

## Hépatite A

### L'hépatite A c'est quoi?

L'hépatite A est observée le plus souvent dans les pays où les aliments et l'eau pourraient être contaminés à cause de mauvaises pratiques hygiéniques. Cependant, il survient parfois des éclosions occasionnelles d'hépatite A au Canada. L'hépatite A n'entraîne pas une maladie chronique mais il s'agit d'une infection possiblement grave chez les personnes âgées et chez les personnes atteintes d'une maladie du foie chronique. Si vous êtes né dans un pays où l'hépatite A est courante, vous avez probablement déjà été infecté par le VHA. La bonne nouvelle est que une fois que vous avez été exposé au VHA et avez guéri, vous avez développé une protection à vie contre la maladie ce qui signifie que vous ne contracterez plus jamais l'hépatite A.

### Je suis atteinte d'hépatite A. À quoi dois-je m'attendre?

Ce ne sont pas toutes les personnes infectées par le VHA qui présenteront des symptômes. Les enfants d'âge préscolaire souvent n'ont pas de symptômes et en général, les enfants présentent des symptômes plus légers que ceux des adultes. Les symptômes peuvent survenir 15 à 50 jours après votre premier contact avec le VHA.

Les symptômes typiques d'une infection VHA aiguë incluent : fatigue, nausées et vomissement, inconfort abdominal, jaunisse (jaunissement du blanc des yeux et de la peau), urine foncée, fièvre basse et perte d'appétit.

Plus vous êtes âgé lorsque vous contractez le VHA, plus vous êtes susceptible de présenter des symptômes plus graves. Certaines personnes se sentent malades durant une ou deux semaines tandis que chez d'autres les symptômes peuvent persister durant plusieurs mois. L'hépatite A entraîne rarement la mort. Cependant, les personnes atteintes d'une maladie du foie chronique pré-existante, incluant l'hépatite B et l'hépatite C chroniques, présentent un risque plus élevé de complications graves à cause de cette infection.

### Composer avec les symptômes de l'hépatite A

- Vous vous sentirez fatigué et aurez très peu d'énergie. Vous devrez peut-être faire une pause pour ce qui est de vos activités quotidiennes, travail ou école pour vous rétablir
- Les nausées et vomissements peuvent vous faire perdre votre appétit. Essayez de manger des petites collations et des aliments mous comme de la soupe ou des rôties.
- Vous serez peut-être «jaune». Une fois devenu jaune, vous n'êtes plus infectieux. Il n'est pas nécessaire de vous isoler. Faites savoir aux gens autour de vous qu'ils peuvent s'approcher de vous sans danger.
- Essayez de ne pas prendre d'alcool. Il se peut que votre foie ne soit pas capable de traiter l'alcool et l'alcool peut empirer vos symptômes.

- Parlez à votre médecin avant de prendre des médicaments en vente libre ou des médicaments alternatifs. Aucune des thérapies parallèles ne s'est avérée utile pour traiter l'hépatite A.

## Comment ai-je contracté l'hépatite A?

L'hépatite A est transmise par un contact étroit avec une personne infectée, ou en mangeant des aliments ou en buvant de l'eau contaminés par le VHA. Comme le virus est présent dans les selles des personnes infectées, le fait de manger des aliments préparés par une personne infectée qui ne se lave pas les mains correctement après avoir fait ses besoins, est une façon de contracter le virus.

Manger des fruits de mer et des crustacés crus ou insuffisamment cuits provenant d'eau polluée par des eaux usées ou en mangeant des salades rincées dans de l'eau contaminée sont d'autres façons de s'infecter. Le partage d'accessoires utilisés pour les drogues illicites ou les relations sexuelles avec une personne infectée peuvent aussi vous donner l'hépatite A.

## Votre risque de contracter l'hépatite A est augmenté si vous :

- voyagez dans des régions où l'hépatite A est courante,
- vivez avec une personne récemment infectée par le VHA,
- utilisez des drogues en injection et partagez les accessoires d'injection/les préparations de drogues contaminés,
- êtes prisonnier, ou
- avez des relations sexuelles comportant un contact oral/anal.

## Puis-je me protéger contre l'hépatite A?

Il existe un vaccin sûr et efficace qui peut vous protéger contre l'hépatite A. Le vaccin est habituellement administré en deux doses à six mois d'intervalle. Le vaccin vous protégera pendant 20 ans environ. Un vaccin combiné contre l'hépatite A et l'hépatite B est aussi disponible. Comme 40% des cas rapportés d'hépatite A surviennent chez les voyageurs, il est conseillé de se protéger avec un vaccin contre le VHA six semaines avant de partir en voyage.

### Pensez aux précautions additionnelles suivantes :

- Lavez-vous les mains souvent et à fond surtout après avoir fait vos besoins, avant de préparer des aliments et avant de manger.
- Évitez les aliments crus ou cuits insuffisamment.
- Si vous voyagez dans des pays présentant des taux élevés d'hépatite A :

- Buvez de l'eau bouillie ou en bouteille et utilisez-la pour vous brosser les dents
- Buvez les boissons en bouteille sans glaçons
- Évitez les aliments non cuits incluant les salades
- Évitez les aliments offerts en vente dans les rues
- Pelez et lavez les fruits et les légumes frais vous-même

## **Comment l'hépatite A est-elle traitée?**

Il n'y a pas de traitement médicamenteux pour l'hépatite A. La maladie suivra son cours et une personne infectée se rétablira complètement mais le temps de récupération varie d'une personne à l'autre. La guérison d'une infection par ce virus signifie que vous êtes protégé à vie contre cette infection.

*Ces renseignements étaient à jour en mars 2010.*