En général, la co-infection a pour effet d'aggraver les effets et les symptômes de l'hépatite C.

Les dommages au foie causés par l'hépatite C peuvent apparaître plus rapidement et être plus graves chez les personnes co-infectées par le VIH, surtout si elles sont séropositives depuis de nombreuses années ou si leur système immunitaire est faible (compte de CD4 de moins de 200 cellules).

Les experts ont des opinions différentes en ce qui concerne l'impact de la co-infection sur le VIH. Lorsqu'une personne co-infectée commence un traitement contre le VIH, son système immunitaire risque de se rétablir plus lentement — cet effet est habituellement temporaire.

Ce que vous pouvez faire pour mieux vivre avec le VIH et l'hépatite C

Prenez contact

Les services axés sur le VIH et l'hépatite C dans votre région peuvent vous offrir du soutien et de l'information. Ils peuvent aussi vous aider à prendre contact avec d'autres personnes vivant avec le VIH, l'hépatite C ou la co-infection. Pour en savoir plus sur les services dans votre région, visitez www.catie.ca et www.infohepatiteC.ca ou communiquez avec CATIE au 1-800-263-1638.

Il peut être très difficile de faire face à des problèmes émotionnels tout seul. Mais on peut trouver de l'aide. Si vous sentez triste ou déprimé, il est important d'en parler à votre médecin ou à un conseiller. Il existe différentes sortes de counseling et de psychothérapie. Certaines d'entre elles se font en tête-à-tête (vous êtes seul avec le conseiller), alors que d'autres se font en groupes (vous, d'autres personnes et un conseiller en parlez ensemble). Le contexte et le genre de service que vous recevrez dépendront de vos besoins particuliers et des services disponibles dans votre communauté.



Réunir une équipe de soins de santé

Pour bien vivre avec le VIH et l'hépatite C, il est important de réunir une équipe de soins de santé à laquelle vous pourrez faire confiance. En plus d'un médecin et d'un infirmier, vous consulterez peut-être des spécialistes — médecins qui s'intéressent à une maladie particulière —, tels qu'un spécialiste des maladies infectieuses, un spécialiste du VIH ou encore un spécialiste du foie (hépatologue). Parmi les autres personnes qui peuvent offrir leur soutien, mentionnons les pharmaciens, les naturopathes, les conseillers, les psychologues, les psychiatres, les diététistes et les travailleurs sociaux.

Certains services offrent du soutien et des soins pour le VIH et l'hépatite C au même endroit et au même moment. Dans certains cas, cependant, les gens se font soigner pour le VIH, l'hépatite C et d'autres problèmes de santé dans des endroits différents.

Certaines personnes co-infectées prennent de la drogue, et certains professionnels de la santé ont des attitudes négatives à leur égard. Il peut être difficile de faire confiance aux professionnels ayant des attitudes pareilles.

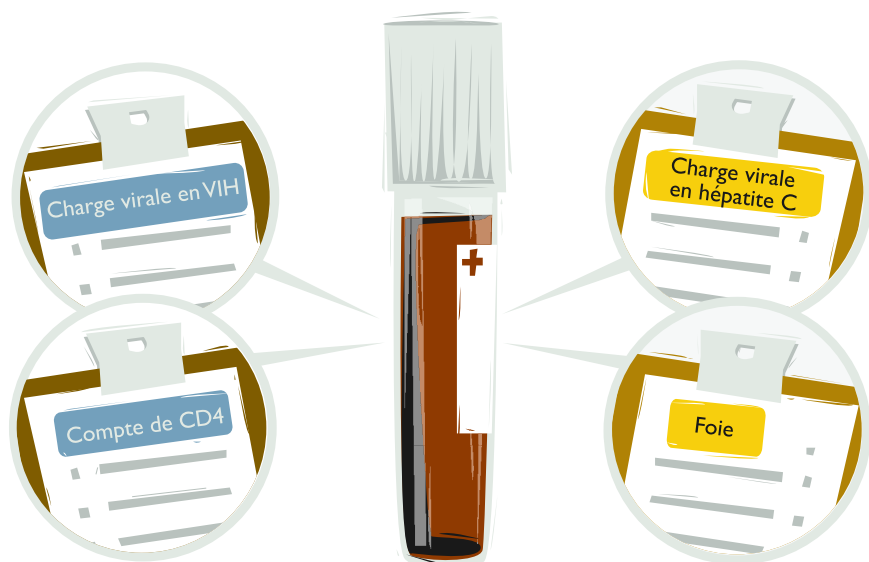
Si vous ne savez pas par où commencer pour réunir votre équipe, votre organisme local de lutte contre le VIH ou l'hépatite C ou votre centre de santé communautaire pourra peut-être vous aider. N'oubliez pas que toutes les personnes ont droit à des soins médicaux respectueux et de qualité.

Peu importe la nature précise de votre équipe, c'est une bonne idée de garder ensemble toutes les informations se rapportant à votre santé. De cette manière, les membres de votre équipe et vous pourrez partager plus facilement de l'information. Un dossier de santé personnel vous permet de suivre le fil de vos ordonnances et de vos rendez-vous, de réunir et de revoir vos résultats de laboratoire et de reconnaître des tendances au fil du temps. CATIE a créé un modèle de dossier de santé personnel que vous pouvez télécharger et imprimer à l'adresse www.catie.ca/sites/default/files/VVS_dossier.pdf.

Passez les bons tests

Votre médecin vous recommandera probablement une variété de tests pour déterminer les effets que le VIH et l'hépatite C exercent sur vous, votre système immunitaire et votre foie. Votre médecin et vous déciderez de la fréquence de chaque test.

Le **test de charge virale du VIH** mesure la quantité de VIH dans votre sang. Il permet de compter le nombre de copies du VIH dans un millilitre de sang. De façon générale, plus la charge virale est élevée, plus le VIH s'attaquera rapidement au système immunitaire.



Il existe aussi un **test de charge virale de l'hépatite C** qui permet de mesurer la quantité de virus de l'hépatite C dans votre sang. On l'appelle aussi un test de recherche de l'ARN VHC ou encore un test PCR. Contrairement au rapport entre le VIH et le système immunitaire, la charge virale en hépatite C ne reflète pas nécessairement l'ampleur des dommages au foie.

On a surtout recours aux tests de charge virale avant de commencer le traitement, mais aussi durant ce dernier, afin de déterminer s'il est efficace. Il est très important de ne pas faire une fixation sur un seul chiffre, mais d'évaluer les tendances qui se produisent au fil du temps.

Votre **compte de CD4** vous donnera (à vous et votre médecin) une idée approximative de la force de votre système immunitaire. En général, vous devriez faire mesurer votre compte de CD4 tous les trois à six mois. Il pourrait être logique de le faire vérifier plus souvent durant les périodes de stress ou de maladie.

Différences entre les charges virales

Le VIH et le virus de l'hépatite C ont chacun une vitesse de réplication naturelle différente (l'un peut faire des copies de lui-même plus rapidement que l'autre) — ne vous alarmez pas si votre charge virale en hépatite C est bien plus élevée que votre charge virale en VIH.

On a recours aux **tests de la fonction hépatique** pour évaluer l'état de santé du foie. Beaucoup de médecins recommandent aux personnes co-infectées par le VIH et l'hépatite C de faire ces tests tous les trois à six mois. Les tests en question comprennent les suivants :

- Tests de sang (certains mesurent les taux d'enzymes du foie comme l'ALT et l'AST, alors que d'autres permettent de vérifier la fonction hépatique, comme la bilirubine, l'albumine et le temps de prothrombine)
- Biopsie du foie (on utilise une aiguille pour extraire un petit fragment de tissu du foie pour que le médecin puisse l'analyser au microscope et détecter des dommages)
- Échographie (on a recours à un appareil pour prendre une image photographique du foie pour déterminer l'ampleur des dommages)
- Fibroscan (test permettant de mesurer la rigidité du foie; on l'appelle aussi l'élastométrie impulsionnelle ultrasonore; on trouve ces machines dans certaines cliniques canadiennes)

De plus en plus, les médecins se servent de tests moins invasifs en combinaison, tels que des tests de sang et des échographies, plutôt que des biopsies, car cette technique est un genre de chirurgie légère qui cause de l'inconfort à certaines personnes.

Dans les cas graves, la cirrhose causée par l'hépatite C peut entraîner un cancer du foie. La détection du cancer lors des stades précoces peut favoriser le succès du traitement. Parlez à votre médecin de vos risques de cancer du foie et demandez-lui d'établir un calendrier de dépistage qui vous convient.

Des actions simples pour vivre en meilleure santé

Quelques habitudes de santé importantes peuvent vous aider à rester en bonne santé, à maintenir la force de votre système immunitaire et à réduire vos risques de dommages hépatiques. Mais il peut être difficile de faire toujours des choix santé lorsque les autres aspects de votre vie semblent plus importants.

Faites votre possible et rappelez-vous que chaque bon choix aide votre foie, votre système immunitaire et votre santé globale.

- **Arrêtez ou réduisez votre consommation d'alcool.**

Le processus par lequel l'alcool est dégradé dans le corps exerce un stress additionnel sur le foie et peut causer plus de dommages. De plus, les chances de réussite de votre traitement de l'hépatite C seront meilleures si vous arrêtez de boire ou si vous buvez moins.



- **Arrêtez de fumer ou fumez moins.** Fumer du tabac peut exercer un stress additionnel sur le foie et entraîner d'autres problèmes de santé comme des maladies du cœur, le cancer et des problèmes respiratoires.
- **Arrêtez ou réduisez votre consommation de drogues.** Certaines drogues peuvent nuire au foie et vous empêcher de prendre certains médicaments contre le VIH ou l'hépatite C. Le foie peut avoir plus de difficulté à dégrader les drogues, ce qui peut augmenter les risques de surdose. Pour en savoir plus sur la consommation plus sécuritaire de drogues, songez à parler à votre médecin ou à un intervenant en réduction des méfaits digne de confiance.
- **Consultez votre médecin ou pharmacien avant de prendre des antidouleurs ou d'autres médicaments, vitamines, plantes médicinales ou suppléments.** Certains d'entre eux sont plus inoffensifs pour le foie que d'autres. Si vous suivez un traitement contre le VIH, l'hépatite C ou les deux, parlez à votre médecin de la possibilité d'interactions.

Alcool : Songez-vous à en boire moins?

Boire moins d'alcool est l'une des meilleures choses que vous puissiez faire pour votre santé lorsque vous vivez avec la co-infection au VIH et à l'hépatite C. Si vous tenez à faire ce changement dans votre vie, essayez différentes stratégies afin de découvrir ce qui marche pour vous. Voici quelques possibilités :

- Fixez une limite à votre consommation d'alcool et respectez-la.
- Étalez votre consommation de boissons alcoolisées en intercalant des boissons sans alcool comme de l'eau.
- Optez pour des boissons plus petites ou ayant une teneur moins élevée en alcool (une bière à trois pour cent au lieu de cinq, par exemple).
- Cherchez du soutien auprès d'un groupe de soutien, d'un programme de traitement de la dépendance ou d'un service de counseling.

- **Faites de l'exercice, dormez bien et détendez-vous.** Trouvez l'équilibre qui vous convient. Un professionnel de la santé pourra vous conseiller.
- **Adoptez une alimentation saine et équilibrée.** Préférez les aliments frais aux aliments riches en sel, en sucre et en matières grasses et évitez les fritures dans la mesure du possible. Buvez beaucoup d'eau.
- **Faites-vous tester pour l'hépatite A et l'hépatite B.** Ces deux virus infectent aussi le foie et peuvent aggraver les dommages dans cet organe si vous avez déjà l'hépatite C. Il existe des vaccins contre les hépatites A et B. Si vous n'avez jamais été vacciné, songez-y, surtout si vous aimez voyager ou si vous avez de nombreux partenaires sexuels.
- **Passez des examens physiques réguliers pour faire le suivi de votre santé générale.** Quand on pense à sa santé, il est important de ne pas penser seulement à la santé du foie et aux comptes de CD4, car il y a d'autres problèmes de santé qui ont un rapport avec le VIH, l'hépatite C et la co-infection. Avisez votre médecin de tous vos problèmes de santé, de tous les changements que vous remarquez et de toute chose qui vous semble différente. Ces changements pourraient être liés au VIH ou à l'hépatite C ou pas.

CATIE offre plus d'information sur les manières de mieux vivre avec le VIH et l'hépatite C. Parmi les sujets abordés, mentionnons la nutrition, le dévoilement de son diagnostic aux autres et d'autres encore. Visitez www.catie.ca et www.infohepatiteC.ca.

Renseignez-vous sur les traitements pour le VIH et l'hépatite C

Il existe des traitements contre le VIH et l'hépatite C. Votre équipe de soins et vous déterminerez la meilleure façon de traiter les deux virus. Les traitements sont différents à plusieurs points de vue. (Lisez « Virus différents, traitements différents » à la page suivante pour en savoir plus.)

Virus différents, traitements différents

L'information sur le traitement peut être compliquée et changer rapidement. Nous proposons donc une introduction générale aux questions fondamentales se rapportant au traitement de la co-infection au VIH et à l'hépatite C. Cependant, à mesure que vous prendrez des décisions concernant votre traitement, vous souhaitez peut-être obtenir de l'information plus détaillée et plus à jour que ce que vous trouverez dans cette brochure.

Il existe des traitements contre le VIH et l'hépatite C.

Les traitements pour le VIH et l'hépatite C sont différents : ils visent des objectifs différents, ils agissent de manière différente et ils ont recours à des combinaisons de médicaments différents.

Le **traitement du VIH** consiste à prendre une combinaison de médicaments anti-VIH — au moins trois habituellement — tous les jours. On prend habituellement ses médicaments une ou deux fois par jour. Certains d'entre eux sont combinés dans une seule pilule, ce qui permet de réduire le nombre de pilules nécessaire.

Il existe plus de 20 médicaments anti-VIH différents. Les experts recommandent des combinaisons spécifiques pour les personnes qui commencent leur premier traitement parce qu'ils sont sûrs, efficaces et faciles à prendre dans la plupart des cas. Cependant, vous pourriez décider avec votre médecin qu'une autre combinaison vous convient mieux s'il y a d'autres facteurs en jeu, comme votre type de virus spécifique, vos autres problèmes médicaux et les autres médicaments sur ordonnance que vous prenez.

VIH

Hépatite C

Quel est l'objectif principal du traitement?

L'objectif du traitement du VIH est de réduire la charge virale en VIH jusqu'à un niveau indétectable et de le maintenir ainsi. Cela permet au système immunitaire de conserver (ou de recouvrer) sa force et de vous garder en santé.

Il est impossible de guérir l'infection au VIH, du moins pour le moment.

L'objectif principal du traitement de l'hépatite C est d'éliminer le virus du corps.

Lorsque le virus est éliminé, on parle aussi de guérison virale ou de réponse virologique soutenue (RVS). Cela veut dire que la personne traitée n'a plus l'hépatite C.

Y a-t-il d'autres objectifs?

Traiter le VIH peut aussi améliorer la santé de beaucoup d'autres systèmes dans le corps, y compris le cœur, les reins et le foie. Un foie en santé est mieux équipé pour faire face à l'hépatite C.

Lorsqu'on suit un traitement et que sa charge virale en VIH est indétectable, les risques que le VIH se transmette à d'autres personnes diminuent.

Le traitement peut améliorer l'état de santé général du foie.

En améliorant la santé du foie, le traitement de l'hépatite C peut aussi réduire les risques de complications hépatiques associées au traitement du VIH.

Faut-il que je suive un traitement?

Presque toutes les personnes atteintes du VIH finissent par avoir besoin de commencer un traitement.

Le traitement est particulièrement important pour les personnes co-infectées parce que les dommages au foie peuvent apparaître plus rapidement.

Quelques personnes se débarrassent du virus sans traitement. Chez d'autres, les dommages au foie se produisent assez lentement pour qu'elles n'aient pas besoin de traitement.

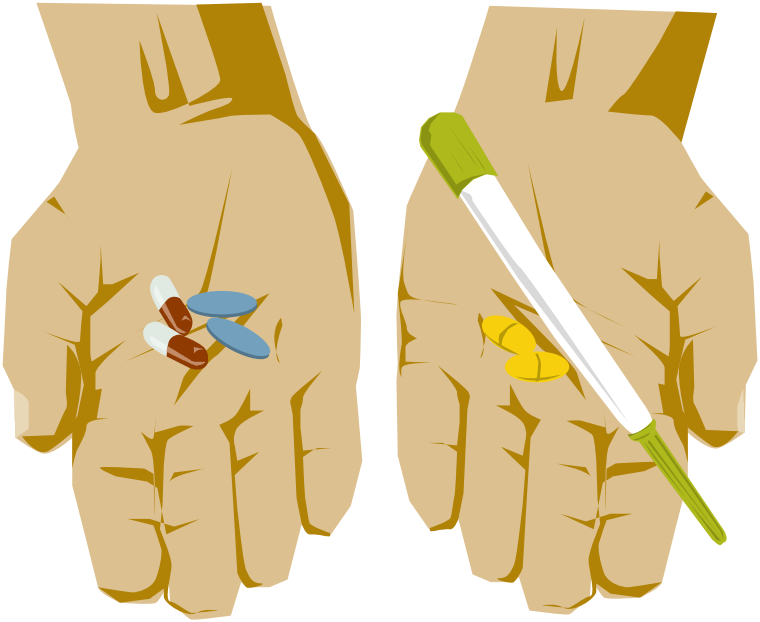
Vous déciderez aussi du meilleur moment pour commencer le traitement en collaboration avec votre médecin. Comme la co-infection peut accélérer les dommages au foie, plus vous commencez tôt le traitement du VIH, mieux ce sera pour votre foie et votre état de santé général. Si votre compte de CD4 est faible, il faut envisager sérieusement de commencer un traitement contre le VIH. Les personnes dont le compte de CD4 est plus élevé peuvent suivre les changements dans leur compte et, avec leur médecin, peser les bienfaits et les inconvénients éventuels avant de commencer.

À l'heure actuelle, l'infection au VIH dure toute la vie, et son traitement demeure un engagement à vie. L'arrêt du traitement, même pour une courte période, n'est pas recommandé parce que cela entraîne des risques de problèmes de santé sérieux, y compris l'aggravation des dommages au foie. Les courtes pauses dans le traitement peuvent aussi faire en sorte que vos médicaments anti-VIH cessent d'agir.

De nombreuses personnes co-infectées envisagent de suivre un **traitement contre l'hépatite C** lorsqu'elles présentent des signes précoces de cicatrisation (fibrose) dans le foie.

À l'heure actuelle, le traitement de l'hépatite C dure généralement un an environ pour les personnes co-infectées par le VIH. Dans certains cas, si le traitement n'agit pas ou s'il provoque trop d'effets secondaires, le médecin décide d'interrompre le traitement avant la fin.

Vos options en matière de traitement de l'hépatite C et votre réponse au traitement dépendront de plusieurs facteurs. Le type (appelé souche ou génotype) de virus de l'hépatite C que vous avez figure parmi les facteurs les plus importants. Certaines souches sont plus difficiles à traiter que d'autres. Un test génotypique pour l'hépatite C vous dira de quelle souche vous êtes infectée.



Depuis de nombreuses années, le traitement standard de l'hépatite C consiste en une combinaison de deux médicaments : l'interféron pégylé et la ribavirine. L'interféron est injecté une fois par semaine, et la ribavirine se prend deux fois par jour sous forme de pilule.

On met au point de nouveaux médicaments contre l'hépatite C, dont certains agissent de manières différentes des médicaments utilisés aujourd'hui. Par exemple, les premiers inhibiteurs de la protéase de l'hépatite C, le bocéprévir (Victrelis) et le télaprévir (Incivek), ont été approuvés au Canada en 2011. Au cours des prochaines années, nous verrons de nouveaux traitements qui seront plus efficaces contre l'hépatite C.

Malheureusement, l'approbation des nouveaux médicaments pour le traitement des personnes co-infectées par le VIH et l'hépatite C se fait plus lentement que pour les personnes vivant avec un seul de ces virus. Il reste que les résultats des études préliminaires sur de nombreux nouveaux médicaments sont prometteurs.

Pour en savoir plus sur le traitement du VIH, consultez la publication de CATIE intitulée *Un guide pratique du traitement antirétroviral pour les personnes vivant avec le VIH* en ligne à www.catie.ca ou composez le 1-800-263-1638 pour commander votre exemplaire gratuit. Vous trouverez aussi de l'information détaillée sur les médicaments anti-VIH et anti-hépatite C dans les sites Web de CATIE à www.catie.ca et www.infohepatiteC.ca.

Décider de commencer un traitement contre le VIH ou l'hépatite C

Choses à prendre en considération avant de commencer le traitement

Choisir de commencer un traitement contre le VIH ou l'hépatite C est une grande décision. Chaque traitement a ses bienfaits et ses inconvénients. Avant de commencer l'un ou l'autre, il y a beaucoup de facteurs, autant d'ordre médical que non médical, qu'il faut prendre en considération, y compris les suivants :

- Les **effets secondaires** à court et à long terme; vous sentez-vous assez fort et recevez-vous assez de soutien pour y faire face? Si vous en apprenez le plus possible sur les effets secondaires et les moyens de les atténuer avant de commencer le traitement, vous pourrez prendre de meilleures décisions. (Lisez « Comment faire face aux effets secondaires » à la page 33 pour en savoir plus.)
- Votre **aptitude à suivre fidèlement** (observer) votre traitement. L'observance thérapeutique est essentielle à l'efficacité des médicaments. Cela est particulièrement vrai dans le cas du traitement du VIH, qui est un engagement à vie. Si le VIH continue de faire des copies de lui-même lorsqu'il est exposé à de faibles taux de médicaments, il finira par apprendre à le faire même quand il sera exposé aux taux normaux des médicaments. Si cela arrive, vos médicaments cesseront d'agir pour vous.

Si vous songez à la façon dont un traitement quotidien affectera votre vie avant qu'il commence, vous aurez plus de chances de suivre fidèlement votre traitement lorsqu'il sera en cours. Les préoccupations courantes comprennent la prise en charge des effets secondaires, la gestion des médicaments dans différentes situations de la vie quotidienne, le respect des posologies (prendre ses médicaments à l'heure indiquée) et même la compréhension de ses sentiments à l'égard des médicaments.

Si, pour quelque raison que ce soit, vous en êtes à un moment de votre vie où vous n'êtes pas capable de prendre des médicaments régulièrement et en suivant les instructions de votre médecin, essayez d'examiner clairement et honnêtement l'origine de votre problème. La résolution des problèmes d'observance est une affaire personnelle. On peut souvent trouver de l'aide auprès d'un pharmacien, d'un infirmier, d'un travailleur social ou d'un ami qui a déjà suivi un traitement.



- Les **autres problèmes de santé**, notamment les maladies du cœur, le diabète, l'anémie, l'obésité et les problèmes de santé mentale comme la dépression peuvent avoir un impact sur vos médicaments spécifiques ou la façon dont vous vous préparez à faire face aux effets secondaires. Par exemple, certaines personnes atteintes de dépression commencent à prendre des antidépresseurs quelques semaines avant de commencer leur traitement contre l'hépatite C.
- La vitesse de progression des **dommages au foie**. L'état de votre foie pourrait rester stable ou il pourrait se détériorer très rapidement. Le suivi de votre santé hépatique fournira quelques informations sur la vitesse à laquelle la maladie progresse. Les dommages graves au foie peuvent rendre l'hépatite C et le VIH plus difficiles à traiter, en plus de limiter vos choix de médicaments contre le VIH.
- Votre **réseau de soutien**. L'appui d'un groupe de soutien et de vos proches a un rôle important à jouer pendant toutes les phases du traitement.
- Si vous ou votre partenaire êtes **enceinte** ou si l'un d'entre vous souhaite avoir un bébé, consultez la section « Vous pouvez avoir un bébé en santé » à la page 44 pour obtenir de l'information importante.

Votre équipe de soins peut vous aider à examiner tous ces facteurs et à prendre la décision qui vous convient le mieux. Le plus important est de commencer le traitement quand vous êtes prêt. Finalement, si vous voulez commencer, sachez qu'il faut souvent du temps pour tout préparer.

Quel traitement faut-il prendre en premier?

Si vous n'avez jamais pris de médicaments anti-VIH ou anti-hépatite C auparavant, vous déterminerez quel traitement il faut suivre en premier en collaboration avec votre médecin.



Votre médecin pourrait vous recommander de **traiter d'abord le VIH** afin d'accroître votre compte de CD4. En revanche, votre médecin pourrait vous recommander de **traiter d'abord l'hépatite C** si votre système immunitaire est fort, mais que votre foie a subi beaucoup de dommages (cicatrisation importante).

Vous suivez déjà un traitement contre le VIH? Si votre VIH est bien maîtrisé grâce à votre traitement anti-VIH, vous souhaitez peut-être envisager de prendre un traitement contre l'hépatite C en même temps. Votre médecin pourrait vous recommander de changer les médicaments anti-VIH spécifiques que vous prenez afin d'éviter des interactions avec les médicaments contre l'hépatite C.

Il peut être difficile de s'imposer deux routines thérapeutiques et deux groupes d'effets secondaires en même temps. Or, un grand nombre de personnes affirment que leur expérience du traitement anti-VIH les a aidées à se préparer au traitement de l'hépatite C. Par exemple, les stratégies que vous utilisez pour vous rappeler vos prises de médicaments anti-VIH et pour combattre leurs effets secondaires pourront aussi servir lors de votre traitement contre l'hépatite C.

Il n'est pas recommandé de commencer à traiter les deux virus en même temps.

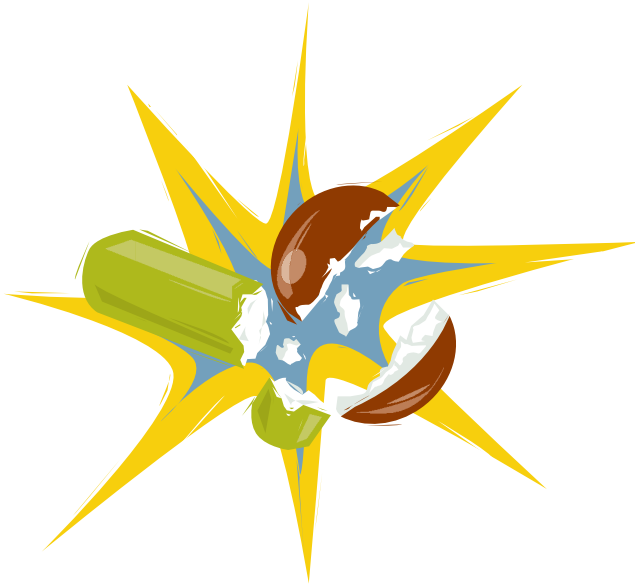
Certaines personnes, surtout celles qui consultent régulièrement leur médecin, apprennent qu'elles ont l'hépatite C lorsque l'infection en est encore à un stade précoce (durant la **phase aiguë**). Si cela est votre cas, votre médecin pourrait vous recommander d'attendre quelques semaines pour voir si votre corps réussit à se débarrasser tout seul du virus. S'il semble que votre corps ne soit pas capable d'éliminer tout seul le virus, votre médecin recommandera peut-être que vous commenciez un traitement contre l'hépatite C sans tarder.

L'hépatite C aiguë est plus facile à traiter que l'hépatite C chronique; le traitement peut être plus simple et moins long, et le taux de succès est plus élevé.

Vos médicaments doivent bien agir ensemble

Parfois, lorsqu'une personne prend des médicaments pour plus d'une maladie en même temps, ces médicaments risquent d'interagir les uns avec les autres. On parle alors d'**interaction médicamenteuse**. Les interactions de ce genre peuvent accroître le nombre d'effets secondaires ou modifier l'efficacité d'un médicament particulier.

Il est important de savoir que certains des médicaments couramment utilisés pour traiter le VIH et l'hépatite C peuvent interagir les uns avec les autres. Plusieurs autres médicaments que vous prenez peut-être, comme la méthadone, peuvent aussi interagir avec des médicaments anti-VIH et anti-hépatite C.



Parlez à votre médecin des différents médicaments que vous prenez afin qu'il ou elle puisse vous aider à éviter les interactions médicamenteuses. Le fait de faire exécuter toutes vos ordonnances à la même pharmacie pourra aussi aider à prévenir des interactions inattendues.

Il existe un autre genre d'interaction médicamenteuse qui se produit lorsqu'une **affection médicale existante** comme l'hépatite C modifie l'efficacité ou l'innocuité d'un médicament particulier. De nombreux médicaments anti-VIH sont dégradés par le foie, ce qui peut être une source de stress et de dommages pour cet organe. Votre médecin pourrait vous recommander de changer vos médicaments anti-VIH pour des choix moins durs pour le foie ou encore de réduire vos doses — les effets indésirables sur le foie disparaissent habituellement après ces changements.

Si vous suivez un traitement anti-VIH, des tests de sang réguliers pour vérifier l'état de santé du foie vous aideront à reconnaître des problèmes éventuels. Cela est vrai si vous prenez aussi un traitement contre l'hépatite C ou pas. De cette manière, la plupart des personnes peuvent suivre un traitement qui est sûr et efficace.

Comment payer ses traitements

Traiter le VIH ou l'hépatite C coûte cher. Certaines personnes ont une assurance-médicaments privée qui couvre les coûts du traitement. Si vous n'en avez pas, il y a d'autres options.

Au Canada, il existe des programmes fédéraux, provinciaux et territoriaux pour aider à couvrir ces coûts. Une autorisation spéciale est parfois nécessaire pour faire payer ses médicaments par un régime public.

En plus des programmes gouvernementaux, de nombreuses sociétés pharmaceutiques qui mettent sur le marché des médicaments contre le VIH et l'hépatite C offrent des programmes pour aider les gens à payer les coûts liés à leurs médicaments.

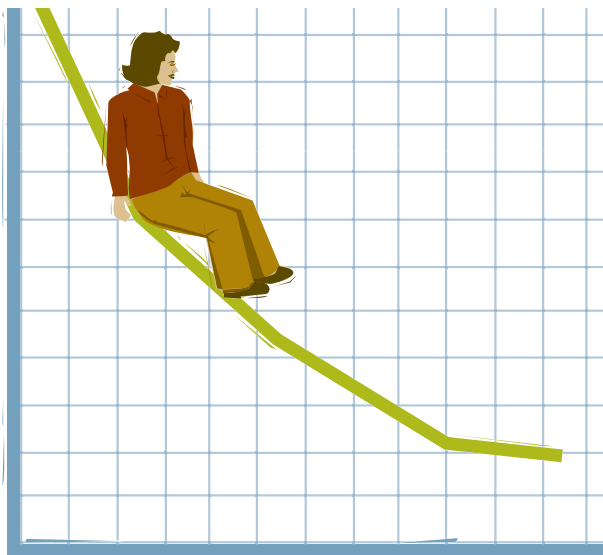
CATIE fournit de l'information sur la couverture des médicaments anti-VIH et anti-hépatite C dans ses sites Web à www.catie.ca et www.infohepatiteC.ca.

Une fois que le traitement contre le VIH ou l'hépatite C est commencé

Comment savoir si le traitement fait son travail

Le **traitement du VIH** ralentit la production de VIH dans le corps. Cela donne lieu à une chute de la charge virale en VIH.

L'objectif est d'avoir une charge virale en VIH indétectable.



La charge virale en VIH devient habituellement indétectable après trois ou quatre mois de traitement, selon le niveau où elle était avant le traitement. Ne vous alarmez pas si votre charge ne devient pas indétectable tout de suite. Parlez-en à votre médecin pour déterminer combien de temps cela pourrait prendre dans votre cas.

Une fois que votre charge virale en VIH est devenue indétectable, elle devrait le rester. Si elle redevient détectable, vous aurez peut-être besoin de changer votre combinaison de médicaments anti-VIH.

D'ordinaire, l'augmentation du compte de CD4 ne se produit pas aussi rapidement que la baisse de la charge virale, surtout si vous avez la co-infection à l'hépatite C. Une fois que le VIH est bien maîtrisé, votre système immunitaire devrait devenir plus fort.

Indétectable, éliminé et guéri : trois mots importants

Une charge virale **indétectable** en VIH veut dire que la quantité de VIH est tellement faible que le test utilisé pour la mesurer n'est pas capable de détecter de virus dans le sang. Lorsque votre charge virale en VIH est indétectable, votre système immunitaire peut se rebâtir et mieux protéger votre santé. Cela NE veut PAS dire que le VIH a disparu de votre corps. Vous êtes toujours séropositif. À l'heure actuelle, il est impossible de guérir le VIH.

La charge virale en hépatite C peut également devenir

indétectable grâce au traitement. Si votre charge virale en hépatite C est encore indétectable six mois après la fin du traitement, cela veut dire que le virus a été éliminé de votre corps.

Si le virus est **éliminé** du corps, on dit que le traitement a **guéri** l'hépatite C, et l'infection ne fait plus de dommages au foie. Toutefois, le traitement ne peut réparer les dommages que l'hépatite C a déjà causés au foie. Chez de nombreuses personnes, le foie réussit à se guérir au fil du temps.

Les changements dans votre charge virale en hépatite C vous diront si votre **traitement de l'hépatite C** fait son travail. Votre charge virale en hépatite C sera mesurée à différents moments durant votre traitement.

Idéalement, votre charge virale en hépatite C deviendra indétectable, mais cela n'arrive pas dans tous les cas.

En général, plus la charge virale en hépatite C devient indétectable rapidement, plus les chances d'éliminer le virus sont grandes. Le traitement agit parfois plus lentement chez les personnes co-infectées. Une faible baisse de la charge virale en hépatite C au début du traitement ne signifie pas toujours que le traitement n'est pas efficace ou qu'il ne le sera pas plus tard. Si cela vous arrive, ne vous découragez pas. Soyez patient et persévérez!

Si votre charge virale en hépatite C devient indétectable durant le traitement, elle sera mesurée de nouveau six mois après la fin du traitement. On dit que l'hépatite C a été éliminée du corps lorsque le virus est indétectable six mois après la fin du traitement. On appelle ce résultat une réponse virologique soutenue (RVS).

Malheureusement, le traitement de l'hépatite C n'est pas efficace pour tout le monde. Dans certains cas, si le traitement ne fonctionne pas, le médecin choisit d'arrêter le traitement avant la fin. (Lisez « Après le traitement de l'hépatite C » à la page 37 pour en savoir plus.)

Comment faire face aux effets secondaires

En général, les personnes co-infectées qui prennent un traitement contre le VIH, l'hépatite C ou les deux éprouvent les mêmes effets secondaires que les personnes qui vivent avec un seul des virus et qui suivent un seul traitement. La différence principale est que certains effets secondaires

peuvent être plus fréquents et plus intenses chez les personnes co-infectées.

En ce qui concerne les médicaments anti-VIH, la bonne nouvelle est que les nouveaux médicaments sont beaucoup plus faciles à tolérer que les médicaments plus anciens. De plus, les effets secondaires des traitements anti-VIH ont tendance à devenir moins intenses avec le temps.

Travaillez avec votre équipe de soins pour vous préparer à faire face aux effets secondaires avant de commencer le traitement.

Se préparer aux effets secondaires veut dire comprendre quels effets secondaires vous êtes susceptible d'éprouver et les façons de les atténuer. Par exemple, votre médecin pourrait vous prescrire des médicaments contre la diarrhée durant les premières semaines de votre traitement contre le VIH. Vous pourriez aussi atténuer les symptômes grippaux qui accompagnent le traitement de l'hépatite C en prenant des médicaments en vente libre les jours de vos injections d'interféron.

La **dépression** est un effet secondaire très fréquent du traitement de l'hépatite C. Ce problème mérite notre attention, car environ une personne sur trois qui reçoit un traitement contre l'hépatite C se trouve aux prises avec un problème de santé mentale, dont la dépression. La bonne nouvelle est qu'il est possible de réduire le risque de dépression. Certains médecins prescrivent des médicaments pour réduire ce risque un mois avant le début du traitement de l'hépatite C.

Si vous buvez de l'alcool ou prenez de la drogue, vous voudrez peut-être parler à votre médecin ou infirmier afin d'obtenir de l'aide pour combattre votre dépendance éventuelle à ces substances. Si vous réussissez à régler votre problème, votre traitement sera plus facile et vous serez en meilleure santé.



Certaines personnes ont envie d'arrêter précocement leur traitement à cause des effets secondaires. Mais il est important de prendre toutes ses doses en suivant les instructions à la lettre afin d'assurer le succès du traitement. Si vous éprouvez des effets secondaires intenses, parlez à votre médecin ou infirmier pour trouver un moyen de les réduire.

Pour obtenir plus d'information sur les symptômes les plus fréquents de l'hépatite C et les effets secondaires du traitement (ainsi que des conseils pratiques pour les combattre), consultez le guide *Hépatite C : Prise en charge des symptômes courants et effets secondaires du traitement* à www.infohepatiteC.ca.

CATIE fournit aussi de l'information sur les effets secondaires des médicaments anti-VIH (et des conseils pratiques pour y faire face) dans son site Web à www.catie.ca. Vous pouvez aussi composer le 1-800-263-1638 pour parler avec quelqu'un qui connaît bien les traitements du VIH et de l'hépatite C.

Produits de santé naturels

Les produits de santé naturels comprennent les vitamines et les minéraux, les remèdes à base de plantes médicinales, les médecines homéopathiques, les systèmes de guérison anciens, les probiotiques et les suppléments.

Parlez à votre médecin ou pharmacien de tous les produits de santé naturels que vous prenez ou envisagez de prendre dans le cadre de votre programme de traitement.

Qu'il s'agisse de combattre les effets secondaires des médicaments ou de stimuler le système immunitaire, les gens ont de nombreuses raisons pour utiliser des produits de santé naturels. Par exemple, les suppléments d'antioxydants (comme les vitamines A, C et E, la N-acétyl-cystéine [NAC], la co-enzyme Q₁₀ et l'acide alpha-lipoïque) sont populaires auprès des personnes vivant avec le VIH parce qu'ils aident à protéger et à guérir les cellules endommagées par le VIH. Il reste toutefois qu'aucun produit de santé naturel ne s'est avéré efficace pour le traitement du VIH lui-même ou de l'hépatite C.

Même si les produits de santé naturels n'ont pas besoin d'être prescrits par un médecin, ils ont des bienfaits et des effets secondaires au même titre que les autres médicaments. Certains produits de santé naturels interagissent mal avec des médicaments anti-VIH ou anti-hépatite C. Cela est particulièrement vrai dans le cas des plantes médicinales. Par exemple, le millepertuis, une plante utilisée pour traiter la dépression, peut causer des problèmes avec les médicaments anti-VIH. Le chardon Marie, une plante qui améliorerait la santé du foie selon certains, peut aussi causer des problèmes avec de nombreux médicaments, y compris des médicaments contre le VIH et l'hépatite C.

Vous souhaitez peut-être consulter un spécialiste de la médecine naturopathique. L'Association canadienne des docteurs en naturopathie (ACDN) fournit de l'information

sur les docteurs en naturopathie réglementés partout au Canada. Appelez l'ACDN au 1-800-551-4381 ou visitez son site à www.cand.ca.

Pour en savoir plus sur les plantes médicinales et les thérapies complémentaires utilisées par les personnes vivant avec le VIH, consultez les guides pratiques de CATIE dans son site à www.catie.ca ou composez le 1-800-263-1638 pour en commander des exemplaires gratuits.

Après le traitement de l'hépatite C

Si le traitement a éliminé le virus : Selon l'état de santé de votre foie, votre médecin voudra peut-être continuer à vous suivre pour détecter des signes de cancer du foie. Il ou elle pourrait recommander un test de dépistage annuel, par exemple. Vous pourriez aussi continuer à éprouver des symptômes de dommages au foie, tels que la fatigue ou des problèmes de concentration. Chez beaucoup de personnes, le foie se guérit au fil du temps.



Même après un traitement réussi, le corps ne développe aucune protection contre le virus de l'hépatite C, et il est possible de contracter l'infection de nouveau. Vous pourrez prendre des mesures pour vous protéger à l'avenir en vous renseignant sur les façons dont l'hépatite C se transmet d'une personne à l'autre. (Lisez « Protégez-vous, protégez les autres » à la page 39.)

Si le traitement n'a pas éliminé le virus : Les personnes pour lesquelles le traitement de l'hépatite C ne réussit pas à éliminer le virus risquent d'éprouver beaucoup d'émotions différentes. Vous voudrez peut-être parler de vos sentiments avec un ami, un membre de votre famille, un conseiller, un infirmier ou quelqu'un de votre organisme local de lutte contre le VIH ou l'hépatite.

Concentrez-vous sur ce que vous pouvez faire pour réduire les dommages au foie et bien vous porter. (Lisez « Ce que vous pouvez faire pour mieux vivre avec le VIH et l'hépatite C » à la page 10.) Continuez de consulter régulièrement votre médecin pour vérifier l'état de votre foie.

Il y a d'autres options qui pourraient vous convenir :

- Songez à réessayer le traitement, surtout lorsque de nouveaux médicaments anti-hépatite C auront vu le jour.
- Subir une greffe du foie. Une greffe de foie est une option dans les cas d'insuffisance hépatique. Beaucoup de personnes se sentent mieux, passent moins de temps à l'hôpital et ont une vie plus active après avoir reçu une greffe de foie. Mais il faut comprendre que la transplantation ne guérit pas l'hépatite C. Si le virus de l'hépatite C est encore présent dans le corps, il infectera le nouveau foie.

Dans le passé au Canada, les personnes séropositives étaient exclues comme candidates à la transplantation d'organes. De nos jours, cependant, il est possible pour des personnes séropositives d'être incluses sur les listes d'attente pour des greffes d'organes dans certaines provinces.

Protégez-vous, protégez les autres

Comment le VIH et l'hépatite C se transmettent-ils d'une personne à une autre?

Si la co-infection au VIH et à l'hépatite C est courante, c'est principalement parce que les deux virus se transmettent souvent de la même façon.

Les deux virus se transmettent par les **contacts de sang à sang** (lorsqu'une quantité de sang contenant du virus entre dans le système sanguin d'une autre personne). Le VIH peut aussi se transmettre dans le sperme, le liquide prééjaculatoire, les sécrétions vaginales et anales et le lait maternel.



Ni le VIH ni l'hépatite C ne peuvent se transmettre par les baisers ou les contacts non intimes comme les accolades, les serremments de main, le partage des vêtements ou des repas.

Lors des rapports sexuels

Les risques que le VIH se transmette lors des rapports sexuels dépendent de plusieurs facteurs, dont les suivants :

- **La nature des rapports sexuels en question** – Le VIH se transmet le plus facilement lors des rapports sexuels anaux et vaginaux non protégés. Le risque que le VIH se transmette par le sexe oral est faible dans la plupart des cas. Mais la présence de coupures, de plaies ou d'inflammation dans la bouche ou la gorge ou sur les organes génitaux peut accroître le risque lors des rapports sexuels oraux.
- **Traitement du VIH et charge virale** – Si vous suivez un traitement contre le VIH et que votre charge virale est indétectable, les risques que le VIH se transmette à d'autres personnes sont faibles.
- **Présence d'une autre infection transmissible sexuellement (ITS) chez l'un ou l'autre des partenaires** – Les ITS peuvent toucher les organes génitaux, l'anus, la bouche et la gorge. La présence d'une ITS peut accroître les risques de transmission du VIH lors des rapports sexuels.

Même si la transmission sexuelle de l'hépatite C est rare, elle demeure une possibilité, surtout lors des rapports sexuels anaux non protégés. Le fait d'être co-infecté par le VIH et l'hépatite C augmente les risques que l'hépatite C soit transmise lors d'activités sexuelles non protégées.

Le **sécurisexe** consiste à penser aux genres de rapports sexuels que l'on veut avoir, à en apprendre plus sur les risques et à employer différentes stratégies pour réduire les risques de VIH, d'hépatite C et d'autres ITS.

Vous et votre partenaire (ou vos partenaires) pourrez prendre des décisions ensemble en ce qui concerne les niveaux de risque et les stratégies qui vous conviennent.

Êtes-vous à la recherche de quelques conseils en matière de sécurisexe pour vous mettre sur la bonne voie?

- **Les condoms externes (pour l'homme) et internes (pour la femme)** sont des méthodes de protection efficaces contre le VIH, l'hépatite et la plupart des autres ITS. L'utilisation d'un lubrifiant à base d'eau avec les condoms peut réduire les risques de rupture. Pour en savoir plus sur le bon usage des condoms, parlez à un professionnel de la santé ou à un intervenant communautaire.
- Vous pouvez réduire vos risques de contracter d'autres ITS en **vous renseignant sur leurs modes de transmission, en vous faisant tester régulièrement et en faisant traiter les infections sans tarder si vous en avez.**

Êtes-vous obligé de dire à votre ou vos partenaire(s) sexuel(s) que vous avez le VIH et l'hépatite C?

La loi pénale canadienne actuelle exige que les personnes avec le **VIH** dévoilent leur statut à leur(s) partenaire(s) sexuel(s) avant toute activité présentant une « possibilité réaliste » de transmission du virus. Cette loi peut s'appliquer aussi aux autres ITS. En ce début d'année 2012, il n'est pas clair si les personnes atteintes d'**hépatite C** ont une obligation légale de dévoiler qu'elles ont cette maladie avant d'avoir des rapports sexuels.

Pour mieux comprendre les situations dans lesquelles vous avez une obligation légale de dévoiler que vous avez le **VIH**, renseignez-vous auprès de votre organisme local de lutte contre le sida, du Réseau juridique canadien VIH (www.aidslaw.ca), ou d'un avocat ou d'une clinique juridique dans votre localité. Ces experts vous expliqueront aussi les conséquences que vous pourriez subir si vous choisissiez de ne pas aviser votre ou vos partenaire(s) sexuel(s).

- Le partage des jouets sexuels peut permettre au VIH, à l'hépatite C et à d'autres ITS de se transmettre. Pour réduire les risques, **mettez un condom sur le jouet et changez-le chaque fois que le jouet est passé d'un partenaire à l'autre ou d'un orifice du corps à un autre**, tel que la bouche, l'anus ou le vagin.
- **Une bonne hygiène buccale**, qui consiste entre autres à prévenir les plaies dans et près de la bouche, peut réduire les risques que le VIH, l'hépatite C et d'autres ITS soient transmis lors des rapports sexuels. Vous pouvez aussi réduire les risques en évitant de vous brosser les dents ou de passer la soie dentaire pendant les 30 minutes précédant vos rapports sexuels.

Lors de la consommation de drogues

Partager ou emprunter du matériel pour préparer, injecter, fumer ou sniffer de la drogue peut faire en sorte que le VIH et l'hépatite C soient transmis. Pourquoi? Il est possible que le matériel en question soit contaminé par du sang contenant du VIH et de l'hépatite C, et il suffit d'une faible quantité de sang contaminé pour que ces virus soient transmis lorsqu'il y a contact avec le sang d'une autre personne.

Si vous prenez de la drogue, il y a des moyens de réduire les risques de transmettre le VIH et l'hépatite C à d'autres personnes et de vous protéger contre d'autres infections.

Les mesures que vous pouvez prendre favorisent une **consommation plus sécuritaire des drogues**, que l'on appelle aussi la réduction des méfaits.

- **Si vous injectez de la drogue, y compris des stéroïdes,** réduisez vos risques en utilisant le plus possible des aiguilles et des seringues neuves et d'autres matériels qui n'ont pas servi (réchauds, filtres, eau, tampons d'alcool et garrots). Songez à vous procurer votre propre matériel et évitez de le partager.
- **Si vous fumez de la drogue,** réduisez vos risques en utilisant votre propre matériel (pipes, pièces buccales) et en essayant de ne pas le partager avec d'autres personnes.
Les pipes en pyrex avec des pièces buccales sont les plus sécuritaires parce qu'elles ne se dégradent pas aussi facilement et ne se chauffent pas autant que d'autres matières sous l'effet de la chaleur. Cela peut prévenir les coupures, les brûlures et les plaies sur les lèvres, ce qui aide à prévenir la transmission du VIH et de l'hépatite C.
- **Si vous sniffez de la drogue,** réduisez vos risques en utilisant votre propre matériel et en essayant de ne pas le partager avec d'autres personnes. Privilégiez les articles que vous pouvez utiliser une seule fois puis jeter, tel qu'un Post-It enroulé ou une paille en plastique.

Si vous n'avez pas accès à des aiguilles neuves, vous pouvez nettoyer vos propres aiguilles et seringues avant chaque usage. Même si vous faites cela, il vaut mieux ne pas les partager avec d'autres personnes. Pour nettoyer la seringue, rincez-la deux fois avec de l'eau propre, puis deux autres fois avec de l'eau de Javel et enfin deux autres fois avec de l'eau propre. Chaque rinçage devrait durer au moins 30 secondes. Cette technique permet de tuer le VIH, mais l'eau de Javel n'est pas efficace pour tuer l'hépatite C dans les aiguilles et les seringues.

Pour en savoir plus sur la réduction des méfaits, consultez la brochure *pré*fix : la réduction des méfaits pour les consommateurs* + en ligne à www.catie.ca ou composez le 1-800-263-1638 pour commander votre exemplaire gratuit.

Vous pouvez avoir un bébé en santé

Beaucoup de personnes vivant avec le VIH et l'hépatite C souhaitent avoir des enfants.

Il est possible de vivre une grossesse saine et d'avoir un bébé en santé quand on vit avec le VIH et l'hépatite C.

Même si le **VIH** peut être transmis par une mère séropositive à son fœtus ou bébé, les progrès accomplis dans le traitement et les soins du VIH ont fait en sorte qu'il est possible d'avoir un bébé séronégatif. Pour en savoir plus, consultez la brochure *La grossesse et le VIH : Voici ce qu'il faut savoir* en ligne à www.catie.ca ou composez le 1-800-263-1638 pour en commander un exemplaire gratuit.

En ce qui concerne l'**hépatite C**, la transmission entre une mère et son bébé n'est pas fréquente, mais le risque augmente lorsque la femme est co-infectée par le VIH.



Certaines femmes essaient d'éliminer le virus de l'hépatite C avant de devenir enceintes. Il est important de souligner que la ribavirine, l'un des médicaments couramment utilisés pour traiter l'hépatite C, peut causer de graves anomalies congénitales si elle est utilisée durant la grossesse. Les femmes et les hommes devraient attendre au moins six mois après avoir terminé un traitement contre l'hépatite C pour tenter de faire un bébé.

En général, l'**allaitement** ne comporte pas de risque de transmission de l'hépatite C, mais il y a un risque de transmission du VIH. Les lignes directrices encouragent vivement les mères séropositives à utiliser une préparation pour nourrissons. Si vous n'avez pas les moyens d'en acheter, sachez que certains territoires et provinces en fournissent gratuitement.

Pour obtenir plus d'information

Pour en savoir plus sur le contenu de cette brochure, communiquez avec CATIE, la source d'information à jour et impartiale sur le VIH et l'hépatite C au Canada. CATIE offre de l'information aux personnes vivant avec le VIH et/ou l'hépatite C sous forme de ressource imprimée, en ligne et par téléphone en anglais et en français.

Pour joindre CATIE, appelez notre ligne sans frais au 1-800-263-1638. Tous les appels sont privés et confidentiels. Vous pouvez aussi nous visiter en ligne à www.catie.ca ou à www.infohepatiteC.ca.

Ressources additionnelles de CATIE

www.infohepatiteC.ca
www.catie.ca

Les sites Web de CATIE fournissent de l'information sur la prévention, le traitement et comment vivre avec l'hépatite C et/ou le VIH. La page d'accueil de www.catie.ca est un bon endroit où commencer votre recherche.

Listes des organismes de lutte contre le VIH et l'hépatite C

Le site www.vih411.ca fournit de l'information à jour sur le VIH et les services qui y sont reliés partout au Canada. Un répertoire national d'organismes de lutte contre l'hépatite C et de services connexes est disponible sur

www.infohepatiteC.ca. Cliquez sur le lien Organismes et références sur la page d'accueil.

Hépatite C : Prise en charge des symptômes courants et effets secondaires du traitement

Ce guide parle des symptômes courants de l'hépatite C et des effets secondaires de son traitement. On y trouve aussi de l'information sur le soutien, l'aide financière et d'autres aspects de l'hépatite C.

Vous et votre santé : un guide à l'intention des personnes vivant avec le VIH

Ce guide destiné aux personnes vivant avec le VIH inclut de l'information sur des enjeux sociaux, des questions liées au traitement et à la santé et des conseils pratiques.

Guides pratiques à l'intention des personnes vivant avec le VIH

Un guide pratique des thérapies complémentaires

Un guide pratique du traitement antirétroviral

Un guide pratique des plantes médicinales

Un guide pratique de la nutrition

Feuillets d'information de CATIE

Les feuillets d'information offrent de l'information détaillée sur le VIH, l'hépatite C, les médicaments, les effets secondaires, les produits de santé naturels et d'autres questions liées à la santé.

pré*fix : La réduction des méfaits pour les consommateurs +

Rédigée en langage clair et simple, cette brochure traite de la consommation plus sécuritaire de drogues, de la relation patient/médecin, vivre en santé et d'autres questions liées au traitement.

La grossesse et le VIH : Voici ce qu'il faut savoir

Cette brochure aborde des sujets pratiques comme la conception, les stratégies pour avoir un bébé séronégatif et le soutien disponible pour les personnes séropositives.

Vous pouvez consulter ces ressources pertinentes et bien d'autres sur les sites Web de CATIE ou les commander



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

555, rue Richmond Ouest, Bureau 505
Toronto, ON M5V 3B1
1-800-263-1638
www.catie.ca • www.infohepatiteC.ca

This publication is also available in English.

Déni de responsabilité

Toute décision concernant un traitement médical particulier devrait toujours se prendre en consultation avec un professionnel ou une professionnelle de la santé qualifié(e) qui a une expérience des maladies liées au VIH et à l'hépatite C et des traitements en question.

CATIE fournit de bonne foi des ressources d'information pour aider les personnes vivant avec le VIH et/ou l'hépatite C qui souhaitent prendre leurs soins de santé en charge en collaboration avec leurs fournisseurs de soins. Toutefois, l'information fournie par CATIE, sous quelque forme que ce soit, ne doit pas être considérée comme des conseils médicaux. Nous ne pouvons garantir l'exactitude ou l'exhaustivité de l'information publiée par CATIE. Toute personne qui se sert de cette information le fait à ses propres risques. Les opinions exprimées dans le présent document ne reflètent pas nécessairement celles des bailleurs de fonds.

L'information sur l'usage plus sécuritaire de drogues par injection est offerte comme service de la santé publique pour aider les personnes à prendre de meilleures décisions de santé et ainsi réduire la propagation de l'hépatite C et du VIH. Cette information n'a pas pour but d'encourager ni de promouvoir l'utilisation ou la possession de substances illicites.

Remerciements

La production de cette publication a été rendue possible grâce à des contributions de l'Agence de la santé publique du Canada et le ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario et grâce à des subventions éducatives sans restriction de Vertex Pharmaceutiques (Canada) inc. et Merck.

Nous tenons à remercier les nombreux réviseurs communautaires et médicaux qui ont contribué à la rédaction de ce livret.

Illustration : Elyn Lusic

Conception et mise en page : Quadrat Communications

FSC Logo

© 2012 CATIE (Réseau canadien d'info-
traitements sida).
Tous droits réservés.

N° du Centre de distribution de CATIE : ATI-40232
(also available in English ATI-40231)