

Hépatite C : gérer les effets indésirables des traitements. No.1, Les modifications de l'humeur et du psychisme / SOS Hépatites Fédération.

Contributors

SOS Hépatites Fédération

Publication/Creation

[between 2000 and 2014?]

Persistent URL

<https://wellcomecollection.org/works/qd8fe8wa>

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 MODIFICATIONS DE L'HUMEUR ET DU PSYCHISME

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 contre l'hépatite C peut provoquer des modifications de l'humeur et du psychisme assez nombreuses, variées et parfois graves : irritabilité, changement de la personnalité, troubles de la concentration, pertes de mémoire, anxiété ou dépression. Ces divers effets indésirables peuvent modifier considérablement la personnalité du patient et affecter ses relations avec les autres. Il est donc important de pouvoir les reconnaître rapidement pour pouvoir agir dès le début des symptômes. Il existe en effet des moyens efficaces pour éviter que ces troubles ne se transforment en difficultés trop importantes qui nécessiteraient d'arrêter le traitement antiviral.

Anticiper les troubles psychiques

Par précaution, mieux vaut rencontrer un psychiatre avant la mise en route du traitement, en particulier si vous avez déjà connu des épisodes de souffrance psychique (dépression, comportement addictif, anxiété, etc.).

Une surveillance particulière avec ou sans traitement préventif peut alors être utile.

De même, il est important de prendre en compte les avis de vos proches s'ils vous font part de changements importants que vous avez du mal à percevoir par vous-même.

Être bien informé permet de les reconnaître de façon précoce et de demander conseil à son médecin dès les premiers symptômes afin d'éviter des complications graves.

Des traitements médicamenteux adaptés pourront éventuellement vous être prescrits pour soulager ces effets indésirables.

J'ai du mal à me concentrer, j'ai des trous de mémoire !

Les difficultés à rester concentré sur un texte ou une discussion peuvent diminuer la capacité de travail et d'échanges avec les autres. Votre mémoire peut, elle aussi, être perturbée : les trous de mémoire sont assez fréquents lors du traitement (20 % des cas).

Quelques conseils en cas de troubles de la concentration

- *Notez les choses importantes sur un agenda ou sur des post-it.*
- *Programmez des alertes sur votre téléphone portable ou sur votre ordinateur.*
- *Pratiquez des jeux de concentration (sudoku, mots croisés, puzzle, jeux de cartes, etc.).*
- *Exercez votre mémoire (jeux, livres, memory, etc.).*
- *Dormez suffisamment (sept à neuf heures par nuit). Faites des siestes courtes lorsque vous êtes fatigué.*

Je suis angoissé, je panique !

L'anxiété peut prendre la forme de crises paniques qui durent de quelques secondes à une demi-heure, et qui se répètent plusieurs fois par jour ou de façon plus espacée avec des sensations envahissantes : claustrophobie (peur des espaces fermés), mal au ventre, bouffées de chaleur ou tremblements, sentiment de mort imminente, etc.

Attention, certains symptômes de l'anémie peuvent être semblables à ceux des crises paniques : difficulté à respirer, oppression, mal à la poitrine, augmentation du rythme cardiaque, sensation de malaise. L'anxiété peut également prendre la forme d'un sentiment d'angoisse plus modéré mais plus diffus, présent la plupart du temps et lié à une fatigue importante ou des maux de tête.

Quelques conseils qui peuvent vous aider à gérer l'anxiété

- *Diminuez votre consommation d'alcool, de cigarettes, de café ou autres stimulants.*
- *Pratiquez des techniques de relaxation (sophrologie, yoga, tai chi, méditation, etc.).*
- *Évitez si possible les situations qui peuvent être une source de stress.*
- *Faites de l'exercice (marche, natation, etc.).*
- *Participez à des groupes de parole avec d'autres patients pour pouvoir en parler librement.*

Je deviens irritable !

Pendant le traitement, il est fréquent de ressentir un énervement inhabituel

face aux événements quotidiens ou aux comportements de proches ou d'autres personnes. Ce symptôme peut être lié aux troubles du sommeil.

Quelques conseils pour être moins irritable

- *Pratiquez des techniques de relaxation qui permettent de renforcer le calme intérieur (massages, sophrologie, yoga, méditation, etc.).*
- *Évitez les boissons caféinées (café, thé, colas, maté).*
- *Évitez dans la mesure du possible les situations et les endroits stressants (les foules, les embouteillages, le bruit, etc.).*
- *Sachez profiter de petits plaisirs (aller au cinéma, faire de la musique, du dessin, avoir un animal de compagnie, rire entre amis, etc.).*
- *Faites de l'exercice physique pour canaliser l'énergie négative, le stress (marche, natation, etc.).*

Je me sens déprimé...

Le sentiment dépressif, qui touche 20 à 30 % des patients traités par bithérapie, peut se traduire par une perte d'envie de faire quoi que ce soit,

des troubles du sommeil, de la fatigue ou un manque d'énergie, des difficultés à travailler ou à réaliser une tâche habituelle, du désespoir, de la tristesse, une perte d'estime de soi et du laisser-aller, des idées noires, etc.

Quelques conseils pour gérer les sentiments dépressifs

- Informez votre médecin même si ce que vous ressentez vous semble peu intense. N'ayez pas honte d'en parler.
- Prenez vos repas et couchez-vous à des heures régulières.
- Accordez-vous des moments de relaxation.
- Ayez un confident ou une personne sur qui compter.
- Faites de l'exercice physique, c'est un antidote efficace via la libération d'endorphines par le cerveau (des molécules qui procurent une sensation de bien-être).
- Acceptez d'être moins performant que vous souhaiteriez l'être.

Est-ce que je dois arrêter mon traitement ?

Seul votre médecin jugera si cela est nécessaire. Les troubles de l'humeur peuvent être soulagés efficacement par des traitements spécifiques. Dans certains cas, après avoir stabilisé des troubles de l'humeur particulièrement intenses, il sera possible de reprendre

le traitement antiviral en mettant en place des mesures de surveillance et des traitements préventifs pour éviter que ces troubles ne réapparaissent. Une consultation avec un psychologue et/ou un psychiatre peut également être utile pour mieux déterminer quels sont les troubles auxquels vous êtes confronté et vous apprendre à les gérer au quotidien.

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

