

Hépatite C : gérer les effets indésirables des traitements. No.8, Troubles digestifs / SOS Hépatites Fédération.

Contributors

SOS Hépatites Fédération

Publication/Creation

[between 2000 and 2014?]

Persistent URL

<https://wellcomecollection.org/works/cch3zwh5>

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

TROUBLES DIGESTIFS

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.

Les nausées sont un effet indésirable fréquent lors du traitement de l'hépatite C. Elles sont présentes chez environ un tiers des patients et peuvent être causées par l'interféron pégylé et la ribavirine. Ces nausées sont généralement peu intenses et nécessitent rarement une modification du traitement. Néanmoins, des vomissements répétés peuvent conduire à une déshydratation et un manque de certains sels minéraux et nutriments nécessaires à l'équilibre de l'organisme. La vigilance est alors de mise. Les diarrhées sont également un effet indésirable potentiel du traitement par interféron ou par ribavirine. Comme les nausées, elles peuvent affecter l'état général et l'observance du traitement. D'autres troubles digestifs peuvent également se manifester : reflux gastro-œsophagien, maux d'estomac ou de ventre, par exemple.

J'ai mal au cœur ! Je vomis !

Les nausées peuvent être liées au traitement mais également à l'hépatite C elle-même. Quelle que soit leur cause, elles peuvent avoir un impact sur le bien-être et sur le respect du traitement.

Bien que les vomissements ne soient pas un effet indésirable courant du traitement contre l'hépatite C, des vomissements sanglants ou persistants nécessitent de consulter en urgence. Si vous souffrez de nausées, essayez d'identifier ce qui les déclenche. La solution peut être tout simplement de modifier vos habitudes alimentaires.

Quelques conseils pour mieux gérer les nausées

- *Prenez la ribavirine au milieu d'un repas.*
- *Mangez en petite quantité, toutes les deux à trois heures, au lieu de faire trois gros repas par jour.*
- *Évitez les odeurs, par exemple les odeurs de cuisine, qui déclenchent les nausées. Si certains aliments provoquent des nausées, évitez de les consommer.*
- *Limitez votre consommation de jus de fruit acides : orange, pamplemousse, ananas, tomate. Buvez plutôt du jus de pomme ou de raisin, ou du thé.*
- *Consommez vos aliments à température ambiante (ni trop froids, ni trop chauds).*
- *Évitez les aliments gras, épicés, frits, acides ou trop sucrés.*
- *Mangez et buvez lentement. Après avoir mangé, autorisez-vous une période de repos avec la tête et le buste relevés, ne vous allongez pas à plat.*
- *Essayez les tisanes de gingembre ou l'eau gazeuse.*
- *Privilégiez les aliments liquides qui sont plus faciles à avaler et moins écœurants (soupes, yaourts liquides, etc.).*
- *Si vous vous sentez nauséux le matin, mangez quelques biscuits secs dès le réveil.*
- *Utilisez les médicaments contre la nausée en vente libre, mais toujours selon les recommandations de votre médecin.*
- *Pratiquez des techniques de relaxation, des exercices physiques doux, tels que la marche ou le yoga, ou essayez l'acupuncture.*

J'ai la diarrhée !

Chez certains patients en début de traitement, la diarrhée peut être le principal effet indésirable des traitements contre l'hépatite C. Dans ce cas, il est important de remplacer les pertes de liquide occasionnées par la diarrhée et qui pourraient provoquer une déshydratation et une faiblesse générale.

N'hésitez pas à consulter si une diarrhée importante persiste au-delà de 48 heures, si vous observez du sang dans les selles, ou si vous souffrez de violentes douleurs d'estomac ou de ventre.

J'ai un mauvais goût dans la bouche.

La ribavirine entraîne parfois une perte du goût ou une sensation désagréable de goût métallique dans la bouche.

Consommez des fruits, des bonbons ou des chewing-gums à la menthe.

Vous pouvez également garder un noyau d'olive ou de cerise dans la bouche pour combattre le mauvais goût et saliver davantage.

Quelques conseils pour mieux gérer la diarrhée

- *Prenez des repas moins volumineux mais plus fréquents.*
- *Buvez abondamment : eau, tisanes, bouillons, soupes, etc. Limitez votre consommation de boissons caféinées (café, colas, thé), abstenez-vous de consommer de l'alcool.*
- *Choisissez des aliments qui se digèrent facilement : bananes écrasées avec du miel, riz blanc, compote de pommes, pain grillé, par exemple.*
- *Consommez des aliments riches en potassium (bananes, pommes de terre, par exemple).*
- *Évitez les aliments épicés ou acides, ainsi que les produits laitiers, pendant et quelques jours après l'épisode de diarrhée.*
- *Votre médecin pourra vous prescrire un antidiarrhéique si nécessaire.*

Est-ce que je dois arrêter mon traitement ?

Consultez rapidement si vous vomissez fréquemment, ou si les nausées ou les vomissements vous empêchent de prendre la ribavirine. De nombreux produits existent pour lutter contre les nausées et continuer à bien prendre son traitement contre l'hépatite C. Ils peuvent être pris une demi-heure avant de prendre la ribavirine ou de passer à table, en prévention. Votre médecin vous conseillera.

Chez les personnes qui souffrent de brûlures d'estomac, le médecin peut prescrire des traitements efficaces à prendre tous les jours (inhibiteurs de la pompe à protons).

Je suis constipé.

La ribavirine et l'interféron peuvent être à l'origine de constipation.

Si vous êtes constipé, buvez abondamment de l'eau, des jus de fruits frais, ainsi que des liquides chauds au réveil.

Enrichissez votre alimentation en fruits et légumes riches en fibres et en eau.

Veillez à maintenir une activité physique.

Si vous utilisez un laxatif, préférez des laxatifs osmotiques ou de lest qui ramollissent les selles (graines de psyllium ou de lin, par exemple).

Demandez conseil à votre pharmacien.

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

