

Informations sur les agents pathogènes chez l'homme – le vaccin et l'hygiène protègent !

Qu'est-ce que l'hépatite A ?

L'hépatite A est une inflammation du foie causée par un virus. Le virus de l'hépatite A (VHA) est présent dans le monde entier. L'hépatite A est plus rare dans les pays aux normes d'hygiène plus élevées. Une partie des Allemands ayant contracté la maladie a été infectée à l'étranger (hépatite du voyage).

Comment l'hépatite A se transmet-elle ?

Le virus de l'hépatite A est éliminé par les selles. Il peut être transmis à des personnes en bonne santé si ces dernières ingèrent le virus par la bouche (voie de transmission oro-fécale).

Par le biais de la nourriture et de l'eau

Le virus de l'hépatite A est souvent transmis lors de la consommation d'aliments contaminés, par exemple la salade et les légumes ayant été fertilisés avec des matières fécales ou les fruits de mer tels que les moules et les huîtres. Les agents pathogènes peuvent également contaminer les aliments si ces derniers sont cuisinés avec des mains non lavées. L'ingestion de l'eau contaminée ou son utilisation pour le bain peut également constituer une source de contamination.

D'homme à homme

Une transmission par contact étroit avec une personne contaminée est également possible, par exemple au sein d'un ménage ou dans les garderies. Les agents pathogènes sont alors transmis par contact si d'infimes traces de selles sont présentes sur les mains ou les objets.

La contamination est en outre possible par contact sexuel, le plus souvent lors de pratiques oro-anales ou lorsque les doigts sont en contact avec l'anus, puis avec la bouche.

Le virus peut également être transmis par le sang ou par les produits sanguins.

Quels sont les symptômes de la maladie ?

En général, les symptômes de l'hépatite A sont légers et l'infection peut être asymptomatique, surtout chez les enfants. Les symptômes se manifestent plus fréquemment chez les adultes. Les premiers symptômes de la maladie sont les nausées, vomissements ou douleurs abdominales, un mal-être général et parfois une montée de fièvre. Les symptômes peuvent également être suivis d'un ictère (un jaunissement de la peau et du blanc des yeux), d'une urine foncée, de selles décolorées et de fortes démangeaisons de la peau.

Les symptômes persistent généralement entre quelques jours et plusieurs semaines. Dans la majorité des cas, deux à quatre semaines supplémentaires s'écoulent avant la guérison complète. L'hépatite A dure plus longtemps pour un patient sur dix environ. La guérison s'opère alors en quelques mois, sans complications. La maladie peut s'avérer mortelle dans de très rares cas. Après la guérison, le malade est immunisé à vie contre l'hépatite A.

Quand la maladie se déclare-t-elle et combien de temps est-elle contagieuse ?

La période d'incubation peut varier de 15 à 50 jours, la moyenne étant habituellement de quatre semaines. Le risque d'infection est le plus élevé une à deux semaines avant et jusqu'à une semaine après l'apparition des symptômes. L'élimination du virus par les selles peut être beaucoup plus longue chez les nourrissons que chez les adultes.

Qui est particulièrement vulnérable ?

Toute personne n'ayant pas encore été infectée par l'hépatite A ou n'ayant pas reçu l'intégralité des vaccins risque d'être atteinte. Les personnes suivantes, entre autres, courent un risque d'infection plus grand :

- ▶ les voyageurs qui séjournent dans des régions où l'hépatite A est très répandue,
- ▶ les personnes en contact étroit avec des personnes atteintes de l'hépatite A,

Le risque de complication grave augmente chez les personnes âgées ou chez les personnes ayant déjà souffert d'une maladie du foie.

Que faire en cas de contamination ?

- ▶ Il n'existe pas de traitement spécifique contre l'hépatite A. Seuls les symptômes tels que les vomissements ou les symptômes grippaux peuvent être soulagés.
- ▶ Lors de la phase aiguë de la maladie, vous devez le plus possible éviter de faire des efforts physiques. L'alitement peut être conseillé selon la gravité de la maladie.
- ▶ Lors de la phase initiale de la maladie, vous devez suivre un régime alimentaire riche en glucides et pauvre en graisse.
- ▶ Il est particulièrement important d'éviter la consommation d'alcool.
- ▶ Ne prenez pas de médicaments susceptibles d'avoir un effet de stress sur le foie sans consulter votre médecin.
- ▶ Lavez-vous les mains régulièrement et minutieusement, surtout après être allé aux toilettes, avant de préparer les repas et avant de manger. Utilisez votre propre serviette ou une serviette en papier à usage unique pour vous sécher les mains.
- ▶ Si possible, utilisez votre propre toilette.
- ▶ Restez aussi loin que possible d'autres personnes jusqu'à deux semaines après l'apparition des premiers symptômes ou jusqu'à une semaine après l'apparition de l'ictère.
- ▶ Ne préparez pas de repas pour les autres si vous êtes infecté.

Que faire en cas de contamination ?

- ▶ En cas d'hépatite A, la réglementation de la loi allemande sur la protection contre les infections (« Infektionsschutzgesetz ») s'applique. Les personnes atteintes de l'hépatite A ou susceptibles de l'être ne sont temporairement autorisées ni à fréquenter des structures communautaires comme les écoles et les garderies ni à y travailler. Cela s'applique également aux personnes vivant en ménage avec une personne atteinte ou susceptible d'être atteinte de la maladie. Les personnes touchées sont tenues d'informer la structure communautaire de la maladie. Le médecin traitant ou le service de santé publique compétent détermine quand la personne infectée peut recommencer à travailler ou entrer en contact avec la structure communautaire.
- ▶ Toute personne amenée à entrer en contact avec certains aliments dans le cadre de sa profession n'est temporairement pas autorisée à travailler si elle est atteinte de l'hépatite A. Cela est également valable si l'hépatite A est suspectée.

Comment puis-je me protéger ?

Vaccination

Il existe des vaccins contre l'hépatite A. En Allemagne, la « Ständige Impfkommision » (STIKO) recommande la vaccination pour les personnes à risque, en particulier pour :

- ▶ les personnes présentant un risque accru d'infection à cause de leur comportement sexuel (par exemple, les hommes ayant des relations sexuelles avec d'autres hommes),
- ▶ les personnes souffrant d'une maladie du foie ou d'atteinte hépatique,
- ▶ les personnes auxquelles des composants sanguins sont fréquemment transfusés (par exemple, en cas d'hémo-philie),
- ▶ les consommateurs de drogue utilisant des seringues,
- ▶ les personnes prises en charge dans des établissements psychiatriques ou d'autres établissements d'assistance comparables,
- ▶ les personnes exposées à un risque accru d'infection sur leur lieu de travail ou dans le cadre d'activités bénévoles (par exemple, dans les services de santé, dans les structures communautaires ou en cas de contact avec les eaux usées, notamment dans les réseaux d'égouts et les stations d'épuration),
- ▶ les personnes qui voyagent dans des régions où l'hépatite A est très répandue.

Les personnes non protégées doivent être vaccinées dans les 14 jours suivant tout contact avec des malades atteints d'hépatite A. Les personnes particulièrement vulnérables reçoivent également des immunoglobulines.

Hygiène

En cas de contact avec des personnes malades, veuillez prendre les mesures d'hygiène appropriées :

- ▶ Lavez-vous les mains de façon régulière et minutieuse.
- ▶ Si vous prenez soin de personnes infectées, portez des gants à usage unique.
- ▶ Veillez à la propreté, surtout dans les zones des toilettes et de la cuisine.
- ▶ L'utilisation de désinfectants « virucides » spéciaux peut être judicieuse si elle a été conseillée par le service de santé ou par votre médecin.

Votre hygiène des mains, sanitaire et alimentaire doit être rigoureuse lorsque vous voyagez dans des régions où l'hépatite A est répandue :

- ▶ Buvez de l'eau en bouteille ou bouillie.
- ▶ Si possible, consommez des aliments ayant été suffisamment cuits.
- ▶ Les fruits et légumes crus doivent être consommés juste après avoir été épluchés.
- ▶ Évitez les salades crues et les jus de fruits frais.

Where can I find out more?

Pour plus d'informations, le service de santé publique local se tient à votre disposition. L'hépatite A devant être signalée, vous y trouverez des informations sur la situation actuelle ainsi qu'une importante expérience face à la maladie. Retrouvez d'autres informations (spécifiques) en ligne sur le site du Robert Koch-Institut (www.rki.de/hav). Veuillez également tenir compte des informations fournies par le Auswärtiges Amt à l'intention des voyageurs (www.auswaertiges-amt.de). Retrouvez d'autres informations sur la protection contre les infections grâce à l'hygiène sur le site de la Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (www.infektionsschutz.de).



STEMPEL

Éditeur :

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Cologne.
Tous droits réservés.

Réalisé en collaboration avec le Bundesverband der Ärztinnen und Ärzte des Öffentlichen Gesundheitsdienstes e.V. et en accord avec le Robert Koch-Institut.

Cette information publique peut être téléchargée gratuitement sur le site www.infektionsschutz.de.