

Hépatite C : gérer les effets indésirables des traitements. No.3, Les problèmes de peau et la chute des cheveux / SOS Hépatites Fédération.

Contributors

SOS Hépatites Fédération

Publication/Creation

[between 2000 and 2014?]

Persistent URL

<https://wellcomecollection.org/works/sts5yc8v>

License and attribution

Conditions of use: it is possible this item is protected by copyright and/or related rights. You are free to use this item in any way that is permitted by the copyright and related rights legislation that applies to your use. For other uses you need to obtain permission from the rights-holder(s).



Wellcome Collection
183 Euston Road
London NW1 2BE UK
T +44 (0)20 7611 8722
E library@wellcomecollection.org
<https://wellcomecollection.org>

Hépatite C : gérer les effets indésirables des traitements

LES PROBLÈMES DE PEAU ET LA CHUTE DES CHEVEUX

Les effets indésirables du traitement de l'hépatite C se manifestent de façon différente selon les personnes : certains patients n'en éprouvent aucun, tandis que pour d'autres, ces effets sont prononcés et difficiles à supporter. Heureusement, de nombreux effets indésirables peuvent être atténués, soit par le patient lui-même, soit avec l'aide des professionnels de santé qui l'entourent.

Le traitement de l'hépatite C provoque souvent une sécheresse de la peau et des démangeaisons (prurit), une légère chute de cheveux ou des symptômes de type allergique. Des réactions inflammatoires au site de l'injection de l'interféron pégylé peuvent également survenir. Ces effets indésirables peuvent affecter votre qualité de vie : il est important de les prendre en charge rapidement après leur apparition et, si possible, de les prévenir.

Ma peau est rouge et elle démange !

Des rougeurs de la peau ou des boutons apparaissent chez un tiers des personnes traitées contre l'hépatite C et s'accompagnent de démangeaisons liés à la sécheresse de la peau. Ces démangeaisons peuvent s'accompagner

de plaques rouges appelées « rash cutané ».

Ces plaques rouges ressemblent à de l'eczéma et sont le plus souvent localisées au niveau des bras, du torse ou du visage, avec une tendance à apparaître et disparaître au cours du traitement. Si les lotions et les crèmes

pour la peau ne sont pas efficaces pour soulager ces symptômes, votre médecin pourra vous prescrire des pommades à base de dermocorticoïdes ou des médicaments par voie orale destinés à soulager les démangeaisons.

Hydrater sa peau : une priorité !

Hydrater régulièrement sa peau est la meilleure manière de prévenir

l'apparition de plaques rouges et de lésions de type eczéma. Les produits hydratants de la peau, également appelés émoullissants, ont la particularité d'être des émulsions (des mélanges de substances solubles dans les graisses et de substances solubles dans l'eau, comme dans une sauce mayonnaise). De ce fait, ils sont à la fois capables d'hydrater les couches supérieures de la peau et de former un film gras qui bloque l'évaporation de l'humidité accumulée dans ces couches supérieures.

Pour prévenir ou soulager les rougeurs et les démangeaisons

- *Après la toilette, séchez doucement votre peau en la tapotant avec une serviette, puis hydratez-la immédiatement (voir page suivante). Appliquez de la vaseline sur les zones sèches qui démangent et du baume sur vos lèvres.*
- *Évitez les douches et les bains chauds prolongés. Prenez des bains tièdes ou froids dans lesquels vous aurez dissous cinq cuillerées à soupe de farine d'avoine (dans les magasins bio ou de diététique).*
- *Certains savons risquent de dessécher davantage la peau. Choisissez des savons doux hydratants ou des savons à forte teneur en huile dits « surgras ».*
- *Évitez de vous exposer au soleil pendant le traitement. Attention, certaines personnes sont sensibles à la lumière intense, même sans exposition directe au soleil.*
- *Choisissez des lessives qui conviennent aux peaux sensibles. Évitez les assouplissants (mieux vaut utiliser des pastilles anticalcaires). Dans la mesure du possible, portez des vêtements amples, en fibres naturelles (coton, lin), qui laissent respirer la peau.*
- *Buvez beaucoup d'eau et enrichissez votre alimentation en huiles de poisson ou de colza (acides gras oméga-3, vitamine A et E) et en jaune d'œuf ou légumes et fruits de couleur rouge ou orange (vitamine A et caroténoïdes).*

Pour maintenir une bonne hydratation des couches supérieures de l'épiderme, il est indispensable d'appliquer une crème ou une lotion hydratante :

- sur tout le corps (au moins 15 ml de produit au total, en commençant par les coudes et les genoux, deux zones de la peau sensibles à la sécheresse) ;
- tous les jours, sans exception ;
- immédiatement après s'être séché de sa toilette (quand la surface de la peau est encore imprégnée d'humidité).

Il existe de très nombreux produits émoullissants et hydratants, demandez conseil à votre dermatologue. Ceux contenant du cold cream, de l'avoine colloïdale ou du beurre de karité semblent particulièrement efficaces pour maintenir la peau en bon état. La crème Dexeryl est le seul émoullient remboursable par l'Assurance Maladie.

Mes cheveux sont ternes, secs et je les perds !

Une modification de la texture des cheveux ou une perte excessive (alopécie) sont observées chez environ 15 % des personnes en traitement. Cet effet indésirable apparaît petit à petit, plutôt à partir du troisième mois de traitement. La chute peut s'observer pendant le sommeil lorsque les cheveux frottent contre l'oreiller, lors de shampoings vigoureux ou pendant un brushing. La perte complète des cheveux nécessitant la port d'une perruque est exceptionnelle. Mais de nombreuses personnes remarquent que leurs cheveux sont plus fins, ou qu'ils deviennent cassants.

Rassurez-vous : les cheveux repoussent habituellement après la fin du traitement, quelquefois plus fournis et plus épais

Pour limiter les problèmes de chute de cheveux

- *Utilisez des shampoings doux pour bébés. Vous pouvez également utiliser des shampoings au sélénium ou au zinc. Lavez-vous les cheveux pas plus de deux fois par semaine.*
- *Évitez les dommages causés par la chaleur : sèche-cheveux, brushing, fer à friser. Mieux vaut s'abstenir des teintures, des permanentes ou du lissage.*
- *Utilisez de préférence un peigne à dents larges ou une brosse douce, si possible, en évitant ceux en plastique (préférez la corne ou les poils de sanglier).*
- *Rendez votre perte de cheveux moins visible à l'aide d'une perruque, d'un chapeau, d'un foulard ou d'un turban.*
- *Coupez vos cheveux avant le traitement pour un entretien plus facile et moins agressif.*

qu'auparavant. Ils peuvent même parfois repousser alors que le traitement se poursuit.

Mes ongles sont abîmés !

Le traitement de l'hépatite C peut affecter les ongles des mains, et dans une moindre mesure, les ongles des pieds. Les ongles peuvent devenir plus fins,

secs, friables, casser facilement ou se décolorer. Des stries peuvent apparaître après plusieurs années de maladie.

Un manque de nutriments ou une carence en vitamines doivent être recherchés. Une alimentation équilibrée, une bonne hydratation et du repos sont recommandés. Consultez un dermatologue en cas d'ongles cassants, de saignement ou d'infection.

Pour conserver des ongles en bonne santé

- Gardez les ongles courts.
- Utilisez des lotions et des crèmes pour les mains, aussi souvent que possible, surtout après avoir plongé les mains dans l'eau.
- Portez des gants pour protéger vos mains, par exemple pour la vaisselle, le ménage, le jardinage, ou quand vous utilisez des produits chimiques.
- Avant de vous coucher, appliquez-leur une crème épaisse et portez des gants en coton pendant la nuit pour une meilleure efficacité.
- Si vous vernissez vos ongles, utilisez des dissolvants doux. Mais mieux vaut éviter les vernis. Utilisez plutôt des durcisseurs et essayez le polissage pour leur donner de l'éclat.

Pour en savoir plus

SOS Hépatites : 0 800 004 372 (10h-13h 14h-18h, appel gratuit depuis un poste fixe)

Hépatites Info Service : 0 800 845 800 (7/7, 8h-23h, appel gratuit depuis un poste fixe)

Pour dialoguer sur votre traitement et ses effets indésirables :

- le blog SOS Hépatite / EurekaSanté (<http://soshepatites.blog.eurekasante.fr>)
- hépatites.net (<http://www.hepatites.net>).

SOS hépatites
Fédération

