

# Se protéger

**Q1** Au Canada, combien de personnes vivent avec l'hépatite C?

**R1** **250 000.**  
Environ 1 personne sur 5 atteinte de l'hépatite C ne sait pas qu'elle en est infectée.

**R2** **Le foie.**  
Le foie est le plus gros organe du corps humain. Il pèse plus de 1 kg! On peut se faire vacciner pour prévenir l'hépatite A ou B. Il n'existe aucun vaccin pour prévenir l'hépatite C, mais le traitement peut vous aider à vous en débarrasser.

**Q2** Quel organe les hépatites A, B et C affectent-elles?

# Jouer

**Q3** Vrai ou faux : On peut contracter l'hépatite C des suites d'une transfusion sanguine au Canada.

**R3** **Faux.**  
Depuis 1992, tous les produits sanguins au Canada subissent un dépistage de l'hépatite C. Les risques sont donc extrêmement faibles. Cependant, de nombreux pays ne font aucun contrôle pour l'hépatite C. Si vous avez subi une transfusion sanguine au Canada avant 1992 ou dans un autre pays, consultez votre médecin pour subir un test de dépistage.

**R4** **Je peux...**  
• diminuer ma consommation d'alcool  
• diminuer ma consommation d'aliments salés et sucrés  
• éviter de respirer des produits chimiques  
• faire de l'exercice  
• parler avec mon médecin ou mon pharmacien des médicaments et des suppléments que je prends

**Q4** Que pouvez-vous faire pour maintenir votre foie en santé?

**Q8** Vrai ou faux : Lorsque les personnes sont infectées par le virus de l'hépatite C pour la première fois, la plupart ne se sentent pas malades.

**R8** **Vrai.**  
La plupart des personnes n'ont aucun symptôme durant de nombreuses années après avoir été infectées. Par conséquent, elles peuvent transmettre l'hépatite C aux autres sans le savoir. La seule façon de véritablement savoir si vous êtes infecté par l'hépatite C est de subir un test de dépistage.

**R7** Si vous utilisez de nouvelles seringues et du nouveau matériel chaque fois, non. Si vous partagez les seringues et le matériel, oui. Le matériel utilisé pour préparer et s'injecter de la drogue peut contenir de petites quantités de sang et ainsi transmettre l'hépatite C et le VIH.

**Q7** Est-ce que le fait de s'injecter des drogues présente des risques d'infection à l'hépatite C?

**R6** Une personne atteinte du VHC et d'une autre infection (comme le VIH ou une ITS) est co-infectée. L'infection au VHC rend une personne plus vulnérable aux autres infections. Il est important de se faire tester pour le VIH, les hépatites et les ITS et de les traiter.

**R5** Pour des pratiques plus sécuritaires de tatouage, il faut utiliser chaque fois de l'équipement neuf et stérilisé. (Pour plus d'info, allez à [www.infohepatiteC.ca](http://www.infohepatiteC.ca))

**Q5** Se faire faire un beau nouveau tatouage — est-ce sécuritaire wou non?

# Demander

**Q6** Qu'est-ce que la co-infection au VHC?



PAUKTUUITIT  
INUIT WOMEN OF CANADA  
ᐃᓄᐃᑦ ᐃᓴᐃᑦ ᐅᓄᐃᑦ



PAUKTUUITIT  
INUIT WOMEN OF CANADA  
ᐃᓄᐃᑦ ᐃᓴᐃᑦ ᐅᓄᐃᑦ

**À propos de Pauktuutit :**  
Pauktuutit est l'organisme sans but lucratif national qui représente toutes les femmes inuites au Canada. Son mandat est de favoriser la notoriété des besoins des femmes inuites et de susciter leur participation aux enjeux communautaires, régionaux et nationaux en matière de santé, sociale, culturelle et de développement économique.

520 – 1, rue Nicholas  
Ottawa, ON K1N 7B7  
Tél. : 613.238.3977  
Télé. : 613.238.1787

[www.pauktuutit.ca](http://www.pauktuutit.ca)



La source canadienne  
de renseignements sur  
le VIH et l'hépatite C

## CATIE est :

Notre but est de partager les connaissances, les ressources et l'expertise avec les personnes vivant avec le VIH ou l'hépatite C, les communautés à risque, les fournisseurs de soins de santé et les organismes communautaires afin de diminuer la transmission des virus et d'améliorer la qualité de vie.

[www.catie.ca](http://www.catie.ca)  
[www.infohepatiteC.ca](http://www.infohepatiteC.ca)  
1.800.263.1638

## Restez branché

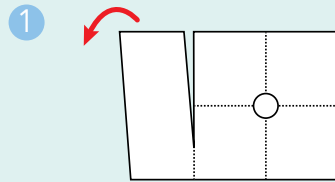
 [www.facebook.com/CATIEInfo](http://www.facebook.com/CATIEInfo)

 @CATIEInfo

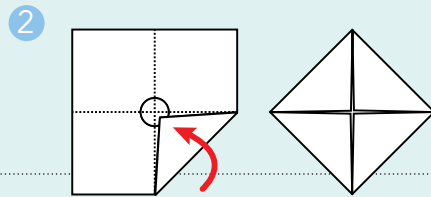
Communiquez avec CATIE  
555, rue Richmond O., bureau 505  
Toronto, Ontario, Canada  
M5V 3B1  
N° de tél. : 416.203.7122  
Sans frais : 1.800.263.1638  
Télécopieur : 416.203.8284

# On gagne à jouer!

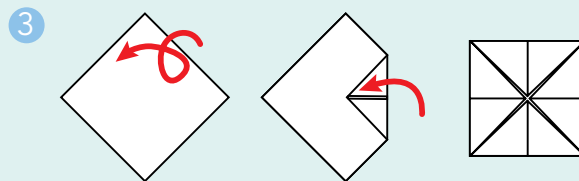
Suivez ces directives pour construire votre propre jeu de cocotte en papier sur l'hépatite C :



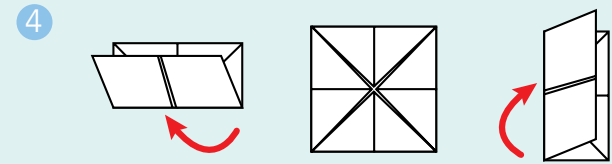
Détachez le signet de CATIE.



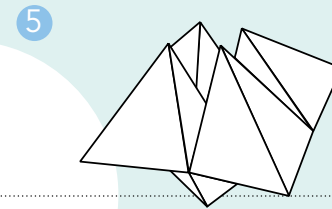
Pliez chaque coin du carré vers le centre pour que les coins du carré se rejoignent au centre du cercle.



Retournez le carré et repliez chaque coin vers le centre du carré pour en faire un carré encore plus petit.



Pliez le carré horizontalement et ensuite verticalement pour le rendre plus souple.



Mettez vos doigts dans les rabats ouverts pour commencer à jouer!

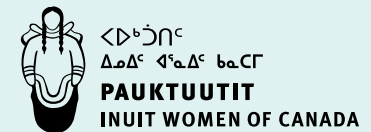
Jeu de la cocotte en papier sur l'hépatite C.

© 2011, CATIE (Réseau canadien d'info-traitements sida).

Tous droits réservés.

S'inspire d'un jeu en papier sur l'ABC du VIH produit à l'origine par la St. Stephen's Community House.

Communiquez avec CATIE : [www.catie.ca](http://www.catie.ca) • 1.800.263.1638



La production de ce document a été rendue possible grâce à une participation financière de l'Agence de la santé publique du Canada et à un partenariat entre CATIE et Pauktuutit.