

VIVRE AVEC UNE CIRRHOSE

Vous avez peut-être une cirrhose. Cette fiche vous explique ce qu'est cette maladie du foie, quels examens vous pourriez passer et comment on la traite.

Qu'est-ce qu'une cirrhose ?

Le foie peut avoir des cicatrices, qu'on appelle aussi « fibroses ». Lorsqu'il y en a beaucoup, elles empêchent votre foie de bien faire ce qu'il doit faire (ex. : fabriquer des protéines essentielles, nettoyer le sang, produire une substance, la bile, qui aide la digestion). On parle alors de cirrhose.

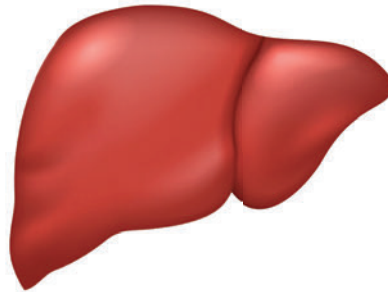
Souvent, la cirrhose ne cause pas de symptômes avant d'être très avancée. Ces symptômes varient d'une personne à l'autre.

Pourquoi ai-je cette maladie ?

Cette maladie est parfois causée par la consommation d'alcool, mais pas toujours. Elle peut avoir plusieurs causes.

Les principales sont :

- **une trop grande accumulation de graisse dans le foie** (stéatohépatite métabolique). Vous êtes plus à risque d'avoir ce problème si vous faites du surpoids ou du diabète, ou si vous ne bougez pas assez.
- une maladie transmise par les parents (ex. : hémochromatose héréditaire, maladie de Wilson, déficit en alpha-1-antitrypsine, fibrose kystique).
- des troubles liés à la production de bile (maladies cholestatiques).
- une inflammation du foie (hépatite).
- une réaction à des médicaments.



Foie normal



Cicatrices aussi appelées fibroses

Foie avec cirrhose

Quelles peuvent être les conséquences de cette maladie ?

La cirrhose est une maladie grave. Si elle n'est pas traitée, elle peut causer :

- une insuffisance du foie
- un cancer du foie

Les problèmes qu'elle cause sont parfois graves au point qu'il faut greffer un nouveau foie.

Quels tests ou examens vais-je passer ?

Votre médecin pourrait vous faire passer :

- des prises de sang et des examens de radiologie pour connaître les dommages à votre foie.
- un test de dépistage du cancer du foie.
- un examen du système digestif avec une caméra (gastroscopie), pour voir s'il contient des vaisseaux sanguins gonflés (varices).
- une biopsie du foie.

Comment la maladie se traite-t-elle ?

Pour gérer les symptômes et prévenir des problèmes plus graves, votre équipe de soins peut vous proposer des traitements ou des régimes :

- Prendre des médicaments pour éliminer l'excès d'eau dans votre corps (diurétiques).
- Manger des aliments pauvres en sel pour réduire l'eau dans votre ventre (ascite) ou l'enflure de vos jambes (œdèmes).
- Prendre des médicaments qui font battre votre cœur plus lentement et qui diminuent la pression dans les varices (bêta-bloquants). Cela réduit les risques de saignement dans le système digestif.
- Prendre une collation adaptée à votre cas 1 à 2 heures avant de vous coucher.
- Boire moins de liquide, s'il y a lieu.
- Prendre un laxatif (lactulose). Il aide à évacuer par vos selles l'excès d'ammoniac que votre foie ne peut plus éliminer. Cela vous permet de garder l'esprit clair et de ne pas devenir confus.

Dans les cas les plus graves, il faut faire une greffe de foie.

Si votre cirrhose est due à un virus (ex. : hépatite B et C), traiter l'infection sera une partie importante de vos soins.

Il est important de prendre les médicaments comme ils sont prescrits et de suivre les conseils sur ce que vous devez manger. Cela peut empêcher la maladie de s'aggraver au point de demander une greffe.

Comment puis-je prendre soin de moi maintenant ?

Même si les cicatrices restent pour toujours, on peut tout de même réduire leurs effets.

La plupart des personnes avec une cirrhose mènent une vie normale. Elles continuent de travailler sans être gênées par la maladie.

Vous pouvez faire plusieurs choses pour que ce soit votre cas.

HABITUDES DE VIE

- **Cesser de boire de l'alcool.** Il nuit à votre foie, même s'il n'est pas la cause de votre cirrhose.
- **Cesser de fumer et de consommer des drogues.**
- **Manger des aliments sains.** Un régime équilibré est important pour prévenir la malnutrition. Il est conseillé de manger des protéines d'origine végétale (ex. : tofu, pois chiches, lentilles). Comme elles sont riches en fibres et faibles en mauvais gras, elles diminuent les risques de complications liées à votre maladie du foie.
- **Sauf avis contraire du médecin, faire de l'activité physique** en buvant assez d'eau.
- **Le sommeil peut vous aider.** Faites des siestes au besoin.

MÉDICAMENTS SANS ORDONNANCE

- Demander à votre médecin ou pharmacien quels antidouleurs vous pouvez prendre en cas de besoin.

ATTENTION

- **Ne prenez pas plus de 2 grammes (ou 4 comprimés) de Tylenol extra fort par jour.**
- **Ne prenez pas d'anti-inflammatoires (ex. : Advil, aspirine, Motrin). Avec une cirrhose, ces médicaments peuvent causer des saignements.**
- **Il faut prendre le moins possible de narcotiques et de somnifères. Ils peuvent causer des états de confusion.**
- **Ne prenez pas de produits naturels ou de médicaments en vente libre sans en parler avant avec votre médecin et votre pharmacien.**

Y a-t-il des symptômes à surveiller ?

Appelez le 9-1-1 si vous avez l'un des signes suivants, qui peuvent indiquer un saignement dans le système digestif :

- Vomissements de sang rouge
- Selles avec du sang rouge
- Vomissements qui ressemblent à du café moulu
- Selles noires foncées

Consultez votre équipe de soins si vous avez les symptômes suivants :

- **Jambes qui enflent (œdème) ou ventre qui gonfle (ascite).** Ce sont les signes d'un problème d'accumulation d'eau dans le corps.
- **Ventre qui gonfle et qui fait mal.** C'est le signe d'une infection causée par une bactérie (péritonite).
- **Confusion, perte de mémoire, difficulté à se concentrer, changement de personnalité, changement dans le cycle de sommeil ou difficulté à faire des mouvements.** Ce sont des signes que le foie n'arrive plus à éliminer des toxines qui se rendent au cerveau (encéphalopathie hépatique).
- **Perte de poids qui ne cesse pas,** avec une diminution de la masse des muscles.
- **Grande fatigue.**
- **Peau ou yeux jaunes (jaunisse).**
- **Peau qui gratte.**
- **Perte d'appétit.**
- **Urine foncée de la couleur d'un thé.**
- **Nez qui saigne.**
- **Gencives qui saignent ou ont souvent des bleus (ecchymoses).**

RESSOURCES UTILES

Voici des sources d'information pour en apprendre un peu plus sur le sujet :

Fondation canadienne du foie

- liver.ca/fr

CATIE

Consulter leur document « Comprendre la cirrhose du foie ».

- catie.ca/fr



prise
de notes

BESOIN D'INFORMATION? QUESTIONS ?

Communiquez avec votre professionnel de la santé durant les heures d'ouverture.

Nom: _____

Tél.: _____

Appelez en tout temps Info-Santé ou Info-Social au 8-1-1.