

Hépatite D

Ce que
vous
devez
savoir

Hépatite D – Fiche signalétique du foie

Où se trouve votre foie ?



Votre foie se trouve dans la partie supérieure droite de votre ventre (abdomen) sous les côtes. Un foie, on n'en a qu'un seul.

Quelle taille fait votre foie ?



Il s'agit du plus grand organe de votre organisme qui pèse près de 1.5 kg (soit la taille approximative d'un ananas).

Pourquoi votre foie est-il important ?



Le foie assume plusieurs missions différentes – voici quelques-unes des plus importantes.



Lutte contre les infections en aidant à éliminer les bactéries.



Contribue à la coagulation sanguine. Sécrète des substances qui vous aident à cicatriser après une blessure ou une coupure.



Aide à digérer les graisses. Sécrète un liquide vert jaunâtre appelé « bile » qui aide à digérer les graisses dans ton intestin.



Stocke des substances importantes, comme le fer, les vitamines et les minéraux dont votre organisme a besoin pour rester en bonne santé.



Stocke l'énergie. Le sucre, source d'énergie au cas où notre organisme en a besoin, est stocké dans le foie sous forme de glycogène.

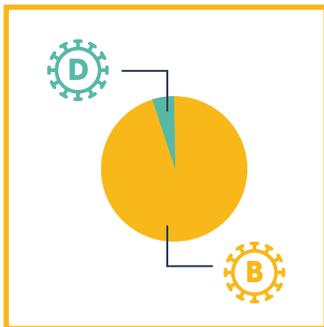


Purifie le sang. Elimine du sang les poisons et drogues (y compris des substances comme l'alcool et la caféine) et les dégrade de manière à ce qu'ils n'impliquent plus aucun danger.

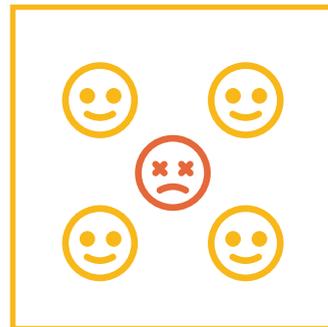
Hépatite D – Quelle est sa fréquence de survenue ?

- ▶ La plupart des personnes atteintes d'hépatite ne savent pas qu'elles sont infectées – il est difficile de la détecter sans test approprié réalisé par un médecin.

L'hépatite B est le type d'infection à hépatite le plus courant dans le monde entier. Le risque de maladie hépatique et de cancer du foie est **3× plus élevé** chez les personnes infectées à la fois par l'hépatite B et l'hépatite D.



5 personnes infectées par l'hépatite B sur 100 sont aussi infectées par l'hépatite delta (D).



1 personne sur 5 atteintes d'une infection à hépatite D/B chronique décède des suites de complications de la maladie.



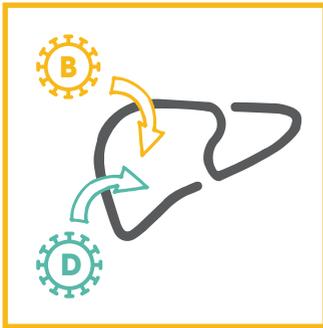
Aucun vaccin n'existe contre le VHD, bien que la vaccination contre le VHB chez les personnes qui ne sont pas déjà infectées par le VHB prévient l'infection par le VHD.

Hépatite D – Comment ce virus provoque-t-il une infection ?

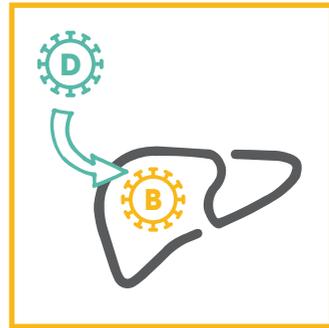
- ▶ Le virus de l'hépatite B est nécessaire pour aider le virus de l'hépatite D à infecter des cellules du foie.

Le virus de l'hépatite D est un virus unique qui s'approprie le mécanisme du virus de l'hépatite B pour former sa propre enveloppe externe de manière à pouvoir infecter des cellules du foie. C'est pourquoi le virus de l'hépatite B est appelé un virus auxiliaire et l'hépatite D un virus satellite.

Une personne peut être infectée par l'hépatite D de deux manières différentes : la co-infection et la surinfection.



Une **co-infection** survient lorsqu'une personne est infectée **simultanément** par l'hépatite D et l'hépatite B. La plupart des personnes se rétablissent des symptômes sévères et aigus d'une co-infection et les deux virus disparaissent. Cependant, environ 5 personnes sur 100 présentant une co-infection développeront des infections chroniques qui ne disparaissent pas.



Une **surinfection** survient lorsqu'une personne est déjà atteinte d'**hépatite B chronique** et est **infectée par l'hépatite D**. Les symptômes de surinfection peuvent être aigus. Une surinfection provoque généralement le développement d'une hépatite D chronique en plus d'une hépatite B chronique.

Hépatite D – Types d'infection

- ▶ Etre infecté(e) par l'hépatite D peut causer une infection aiguë qui prend une forme chronique chez certain(e)s patient(e)s.



L'hépatite D aiguë est une infection à court terme. Les symptômes sont similaires à d'autres types d'infection à hépatite mais peuvent être bien plus sévères. **Votre organisme peut parfois repousser une infection aiguë à hépatite D** par lui-même et le virus disparaît.



L'hépatite D chronique est une infection à long terme. Vous pouvez développer de graves problèmes de foie **si vous souffrez d'hépatite B et D car votre organisme ne peut repousser le virus par lui-même.** L'hépatite D chronique est la forme la plus sévère d'hépatite virale qui peut rapidement provoquer divers problèmes, tels qu'une cicatrisation sévère du foie (cirrhose), un cancer du foie, une insuffisance hépatique et éventuellement la mort.

Hépatite D – Changements de style de vie

- Vivre avec l'hépatite D peut nécessiter quelques changements de style de vie pour préserver autant que possible la santé de votre foie.

Réduisez ou interrompez la consommation d'alcool et de drogues



La consommation d'alcool et de drogues peut **aggraver les dommages causés à votre foie.**



Pour préserver la santé de votre foie, essayez d'arrêter ou de **diminuer votre consommation d'alcool et/ou de drogue.**



Parlez à votre médecin si vous souhaitez arrêter mais avez des difficultés.

Adoptez un régime sain et équilibré



Buvez beaucoup d'eau pour aider votre organisme à lutter contre les infections et préserver la santé de votre foie.



Évitez les boissons gazeuses (comme le coca-cola, la limonade et les boissons énergétiques). Elles contiennent beaucoup de sucre.



Essayez de garder un poids sain. Manger trop ou pas assez aura un effet négatif sur votre foie.*



Évitez les aliments trop gras, trop salés et trop sucrés car ils peuvent mettre votre foie à rude épreuve et provoquer une prise de poids.

* Pour maintenir un poids sain, mangez beaucoup de fruits et de légumes, de viande peu grasse (comme le poulet), de poisson et de céréales complètes riches en fibres (comme le pain de campagne, le riz brun et l'avoine).

Restez actif/ve

Un exercice physique modéré et régulier a de nombreux bénéfices :



Vous aide à **mieux dormir**



Améliore votre **humeur**



Aide à **garder un poids sain**



Réduit le **stress**



Aide votre organisme à **lutter contre les infections**

Que puis-je faire de plus pour rester en forme ?



N'oubliez pas de **consulter votre médecin** pour des contrôles réguliers.



N'hésitez pas à **contacter votre médecin** si vous avez l'impression que votre santé a changé.



Réduisez votre stress autant que possible.



Évitez de fumer ou essayez de réduire votre tabagisme et évitez d'inhaler des émanations chimiques.

Hépatite D – Contribuer à préserver la sécurité des autres

- Il est important de comprendre dans quelle ampleur l'hépatite D est répandue de manière à prendre des mesures pour protéger les autres.

L'hépatite D peut se diffuser par :



Contact avec des **fluides corporels infectés au cours d'un rapport sexuel. Portez toujours un préservatif** lors d'un rapport sexuel pour préserver votre partenaire.



Contact avec des **fluides corporels infectés** :

- Ne partagez aucun de vos équipements utilisés pour vous injecter ou préparer votre dose de drogue.
- Ne réutilisez pas les aiguilles.



Contact avec du **sang infecté** ou une **plaie ouverte chez une personne infectée. Recouvrez toutes les éraflures ou blessures** afin d'éviter d'infecter les autres – une petite goutte pourrait infecter quelqu'un si elle pénètre son organisme.



Activités impliquant une perforation de la peau :

- **Évitez de partager les rasoirs et brosses à dent** (par ex. en cas de saignement des gencives ou de coupure suite au rasage).
- Conservez tous les **objets personnels à l'écart des autres.**
- **Évitez de blesser d'autres personnes**, par exemple dans le cadre d'un combat, d'une morsure ou d'une éraflure.



L'hépatite D peut aussi être transmise **de la mère à l'enfant à la naissance.** Nous vous recommandons de consulter votre **médecin si vous êtes enceinte ou prévoyez d'avoir un bébé.**

Hépatite D – A qui dois-je le dire ?

- ▶ En cas de diagnostic d'une hépatite D, vous pouvez choisir à qui en parler et quand. Vous pouvez décider d'informer certaines personnes afin de leur permettre de prendre des précautions particulières pour rester protégées.

Il est recommandé d'avertir votre partenaire sexuel actuel et tout partenaire sexuel que vous avez eu suite à votre infection afin de leur permettre de se faire dépister et traiter.

Parmi les autres personnes à informer peuvent figurer :



Personnel infirmier en charge du prélèvement de sang



Dentistes



Tatoueurs et piercers



Acupuncteurs

Bon nombre de personnes atteintes d'hépatite D continuent de travailler. Vous ne devez pas indiquer à votre employeur que vous êtes atteint(e) d'hépatite D sauf si vous occupez un poste de santé où vous êtes en contact étroit avec du sang.
Demandez conseil à votre médecin en cas de doute sur les personnes à informer.

Hépatite D – Suivre votre traitement

- Prendre votre traitement tel que recommandé par votre médecin peut vous aider à vous sentir mieux.

Pour tirer le meilleur de votre traitement, essayez de :

- Prendre votre traitement selon les instructions de votre médecin.
- Vous rendre à toutes vos consultations médicales.
- Rater une dose ou ne pas prendre votre traitement au bon moment peut en altérer l'efficacité.



Vous pouvez vous **rappeler de prendre votre traitement** de différentes manières, par ex. en configurant une alarme sur votre téléphone.



Si vous quittez le domicile, veillez à **planifier votre routine thérapeutique à l'avance** de la manière la plus normale possible.



Si vous ratez une dose et ne savez pas quoi faire, nous vous recommandons de **contacter votre médecin pour obtenir des conseils**.

Hépatite D – Santé mentale

- ▶ Vivre avec l'hépatite D peut souvent avoir - un impact sur la vie quotidienne et compliquer un peu les choses.



En cas de difficultés, n'hésitez pas à demander de l'aide.



Adressez-vous à votre médecin si vous aimeriez vous faire aider pour préserver votre santé mentale.

Il est normal pour les personnes atteintes d'hépatite D de passer par différentes émotions. Si vous estimez que votre bien-être mental est affecté par la maladie, bon nombre de solutions existent.

Quelques bons conseils :



Essayez de vous détendre et de réduire votre stress



Soyez créatif



Passez du temps dans la nature (par ex. en vous promenant dans un parc)



Passez du temps avec vos amis et votre famille



Exercice



Essayez de dormir suffisamment

