

# Vivre avec une hépatite B chronique

## Qu'est-ce que l'hépatite B ?

L'hépatite B est l'infection grave du foie la plus courante du monde. Elle est causée par le virus de l'hépatite B (VHB) qui attaque les cellules du foie et peut entraîner une cirrhose, une insuffisance hépatique ou un cancer du foie plus tard au cours de la vie. Le virus se transmet par contact direct avec du sang et des fluides corporels infectés, ou entre une femme positive à l'hépatite B et son nouveau-né pendant la grossesse ou l'accouchement.

## Que se passe-t-il en cas d'infection ?

L'hépatite B est connue comme une « infection silencieuse », car la plupart des personnes qui en sont atteintes présentent peu de symptômes, voire aucun. Certains parviennent à se défaire du virus seuls, tandis que d'autres développent des infections chroniques. La majorité des adultes en bonne santé récemment infectés se débarrassent du virus et en guérissent – ce processus peut prendre jusqu'à 6 mois et est appelé infection aiguë. Les personnes qui en guérissent ne peuvent pas transmettre le virus aux autres, et ne peuvent plus être infectées par le VHB. Certains adultes, et la plupart des nouveau-nés et des jeunes enfants infectés sont incapables de lutter contre le virus et développent une infection chronique qui les suit tout au long de leur vie. Que l'infection soit aiguë ou chronique, les personnes qui en sont atteintes peuvent transmettre le virus aux autres, même si elles ne présentent aucun symptôme.

## Comment savoir si j'ai guéri ou développé une infection chronique ?

Demandez à votre médecin de programmer une analyse sanguine pour le VHB en 3 parties et de vous remettre une copie papier des résultats. Une infection chronique au VHB est diagnostiquée lorsqu'une personne est déclarée séropositive à l'antigène de surface de l'hépatite B (HBsAg+) depuis plus de 6 mois. Cela signifie que votre médecin doit répéter ce test pour déterminer si votre infection est aiguë ou chronique.

## Le Panel hépatite B en 3 parties comprend les analyses sanguines suivantes :

- 1. Antigène de surface de l'hépatite B (HBsAg) :** L'antigène de surface est une partie du virus de l'hépatite B rencontrée dans le sang d'une personne infectée. Si ce test est positif, la personne est infectée et peut transmettre le virus aux autres par le sang et au travers de ses fluides corporels.
- 2. Anticorps anti-HBs (HBsAb) :** Les anticorps anti-HBs sont fabriqués en réponse au virus de l'hépatite B. Votre corps peut produire cet anticorps si vous avez été vacciné(e) ou si vous avez guéri d'une infection à l'hépatite B. Si ce test est positif, votre système immunitaire est parvenu à développer des anticorps qui vous protègent du virus de l'hépatite B. Cette protection à long terme vous évitera de souffrir d'une infection à l'hépatite B à l'avenir. Une personne positive aux anticorps anti-HBs est immunisée et protégée contre l'hépatite B. Elle n'est pas infectée et ne peut pas transmettre le virus.
- 3. Anticorps anti-HBc (HBcAb) :** Les anticorps anti-HBc n'apportent aucune protection ni immunité contre le virus de l'hépatite B. Un test positif indique uniquement qu'une personne a pu être infectée par le virus de l'hépatite B à un certain moment. Ce test est souvent utilisé par les banques de sang pour filtrer les donneurs de sang. Néanmoins, les trois analyses sanguines doivent être effectuées pour permettre au médecin de poser un diagnostic précis.

## Comment éviter de transmettre l'hépatite B ?

Si vous êtes infecté(e), vous devez prendre certaines précautions pour éviter de transmettre le virus. Vos partenaires sexuels et les membres de votre ménage devraient être dépistés pour le VHB. Si les analyses sanguines indiquent qu'ils ne sont pas infectés ou protégés, les vaccins contre le VHB, qui offrent une protection à vie, doivent leur être administrés. Pour éviter de transmettre le VHB, il est important d'avoir des rapports sexuels protégés, de couvrir toute éventuelle coupure et d'éviter de partager des objets

personnels tranchants tels que des rasoirs, coupe-ongles ou boucles d'oreille. *L'hépatite B ne se transmet pas par hasard et ne peut pas être transmise par un éternuement, une toux, une étreinte, un repas partagé ou un plat préparé par une personne atteinte de l'hépatite B.*

## Que faire si je suis enceinte et atteinte de l'hépatite B ?

Les nouveau-nés dont la mère souffre de l'hépatite B ont plus de 90 % de chances de développer une hépatite B chronique s'ils ne sont pas traités correctement dès la naissance. Une femme enceinte déclarée positive au VHB doit s'assurer que son nouveau-né reçoit la première dose du vaccin contre le VHB (et une dose d'immunoglobuline antihépatitique B, si possible) dans la salle d'accouchement ou dans les 24 premières heures de leur vie, voire 12 si possible. Il est extrêmement important de protéger votre nouveau-né contre une infection à l'hépatite B. TOUTES les femmes enceintes doivent se faire dépister pour l'hépatite B pendant leur grossesse !

## Existe-t-il un traitement pour l'hépatite B chronique ?

L'avenir s'annonce radieux pour les personnes atteintes d'une hépatite B chronique. Même si aucun remède total n'existe encore, certains traitements prometteurs permettent déjà de contrôler et de gérer le virus. Il est important de comprendre que toutes les personnes atteintes de l'hépatite B n'ont pas besoin d'un traitement, mais que toutes celles qui souffrent d'une hépatite B chronique doivent consulter un spécialiste du foie au moins une fois par an. Actuellement, plusieurs médicaments approuvés par la FDA existent pour traiter les infections au VHB. Votre médecin déterminera si ceux-ci peuvent vous être bénéfiques, étant donné qu'il a été prouvé qu'ils permettent de réduire le risque de dégradation du foie et de cancer du foie dû à l'hépatite B. D'autres médicaments sont également en développement et en phase d'essai clinique.

## Existe-t-il des remèdes et compléments à base de plantes qui permettent d'améliorer la situation ?

De nombreuses personnes tentent d'utiliser des remèdes ou des compléments à base de plantes pour stimuler leur système immunitaire et aider leur foie. Aucune réglementation n'existe autour de ces produits, tandis qu'aucune donnée scientifique ne démontre que les remèdes ou les compléments à base de plantes participent au traitement des infections à l'hépatite B. Certains scientifiques craignent que les remèdes ou compléments interfèrent avec d'autres médicaments, voire endommagent davantage encore votre foie. De nombreuses entreprises ou personnes font de fausses promesses sur Internet et les réseaux sociaux quant à l'efficacité de leurs produits. Les déclarations en ligne et les commentaires de clients sur Facebook sont montés de toutes pièces et peuvent inciter les clients à acheter des remèdes et des compléments onéreux à base de plantes. Si c'est trop beau pour être vrai, c'est que ça ne l'est sûrement pas.

## Comment mener un mode de vie sain avec une hépatite B chronique ?

*Voici une liste des 10 meilleures mesures à prendre dès aujourd'hui en matière de santé !*

1. **Programmez des visites régulières chez votre spécialiste du foie** ou un prestataire de soins de santé spécialisé dans le traitement des personnes qui souffrent de l'hépatite B pour garder un œil sur votre état de santé et sur celui de votre foie. Avec le temps, la situation peut évoluer, même si vous vous trouvez actuellement dans une phase « inactive ».
2. **Faites-vous vacciner contre l'hépatite B** pour vous protéger d'un autre virus qui attaque le foie.
3. **Évitez de boire de l'alcool et de fumer**, car ces deux activités nuisent à votre foie.
4. **Parlez à votre médecin avant de prendre des remèdes à base de plantes ou des suppléments vitaminés**, car certains d'entre eux pourraient interférer avec les médicaments contre l'hépatite B qui vous ont été prescrits, voire endommager votre foie.
5. **Renseignez-vous auprès de votre pharmacien au sujet des médicaments en vente libre** (acétaminophène, paracétamol) ou des médicaments sur ordonnance qui ne luttent pas contre l'hépatite B avant de les prendre pour vous assurer qu'ils ne nuisent pas à votre foie.
6. **Évitez d'inhaler des émanations chimiques** dégagées par de la peinture, du diluant, de la colle, des produits ménagers, du dissolvant et d'autres produits chimiques potentiellement toxiques susceptibles d'endommager votre foie.
7. **Suivez un régime sain** composé de fruits, de céréales complètes, de poisson, de viande maigre et de beaucoup de légumes. Les études ont montré que ce sont notamment les légumes « crucifères » (choux, brocoli, chou-fleur) qui

contribuent à la protection du foie contre les substances chimiques présentes dans l'environnement.

8. **Évitez de consommer des fruits de mer crus ou pas assez cuits** (palourdes, moules, huîtres, coquilles Saint-Jacques), car ceux-ci peuvent être contaminés par la bactérie appelée *Vibrio vulnificus*, très toxique pour le foie et susceptible de causer d'importants dégâts.
9. **Vérifiez l'absence de moisissure** sur les fruits à coque, le maïs, les arachides, le sorgho et le mil avant de les consommer. La moisissure est davantage présente sur les aliments conservés dans des conditions humides dans des contenants non hermétiques. En cas de moisissure, la nourriture peut contenir des « aflatoxines », qui sont reconnues comme un facteur de risque du cancer du foie.
10. **Réduisez votre niveau de stress** en consommant des aliments sains, en faisant régulièrement du sport et en vous reposant en suffisance.

Tout ce que vous mangez, buvez, respirez ou absorbez par la peau finit par être filtré par le foie.

Protégez votre foie et votre santé !

**Pour plus d'informations concernant les traitements du VHB, les essais cliniques, les conseils pour un foie sain et les spécialistes du foie, rendez-vous sur le site Web de l'Hepatitis B Foundation, [www.hepb.org](http://www.hepb.org).**