

---

# HÉPATITE B

## GUIDE D'INFORMATION

# Comment utiliser le présent guide

Si on a diagnostiqué que vous avez l'hépatite B, vous n'êtes pas seul. En fait, près d'une personne sur trois dans le monde sera atteinte par le virus de l'hépatite B au cours de sa vie. Nous savons qu'un diagnostic d'hépatite B peut être déroutant, accablant et pénible. Nous sommes ici pour aider. Nous espérons que le présent guide répondra à certaines de vos questions et vous aidera à vivre une vie en santé avec l'hépatite B.



**Comprendre  
votre  
diagnostic**



**Trouver des  
ressources utiles**



**Trouver du soutien et  
communiquer avec les  
autres**

**Comment utiliser le  
présent guide**



**Encourager les  
autres à faire le  
test**



**Obtenir  
réponse à vos  
questions**



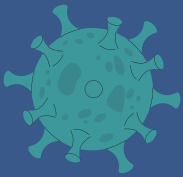
**comprendre les  
options de  
traitement**

J'avais diagnostiqué que j'ai

# L'Hépatite B - Que dois-je faire maintenant?



## Comprendre votre diagnostic



Le fait de savoir si votre hépatite B est sévère ou chronique, vous aidera, et votre médecin à déterminer les prochaines étapes. Lorsqu'une personne est atteinte pour la première fois par l'hépatite B, il s'agit d'une infection sévère. La plupart des adultes en bonne santé qui sont gravement atteints sont capables de se débarrasser du virus par eux-mêmes. Si vous continuez à avoir un test positif pour l'hépatite B après 6 mois, il s'agit d'une infection chronique.



## Trouver un spécialiste de l'hépatite B



Si vous avez diagnostiqué que vous avez l'hépatite B chronique, il est important de trouver un médecin qui a des connaissances dans le traitement des maladies du foie. La Fondation de l'hépatite B a un répertoire consultable des médecins pour vous aider à trouver un spécialiste du foie près de chez vous.



## Protéger vos proches



L'hépatite B peut être transmise aux autres à travers le sang et par contact sexuel. Il existe un vaccin sûr et efficace qui peut protéger vos proches contre l'hépatite B.



# Qu'est-ce que c'est l'Hépatite B?

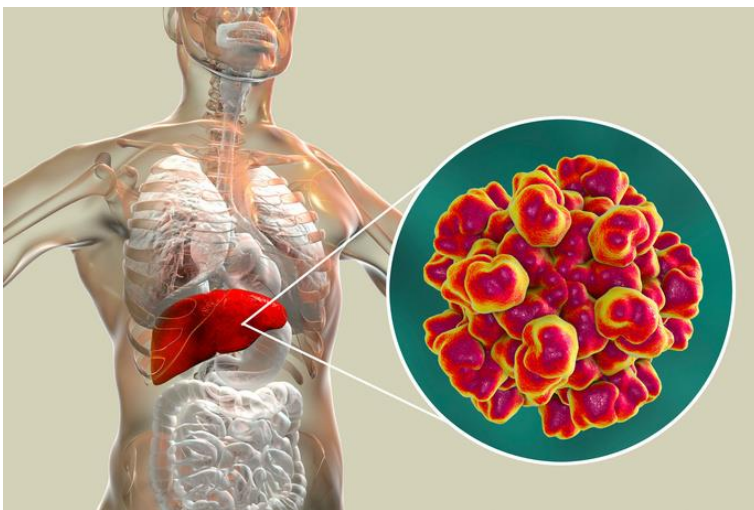
## Qu'est-ce que ça fait?

L'hépatite B est l'infection du foie la plus courante au monde. Près de **300 millions** de personnes vivent avec des infections chroniques à l'hépatite B dans le monde.

Un virus infecte son hôte en se fixant à la cellule hôte et en pénétrant la paroi ou la membrane cellulaire.

Les instructions génétiques du virus sont injectées dans la cellule hôte

Le virus détourne la machinerie de la cellule hôte, la forçant à se répliquer et produire le virus



## Comment se propage-t-il?



Transmission mère-enfant



Rapports sexuels non protégés



Consommation de drogues injectables



Injections et procédures médicales non sécurisées



Sang et fluides corporels contaminés

Ressources supplémentaires



# Aborder les mythes



L'hépatite B se transmet-elle en partageant les bols, les ustensiles ou les porte-baguettes de la nourriture,



L'hépatite B ne se transmet PAS en partageant des repas ou des aliments préparés par une personne atteinte par le virus de l'hépatite B

A

L'hépatite B est-elle transmise par tous les fluides corporels?



L'hépatite B ne se transmet PAS par les baisers, les étreintes, les poignées de main, la sueur ou la salive.

A

Puis-je me marier ou avoir une relation si j'ai l'hépatite B?



Oui! Les personnes atteintes par le virus de l'hépatite B peuvent se marier et avoir des enfants.

A

Puis-je avoir des enfants sans leur transmettre l'hépatite B?



Oui, assurez-vous que votre bébé reçoit la dose de naissance de l'hépatite B dans les 24 heures suivant l'accouchement, puis les vaccins

A

Comment puis-je éviter de transmettre l'hépatite B à mon partenaire sexuel?



Demandez à votre partenaire de se faire tester pour l'hépatite B, si négative, utilisez des protections (préservatifs) jusqu'à ce que le vaccin soit complet

A

# RESTE EN BONNE SANTÉ!

## GARDEZ VOTRE FOIE HEUREUX !

Le saviez-vous? Tout ce que vous mangez, buvez, respirez ou même absorbez par la peau est finalement filtré par le foie. Voici quelques conseils pour rendre votre vie plus respectueuse du foie.

### CONTINUEZ

Planifiez des visites régulières avec votre fournisseur de soins de santé pour rester en bonne santé, ainsi que votre foie.



### FAIRE L'INJECTION

Faites-vous vacciner contre l'hépatite A pour vous protéger d'un autre virus qui attaque le foie.

### FUMEZ MOINS, BUVEZ MOINS

Évitez de boire de l'alcool et de fumer car les deux sont nocifs pour votre foie.



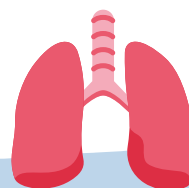
### ATTENTION AUX HERBES

Informez votre fournisseur des remèdes à base de plantes ou des vitamines que vous prenez, car certains pourraient affecter vos médicaments contre l'hépatite B ou même endommager votre foie.



### CRÉER UN LIEN D'AMITIÉ AVEC VOTRE PHARMACIEN

Consultez votre pharmacien de tous les médicaments que vous prenez (en vente libre) puisque la plupart des médicaments sont traités par le foie. N'oubliez pas de prendre vos médicaments à la bonne heure !



### RESPIREZ CLAIREMENT

Évitez les vapeurs de peinture, diluants à peinture, colle, produits de nettoyage, dissolvants pour vernis à ongles et autres produits chimiques potentiellement toxiques qui pourraient endommager votre foie.

### MANGEZ PLUS SAINEMENT

Mangez plus de fruits, grains entiers, poisson, viandes et BEAUCOUP de légumes, en particulier du chou, du brocoli et du chou-fleur.



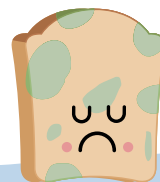
### RÉDUIRE LES SUCRES ET LES GRAISSES

Limitez les aliments et les boissons contenant du sucre ajouté (comme les sodas, les jus et les collations emballées) ou les graisses saturées (comme les morceaux de viande gras et les aliments frits).



### CUISINER VOS FRUITS DE MER

Évitez les crustacés crus ou insuffisamment cuits (comme les palourdes, moules, huîtres et pétoncles) qui peuvent être contaminés par des bactéries (*vibrio vulnificus*) qui peuvent être nocifs au foie.



### PAS DE MOISSURE,

Vérifiez s'il y a de la moisissure sur les noix et les graines, car certaines moisissures (comme les céréales, surtout si elles sont maintenues humides et non scellées) présentent un risque de cancer du foie.

### RESTEZ BIEN ET REPOSÉ

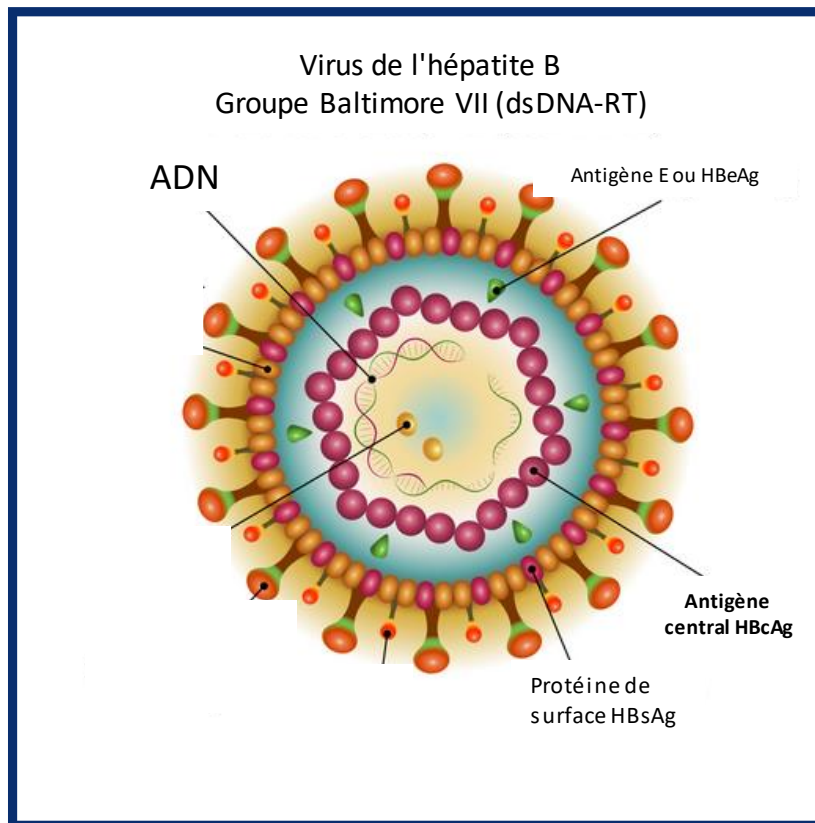
Réduisez votre niveau de stress en mangeant des aliments sains, en faisant de l'exercice régulièrement et en vous reposant suffisamment.



Ressources Supplémentaires

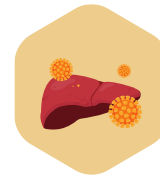


# Comprendre vos tests sanguins de l'hépatite B



## Antigène Quantitatif de surface de l'hépatite B / qHBsAg

Ce test sanguin mesure la quantité d'antigène de surface de l'hépatite B dans le sang. Lorsqu'il est utilisé en combinaison avec le test ADN du VHB, le qHBsAg peut fournir à un spécialiste du foie des informations supplémentaires sur l'infection par le VHB d'une personne. Il peut également être utilisé pour prédire et surveiller la réponse au traitement.



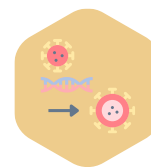
## Antigène E ou HBeAg :

Un résultat de test négatif signifie que le virus peut ne pas se reproduire activement dans le foie. En général, une personne est considérée comme très infectieux lorsque ce test est positif, et moins infectieux lorsque ce test est négatif.



## HBsAg (antigène de surface de l'hépatite B)

Un résultat de test HBsAg "positif" ou "réactif" signifie que la personne est atteinte par l'hépatite B. Ce test peut détecter la présence réelle du virus de l'hépatite B (appelé "antigène de surface") dans votre sang.



## HBV DNA

Ce test mesure la quantité d'ADN de l'hépatite B dans le sang, ce qui indique l'activité de réplication du virus.

Comprendre les résultats de votre test sanguin de l'hépatite B peut être source de confusion. Il est important de parler à votre médecin afin de comprendre vos résultats de test et votre statut d'hépatite B. Cette fiche d'information peut vous aider à comprendre et répondre aux questions sur la signification de vos tests sanguins et si vous êtes atteint, protégé ou à risque d'hépatite B. Assurez-vous de demander une copie imprimée de tous les tests sanguins pour comprendre vos résultats.



# Gestion du Virus de l'hépatite B

Si vous avez une infection chronique à l'hépatite B, votre fournisseur doit surveiller votre infection à l'hépatite B et la santé de votre foie par des examens réguliers tous les 3 à 6 mois, en utilisant les tests suivants:

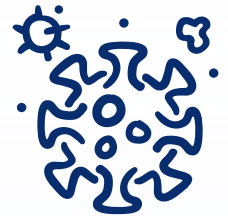


- ✓ Examens cliniques
- ✓ Tests sanguins indiquant **les enzymes hépatiques**
- ✓ Tests sanguins indiquant la fonction hépatique
- ✓ Tests sanguins pour le dépistage du cancer du foie
- ✓ Tests sanguins pour les marqueurs de l'hépatite B
- ✓ Numération sanguine complète (CBC)
- ✓ Études d'imagerie du foie



## Enzymes hépatiques

Ces tests sanguins mesurent les dommages potentiels au foie causés par le virus de l'hépatite B. Lorsque le foie est touché, les enzymes hépatiques peuvent s'infiltrer dans la circulation sanguine. Plus le nombre est élevé, plus les dommages potentiels au foie sont importants.



## Alanine aminotransférase (ALT ou SGPT)

Cette enzyme est étroitement surveillée lors d'une infection par le virus de l'hépatite B et se trouve presque exclusivement dans le foie. Ce test est utile pour décider si une personne bénéficierait d'un traitement ou pour évaluer dans quelle mesure une personne réagit au traitement.



## Protéine Alpha-Feto (AFP)

Ce test sanguin est utilisé pour dépister le développement d'un cancer primitif du foie chez les personnes atteintes d'hépatite B chronique et doit être testé à chaque visite pour cela. Si une personne a une AFP élevée, d'autres tests et études d'imagerie doivent être commandés.



## Études d'imagerie du foie

Votre médecin peut prescrire une échographie, un FibroTest ou une élastographie transitoire pour évaluer ou surveiller les lésions hépatiques (par exemple, inflammation, fibrose, cirrhose) et pour dépister le cancer primitif du foie. Assurez-vous de parler à votre médecin du dépistage du cancer du foie. Généralement, une imagerie du foie et des tests sanguins au moins tous les 6 à 12 mois sont recommandés.



Ressources  
Supplémentaires





# Parler à votre fournisseur - Questions à poser

Quel type d'infection par l'hépatite B ai-je : une nouvelle infection "sévère" ou une infection "chronique"?



Une nouvelle infection est celle qui s'est récemment déclarée et s'appelle une infection sévère. Cela signifie que vous avez été récemment exposé à l'hépatite B. La plupart des adultes exposés à l'hépatite B (environ 90 % d'entre eux) sont capables de se remettre de l'infection sévère. L'infection sévère dure généralement moins de 6 mois. Il n'y a pas de traitement spécifique pour les personnes qui ont une infection sévère. **Une infection chronique** est une infection qui a été dans votre corps pendant plus de 6 mois. L'infection chronique est celle qui a été dans votre corps pendant plus de 6 mois. L'infection chronique est une infection à vie qui nécessitera une surveillance de la santé de votre foie au moins tous les 6 à 12 mois avec un spécialiste du foie.

- Où je peux tester et vacciner ma famille, mon conjoint ou mon partenaire sexuel contre l'hépatite B? Que dois-je faire pour les protéger jusqu'à ce qu'ils soient complètement vaccinés?



Les membres de votre famille et vos partenaires sexuels doivent être testés pour l'hépatite B. Demandez à votre médecin les cliniques locales ou vous pouvez dire aux membres de votre famille ou vos partenaires de parler à leurs médecins de soins primaires et demander à être testés pour l'hépatite B.

- **Suis-je un bon candidat pour un traitement? Si non, pourquoi pas? Si oui, veuillez expliquer pourquoi et me parler des options de traitement?**

Pas tout le monde adapté au traitement de l'hépatite B. Le traitement de l'hépatite B est basé sur de nombreux facteurs, y compris l'âge, les antécédents familiaux, les résultats des tests d'enzymes hépatiques, les niveaux d'ADN de l'hépatite B et d'autres facteurs. Parlez-en à votre médecin pour voir si le traitement vous convient. Gardez à l'esprit qu'actuellement, le traitement est un engagement à long terme et que vous devez vous attendre à suivre un traitement pour le reste de votre vie ou jusqu'à ce qu'un traitement soit disponible.



- **Si je ne suis pas éligible à un traitement médical, que dois-je faire pour surveiller mon hépatite B?**

Les personnes qui suivent un traitement et qui ne suivent pas un traitement doivent être surveillées pour l'hépatite B. Cette surveillance peut inclure des tests ADN du VHB, des tests ALT et des ultrasons ou un certain type d'imagerie du foie.

- **Pourriez-vous me parler des essais cliniques? Offrez-vous des essais cliniques pour l'hépatite B? Si oui, pourriez-vous s'il vous plaît me les expliquer?**

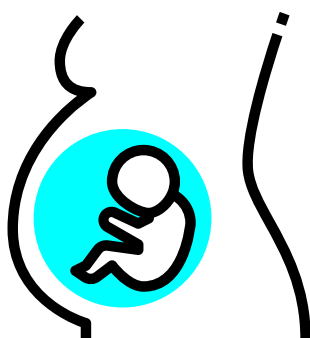
Pour évaluer sa sécurité et son efficacité avant d'être approuvé, chaque médicament doit passer par un processus de test, qui implique trois phases d'essais cliniques. Le bénévolat pour un programme d'essais cliniques peut être très bénéfique pour le patient et très précieux pour la recherche et les autres patients.

Essai Clinique  
ressources



# Poser des questions à votre fournisseur de soins de santé - questions à poser

- Si je veux avoir des enfants, dois-je attendre pour commencer le traitement? Si je dois commencer un traitement maintenant, à quel moment puis-je avoir des enfants?



Si votre test de dépistage de l'hépatite B est positif pendant la grossesse, votre médecin doit également effectuer un test sanguin de charge virale de l'hépatite B (ADN du VHB) pendant votre grossesse. Dans certains cas, les résultats des tests de laboratoire peuvent montrer une charge virale très élevée. Dans ces cas, votre médecin peut vous recommander de prendre un médicament antiviral oral au cours de votre troisième trimestre pour réduire le risque d'infecter votre nouveau-né au moment de la naissance. Votre bébé aura besoin d'une dose de naissance contre l'hépatite B dans les 24 premières heures suivant la naissance, suivie de vaccinations infantiles (au moins 2 doses de vaccin contre l'hépatite B) au cours de sa première année de vie. Cela peut empêcher la transmission de l'hépatite B pendant le processus d'accouchement.

- Voici les noms des médicaments que je prends actuellement – sont-ils sans danger pour mon foie?

Le foie est l'un des organes les plus importants de notre corps et peut absorber les médicaments que vous pourriez prendre. Il est important que votre médecin soit au courant de tous les médicaments que vous prenez, en particulier si vous souffrez d'hépatite B, car cela a une influence sur votre foie. Apportez une liste de tous les médicaments (plantes, vitamines, incluses) à votre médecin afin qu'il sache ce que vous prenez.

- Quels médicaments en vente libre ou suppléments à base de plantes puis-je prendre en toute sécurité contre la douleur, les symptômes du rhume, etc.?

De nombreuses personnes souhaitent utiliser des remèdes à base de plantes ou des suppléments pour renforcer leur système immunitaire et aider leur foie. Le problème réside dans l'inexistence de réglementation des entreprises fabriquant ces produits, ce qui signifie qu'il n'y a pas de tests rigoureux de sécurité ou pureté. Ainsi, la qualité du remède à base de plantes ou le vitamines peut être différent d'une bouteille à l'autre. Certains remèdes à base de plantes peuvent interférer avec vos médicaments sur ordonnance pour l'hépatite B ou d'autres conditions; certains peuvent même endommager votre foie. Parlez-en à votre médecin avant de commencer les plantes médicinales.

- Dois-je être testé pour d'autres maladies du foie, telles que l'hépatite C ou D?

Oui, il est recommandé que si votre test est positif pour l'hépatite B, vous soyez également testé pour l'hépatite C et D ou Delta. Ce sont de simples tests sanguins qui peuvent être effectués au cabinet de votre médecin.

Oui, il est recommandé que si votre test est positif pour l'hépatite B, vous soyez également testé pour l'hépatite C et D ou Delta. Ce sont de simples tests sanguins qui peuvent être effectués au cabinet de votre médecin.

Oui, le vaccin contre l'hépatite A est recommandé pour les personnes atteintes par le virus de l'hépatite B. Demandez à votre médecin de vous faire vacciner contre l'hépatite A dès aujourd'hui.

Ressources  
Supplémentaires



# Médicaments approuvés contre l'hépatite B pour adultes (États-Unis)

Il existe des médicaments pour les adultes et les enfants qui contrôlent le virus de l'hépatite B, ce qui aide à réduire le risque de développer une maladie hépatique plus grave, mais il n'existe toujours pas de remède complet contre l'hépatite B.

Les traitements actuels de l'hépatite B se répartissent en deux catégories générales :

**Médicaments modulateurs immunitaires** - Ce sont des médicaments de type interféron qui stimulent le système immunitaire pour aider à se débarrasser du virus de l'hépatite B. Ils sont administrés par injection (de la même manière que l'insuline est administrée aux personnes atteintes de diabète) pendant 6 mois à 1 an.

**Médicaments antiviraux** - Ce sont des médicaments qui arrêtent ou ralentissent la reproduction du virus de l'hépatite B, ce qui réduit l'inflammation et les dommages de votre foie. Ceux-ci sont pris sous forme de pilule une fois par jour pendant au moins 1 an et généralement plus longtemps.

Il est important de savoir que ce n'est pas toutes les personnes atteintes d'hépatite B chronique ont besoin d'être traitées. Cela peut être difficile à accepter lors du premier diagnostic, car prendre un médicament pour se débarrasser du virus semble être la première étape pour s'améliorer.

Nom du médicament	Année d'approbation	Description
Tenofovir disoproxil ( <b>Viread</b> )	2008	une pilule prise une fois par jour, avec peu d'effets indésirables, pendant au moins un an ou plus. Ceci est considéré comme un traitement de première ligne avec une excellente résistance
Tenofovir alafenamide ( <b>Vemlidy</b> )	2016	Une pilule prise une fois par jour, avec peu d'effets indésirables, pendant au moins un an ou plus. Ceci est considéré comme un traitement de première ligne avec une excellente résistance
Entecavir (Baraclude)	2005	une pilule prise une fois par jour, avec peu d'effets indésirables, pendant au moins un an ou plus. Ceci est considéré comme un traitement de première ligne avec une excellente résistance
<b>Telbivudine (Tyzeka ou Sebivo)</b>	2006	une pilule prise une fois par jour, avec peu d'effets indésirables, pendant au moins un an ou plus. Ceci est considéré comme une option de traitement de deuxième ligne
<b>(Hepsera)</b>	2002	une pilule prise une fois par jour, avec peu d'effets indésirables, pendant au moins un an ou plus. Ceci est considéré comme une option de traitement de deuxième ligne et les patients doivent faire surveiller régulièrement leur fonction rénale
<b>Lamivudine (Epivir-HBV, Zeffix ou Heptodin)</b>	1998	une pilule prise une fois par jour, avec peu d'effets indésirables, pendant au moins un an ou plus. Ceci n'est généralement pas utilisé aux États-Unis car il est moins puissant que les nouveaux médicaments et la plupart des gens développent une résistance aux médicaments en un an ou deux.

## Ressources Supplémentaires:

Si vous vivez aux États-Unis et avez besoin d'aide pour payer vos médicaments contre l'hépatite B, en savoir plus sur les programmes d'aide aux patients ici.



# VIVRE AVEC L'HÉPATITE B : AVOIR UNE VIE SEXUELLE SAIN



Votre diagnostic ne signifie pas que vous ne pouvez pas avoir d'intimité malgré que l'hépatite B puisse changer votre relation et votre approche du sexe. Il existe des moyens pour s'assurer que vous et votre ou vos partenaires sont en sécurité au lit, tout en vous assurant que tout le monde passe un bon moment.

**LE PLUS IMPORTANT : PRATIQUER DES RAPPORTS SÉCURISÉS**

**ÉVALUER VOTRE STATUT**



**UTILISER LA  
PROTECTION**



**RECHERCHER DES RESSOURCES  
SUR LES INFECTIONS  
SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES (STIs)**



- Cela peut être une conversation délicate, mais pour assurer la sécurité de vos proches et moins aimés, vous devez dire à tous vos partenaires sexuels que vous avez l'hépatite B. Trouvez des conseils en ligne sur la façon de parler.
- Connaître le statut de votre partenaire. Cela peut être une conversation délicate, mais cela devrait aussi arriver. Parlez à votre partenaire sexuel et encouragez-le à se faire tester régulièrement pour les infections sexuellement transmissibles (STIs). Assurez-vous qu'ils sont vaccinés contre l'hépatite B et immunisés contre le virus.
- Utilisez toujours des préservatifs et des digues de dentelle pour les relations sexuelles orales, anales et vaginales, que vous évitiez une infection sexuellement transmissible (STIs). Obtenez une douzaine de préservatifs gratuits à votre prochaine planification la plus proche.
- Sachez comment l'hépatite B se transmet. Vous pouvez trouver plus de détails ici : <https://www.hepbpositive.org.uk/hepatitis-b-and->
- Assurez votre sécurité et celle de votre/vos partenaires en recherchant des renseignements sur la façon dont les différentes infections sexuellement transmissibles (STIs) se propagent et sur les facteurs de risque. Consultez votre service de planification familiale et votre service de santé locale pour de bonnes ressources pour cela.

Les stigmates sexuels et la négativité sexuelle sont des expériences courantes auxquelles sont confrontées les personnes vivant avec l'hépatite B.

Dans le discours du feu David Wojnarowicz, l'artiste et activiste séropositif :

"[Comment dire à quelqu'un récemment diagnostiqué qu'il] ne peut pas avoir de désir, qu'il ne peut pas toucher les autres, qu'il ne peut pas exprimer sa sexualité? [...] Un préservatif, s'il est utilisé correctement, prévient la transmission de la maladie. Il y a toute une gamme d'expressions sexuelles dans lesquelles j'ai toujours puisé [...] reculez de quelques centaines de kilomètres dans l'espace ; dans l'air au-dessus de tout cela, tout cela ressemble à des fourmis dans un labyrinthe mécanique de structures pré-inventées. En mélangeant des variations d'expressions sexuelles, on tente de démanteler les structures formées par catégories ; toutes sont touchées par les lois et les politiques "

# Comment l'hépatite B affectera-t-il mon emploi ou ma capacité à travailler?

Partout dans le monde, des millions de personnes atteintes par le virus de l'hépatite B chronique sont confrontées à une discrimination qui limite leurs rêves, leur éducation, leur carrière, leurs revenus et leur accès aux médicaments. La stigmatisation qui persiste est basée sur l'ignorance et elle touche quotidiennement des millions de personnes dans le monde. L'hépatite B ne se transmet tout simplement pas par simple contact et ne devrait empêcher personne d'aller à l'école, de travailler, d'avoir une famille ou de voyager. Si vous êtes victime de discrimination en raison de l'hépatite B, il est important de connaître vos droits et d'avoir des informations à l'appui de votre cas. Utilisez les informations sur notre site pour vous défendre, ou contactez la **Fondation de l'hépatite B** sur l'adresse électronique suivante : [info@hepb.org](mailto:info@hepb.org) ou appeler le numéro suivant : 215-480-4900 si vous avez besoin d'une assistance supplémentaire.

Savoir vos  
droits



Discrimination  
des ressources



## Combattre la stigmatisation

La stigmatisation fait référence à des attitudes, comportements et jugements irrationnels ou négatifs envers les personnes vivant avec ou à risque d'hépatite B. Elle peut affecter négativement la santé et le bien-être des personnes vivant avec l'hépatite B en décourageant certaines personnes d'apprendre leur statut d'hépatite B, accéder à un traitement ou rester en soins. La stigmatisation de l'hépatite B peut également affecter les personnes à risque d'hépatite B en les décourageant de rechercher des outils de prévention et de dépistage de l'hépatite B.

Vous pouvez jouer un rôle important dans la réduction de la stigmatisation et la discrimination en offrant un soutien et prenant la parole pour corriger les mythes et les stéréotypes sur l'hépatite B que vous entendez des autres

Connecter avec d'autres personnes vivant avec l'hépatite B à travers les groupes de soutien comme la communauté de l'hépatite B



# LUTTE CONTRE L'HÉPATITE B : DEVENIR UN CHAMPION LOCAL

Stigmatisation

Patriarcat

Xénophobie

Racisme

Homophobie

Transphobie

L'ignorance de la transmission de l'hépatite B affecte la vie des gens à la maison et dans la communauté  
Les personnes vivant avec l'hépatite B sont souvent soumises à des politiques discriminatoires qui ont une incidence sur leur droit de travailler, étudier et voyager  
L'hépatite B a un impact disproportionné sur les personnes appartenant à des minorités raciales, sexuelles et ethniques  
Pas tout le monde a le même accès aux soins. De nombreuses personnes sont confrontées à des obstacles géographiques, financiers et juridiques pour obtenir des soins



La Loi sur les Américains avec handicap protège les personnes vivant avec l'hépatite B aux États-Unis contre la discrimination



Sensibiliser à l'hépatite B lors de la Journée mondiale contre l'hépatite (28 juillet). Être un défenseur des personnes vivant avec l'hépatite B en encourageant les membres de la communauté et les décideurs à donner la priorité à la recherche, la prévention et le traitement de l'hépatite B



Travailler vers un remède en vous renseignant sur les recherches en cours, fournissant des commentaires et participant à des essais cliniques



# VIVRE AVEC L'HÉPATITE B : TROUVEZ DU SOUTIEN

## Communautés en ligne

### HepBcommunity.org

- Un forum gratuit dédié au soutien des personnes vivant avec et touchées par l'hépatite B en les mettant en relation entre elles et avec des experts vérifiés
- Slack d'Hawaï sans hépatite
- Un espace sûr avec du soutien et des ressources autour de l'hépatite B pour les minorités sexuelles et de genre.

### Groupe de soutien gratuit SF Hep B

- Pour promouvoir le bien-être émotionnel, il existe un réseau communautaire sûr qui donne accès à des informations fiables, des liens vers des services de soins et un système de soutien solide

### Facebook

- Un groupe de réseau social privé avec plus de 14 000 membres pour les personnes intéressées, souffrant ou soignant des personnes atteintes par le virus de l'hépatite B.

<https://www.facebook.com/groups/hepatitisbfoundation>

### Reddit

Une petite communauté de membres actifs où des gens qui peuvent partager des nouvelles, raconter des histoires et poser des questions sur l'hépatite B

<https://www.reddit.com/r/hepatitisB/>

Il est important de prioriser votre bien-être mental et social ainsi que votre santé physique.

Nous savons que peut être, c'est difficile de comprendre votre diagnostic et trouver de l'aide.

N'oubliez pas que vous n'êtes pas seul et qu'il existe de nombreuses ressources pour vous aider à vous connecter à des réseaux de soutien communautaires et sociaux fiables.



## Communautés en personne

### Groupes de soutien pour l'hépatite B

Un excellent moyen de se faire des amis qui vous soutiennent et comprennent ce que vous sentez!

## Soutien en santé mentale



Connecter avec des professionnels de santé et des thérapeutes pour vous renseigner sur



Connecter au podcast Heppy B pour écouter les gens qui racontent leurs expériences de vie avec l'hépatite B



Découvrir des histoires inspirantes de personnes à Hawaï vivant avec l'hépatite B sur Hep Free Hawaii Youtube



Ressources supplémentaires

<https://www.hepb.org/resources-and-support/online-support-groups/>

# LUTTE CONTRE L'HÉPATITE B : PARTAGEZ VOTRE HISTOIRE

## VOTRE HISTOIRE COMPTE

En partageant des histoires sur l'hépatite B, vous pouvez promouvoir la compréhension, réduire la stigmatisation et autonomiser d'autres personnes vivant avec l'hépatite B.

### #justB



La campagne de narration justB rehausse le profil de l'hépatite B en tant que priorité urgente de santé publique et aide à donner un visage humain à la maladie

Hep Free Hawai'i centre son travail sur les idées et les voix des personnes vivant avec l'hépatite virale alors qu'elles partagent leurs histoires de bravoure, résilience et honnêteté pour faire de Hep Free 2030 une réalité

