

# Vous avez reçu un diagnostic de tuberculose?

## Renseignements pour vous et votre famille

---

*Version française*



 Region of Peel  
Working for you

## Important :

Si vous éprouvez des effets secondaires graves pendant la soirée, la fin de semaine ou les jours fériés, appelez Télésanté au 1 866 797-0000 pour recevoir des conseils ou rendez-vous au service des urgences le plus près.

# NUMÉROS DE TÉLÉPHONE IMPORTANTS

## PROGRAMME DE LUTTE CONTRE LA TUBERCULOSE DU BUREAU DE SANTÉ DE PEEL

Téléphone ..... 905 791-7800  
poste 2539 ou 2458

Télécopieur ..... 905 565-8428

Heures de bureau ..... De 8 h 30 à 16 h 30  
Du lundi au vendredi

Renseignements et ressources sur la tuberculose ..... peel-stoptb.ca

Programmes et services offerts dans la région de Peel ..... peelregion.ca

## INFIRMIÈRE DE LA SANTÉ PUBLIQUE

Téléphone ..... 905 791-7800  
poste \_\_\_\_\_

## VOUS RECEVEZ UN TRAITEMENT SOUS OBSERVATION DIRECTE (TOD)

Non  Oui

## INTERVENANT EN SANTÉ COMMUNAUTAIRE

Téléphone (bureau) ..... 905 791-7800  
poste \_\_\_\_\_

Cellulaire .....

Communiquez avec votre infirmière de la santé publique ou votre intervenant en santé communautaire si vous avez des questions ou des préoccupations concernant votre tuberculose et votre traitement ou si vous avez besoin de médicaments ou manifestez des effets secondaires graves et que vous n'arrivez pas à joindre le médecin qui traite votre tuberculose.

### SPÉCIALISTE EN TRAITEMENT DE LA TUBERCULOSE

Téléphone \_\_\_\_\_

Lieu \_\_\_\_\_

### MÉDECIN DE FAMILLE

Téléphone \_\_\_\_\_

- Communiquez avec votre spécialiste en traitement de la tuberculose si vous éprouvez des effets secondaires graves ou si vous avez des préoccupations concernant votre tuberculose et votre traitement.
- Communiquez avec votre médecin de famille si vous avez des préoccupations générales concernant votre santé ou d'autres troubles médicaux.

# TABLE DES MATIÈRES

## Aperçu

Définitions .....	1
Le rôle du Bureau de santé .....	3
Renseignements généraux sur la tuberculose .....	4
L'infection tuberculeuse latente .....	7
L'évolution de l'infection tuberculeuse latente vers la tuberculose active ..	8

## La tuberculose active et son traitement

La tuberculose .....	9
Le traitement de la tuberculose .....	12
La prévention et le traitement de la tuberculose chez les enfants .....	13
L'isolement en cas de tuberculose contagieuse .....	15
Le traitement sous observation directe .....	16

## Les médicaments contre la tuberculose

Les médicaments servant à traiter et à guérir la tuberculose .....	17
--	----

## La recherche des contacts .....

## Renseignements supplémentaires

La tuberculose et le VIH/sida .....	25
La grossesse, la contraception et l'allaitement .....	26
Le vaccin bacille Calmette-Guérin .....	27
Voyager pendant qu'on reçoit un traitement contre la tuberculose ...	28
La nutrition et la tuberculose .....	29
Et si je n'ai pas de carte Santé? .....	31
Où puis-je recevoir d'autres renseignements sur la tuberculose? .....	32
Références .....	32

# DÉFINITIONS

**ANTIBIOTIQUE** – médicament qui tue les bactéries ou qui les empêche de proliférer. Utilisé pour prévenir ou traiter les infections et les maladies attribuables à une bactérie.

**BACTÉRIES** – minuscules organismes vivants qui peuvent causer une maladie; aussi appelées germes.

**BCG (BACILLE CALMETTE-GUÉRIN)** – vaccin contre la tuberculose qui aide à prévenir les formes graves de tuberculose, surtout chez les nourrissons et les jeunes enfants.

**BIOPSIE** – examen qui consiste à prélever un petit morceau de tissu aux fins de dépistage d'une maladie.

**BRONCHOSCOPIE** – examen qui permet d'observer les poumons et de prélever du liquide ou un morceau de tissu aux fins de dépistage d'une maladie; on insère un tube mince dans la gorge jusqu'aux poumons pour regarder à l'intérieur des poumons.

**CONTACT** – personne qui a passé beaucoup de temps avec une personne atteinte de tuberculose active contagieuse (p. ex. membre de la famille, membre du ménage, ami intime, colocataire, camarade de classe, collègue).

**CONTAGIEUX** – infectieux; possibilité de transmettre la bactérie responsable de la tuberculose à d'autres personnes.

**EFFET SECONDAIRE** – effet indésirable d'un médicament ou d'un traitement.

**EXPECTORATION** – mucus expectoré de la profondeur des poumons quand on tousse; aussi appelée mucosité.

**FACTEUR DE RISQUE** – facteur qui rend une personne plus susceptible de contracter une infection ou une maladie.

**INDUCTION DE L'EXPECTORATION** – méthode utilisée pour obtenir des mucosités chez une personne qui ne peut pas expectorer en toussant. La personne inhale une vapeur par un masque, ce qui provoque une toux profonde.

**INDURATION** – enflure et durcissement qu'on peut sentir au point d'injection du test cutané de dépistage de la tuberculose.

**INFECTIEUX** – contagieux; possibilité de transmettre la bactérie responsable de la tuberculose à d'autres personnes.

**INFECTION TUBERCULEUSE LATENTE** – aussi appelée tuberculose inactive; infection par la bactérie responsable de la tuberculose, sans manifestation de la tuberculose active. La personne atteinte d'une infection tuberculeuse latente ne présente aucun symptôme, ne se sent pas malade et ne peut pas transmettre la bactérie aux autres, mais elle obtient habituellement un résultat positif au test cutané de dépistage de la tuberculose.



**LAVAGE GASTRIQUE** – intervention qui consiste à prélever du liquide de l'estomac aux fins de dépistage d'une maladie; on insère un tube mince dans la gorge jusqu'à l'estomac.

**MÉDICAMENT** – remède qui sert à traiter une infection ou une maladie.

**MYCOBACTERIUM TUBERCULOSIS** – bactérie (germe) qui cause l'infection tuberculeuse latente et la tuberculose active.

**PLÈVRE** – membrane qui recouvre chacun des poumons.

**RADIOGRAPHIE PULMONAIRE** – examen qui consiste à prendre une image de l'intérieur de la poitrine pour déterminer si la bactérie responsable de la tuberculose a endommagé les poumons.

**SIDA (SYNDROME IMMUNODÉFICIENCE ACQUISE)** – maladie qui affaiblit le système immunitaire et qui rend les personnes infectées plus susceptibles de contracter des infections et des maladies. Le sida est causé par le virus de l'immunodéficience humaine (VIH).

**SYMPTÔME** – changement dans le corps perçu par la personne atteinte de tuberculose.

**SYSTÈME IMMUNITAIRE** – cellules, tissus et organes dans l'organisme qui combattent ou tuent les bactéries, les virus, les parasites et les cellules tumorales qui peuvent nous rendre malades; moyen de défense de l'organisme qui sert à nous protéger contre les infections et les maladies.

**TEST CUTANÉ DE DÉPISTAGE DE LA TUBERCULOSE** – aussi appelé test cutané à la tuberculine ou test de Mantoux; test utilisé pour déterminer si une personne a été infectée par la bactérie responsable de la tuberculose. On injecte un liquide, appelé tuberculine ou PPD, sous la surface de la peau, dans la partie inférieure du bras. De 48 à 72 heures plus tard, un fournisseur de soins de santé examine le bras et mesure l'induration.

**TLIG (TEST DE LIBÉRATION D'INTERFÉRON-GAMMA)** – analyse sanguine qu'on utilise parfois pour déterminer si une personne a été infectée par la bactérie responsable de la tuberculose.

**TOD (TRAITEMENT SOUS OBSERVATION DIRECTE)** – programme qui vise à faire en sorte que les personnes qui ont la tuberculose prennent les médicaments nécessaires pour traiter et guérir la maladie.

**TUBERCULOSE ACTIVE** – maladie qui se caractérise par la prolifération des bactéries (germes) responsables de la tuberculose, lesquelles endommagent certaines parties du corps et rendent malade la personne atteinte; aussi appelée tuberculose évolutive.

**VIH (VIRUS DE L'IMMUNODÉFICIENCE HUMAINE)** – virus qui cause le sida.

# LE RÔLE DU BUREAU DE SANTÉ

## **Le personnel du Bureau de santé s'acquitte des tâches suivantes :**

- Il s'assure que vous consultez un médecin qui traitera votre tuberculose;
- Il s'assure que vous vous présentez à tous vos rendez-vous et que vous subissez tous les examens nécessaires;
- Il s'assure qu'on vous fait subir les examens médicaux requis;
- Il vous fournit gratuitement les médicaments contre la tuberculose;
- Il vous aide à prendre vos médicaments contre la tuberculose correctement, et ce, jusqu'à la fin du traitement;
- Il surveille les effets secondaires des médicaments contre la tuberculose;
- Il vous fournit et fournit à votre famille un enseignement sur la tuberculose et les médicaments antituberculeux;
- Il reçoit régulièrement des rapports de votre médecin concernant votre traitement contre la tuberculose;
- Il s'assure que vous vous isolez pour protéger les autres contre les germes de la tuberculose (si vous êtes atteint de tuberculose contagieuse);
- Il prend les dispositions nécessaires pour faire subir un test de dépistage aux personnes qui ont passé beaucoup de temps avec vous pendant que la tuberculose évoluait (c'est ce qu'on appelle la recherche des contacts).

## **Votre médecin ou votre infirmière doit obligatoirement informer le médecin hygiéniste du Bureau de santé des situations suivantes :**

- Vous refusez de prendre vos médicaments contre la tuberculose correctement.
- Vous ratez des rendez-vous sans raison valable.
- Vous ratez des examens médicaux sans raison valable.
- Vous ne vous isolez pas quand vous êtes contagieux.
- Vous refusez de fournir des renseignements au sujet des personnes avec qui vous avez passé du temps pendant que vous étiez contagieux.

Si ces situations s'appliquent à vous, vous pourriez poser un risque pour la santé des autres. On pourrait vous ordonner de prendre vos médicaments contre la tuberculose et de suivre les instructions du médecin et du personnel du Bureau de santé. Au besoin, on pourrait vous hospitaliser pour protéger le grand public.

# RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX SUR LA TUBERCULOSE

## Qu'est-ce que la tuberculose?

La tuberculose est une maladie causée par un germe (bactérie) minuscule appelé *Mycobacterium tuberculosis*. Cette maladie est aussi appelée « consommation », « phtisie », « peste blanche » ou « maladie de Koch ».

La tuberculose est une maladie grave qui s'attaque habituellement aux poumons, mais qui peut aussi atteindre d'autres parties du corps, comme les ganglions lymphatiques, les reins, les os, la moelle épinière ou le cerveau. Dans la plupart des cas, les personnes atteintes de tuberculose active ne se sentent pas bien, présentent des symptômes et risquent de transmettre les germes aux autres. Sans traitement adéquat, la tuberculose peut être mortelle. On peut prévenir, traiter et guérir la tuberculose au moyen de médicaments qui tuent la bactérie responsable de la maladie.

## Comment la tuberculose se transmet-elle?

Les germes de la tuberculose se propagent dans l'air. Quand une personne a des germes tuberculeux dans les poumons, la plèvre ou la gorge, elle projette ces germes dans l'air quand elle tousse, éternue, parle, rit, chante ou joue d'un instrument de musique à vent.



Les germes tuberculeux peuvent rester dans l'air pendant des heures. Les personnes qui passent beaucoup de temps, tous les jours, avec une personne atteinte de tuberculose active peuvent inhaler des germes, qui pénètrent ensuite dans leurs poumons, et devenir infectées. Il peut s'agir de membres du ménage, de membres de la famille, d'amis intimes, de collègues ou de camarades de classe.

- La tuberculose active n'est pas contagieuse dans tous les cas. En effet, la tuberculose qui est présente à l'extérieur des poumons ou de la gorge ne peut pas être transmise aux autres.
- La tuberculose ne peut pas se transmettre par les poignées de main, le partage de vaisselle ou d'ustensiles, les sièges de toilette, le partage de serviettes ou le contact sexuel.
- La plupart des personnes qui ont un contact avec les germes tuberculeux ne deviennent pas infectées ou ne développent pas nécessairement la tuberculose.

## Qui est à risque de devenir infecté par la tuberculose?

N'importe qui peut devenir infecté par la tuberculose. Toutefois, certaines personnes courent un risque accru de contracter la tuberculose et devraient se soumettre à un test de dépistage, notamment :

- celles qui sont en contact étroit avec une personne atteinte de tuberculose contagieuse;
- celles qui arrivent d'un pays affichant une incidence élevée de tuberculose;
- celles qui ont d'autres maladies ou qui prennent des médicaments qui affaiblissent le système immunitaire (p. ex. les personnes qui ont le diabète, le cancer ou le VIH/sida);

## RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX SUR LA TUBERCULOSE (suite)

- celles qui sont mal nourries, sans abri, alcooliques ou toxicomanes;
- celles qui résident dans un foyer de soins de longue durée ou un établissement correctionnel;
- celles qui vivent dans une communauté autochtone ou inuit affichant une incidence élevée de tuberculose.

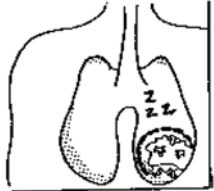
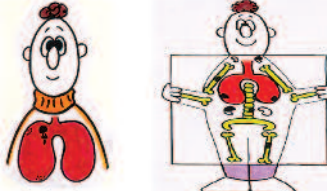





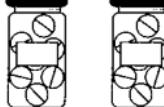
### **Quelle est la différence entre l'infection tuberculeuse latente (ITL) et la tuberculose?**

Les personnes qui ont une infection tuberculeuse latente (ITL) ont, dans leur organisme, des germes qui dorment (dormants ou inactifs). Elles ne se sentent pas malades et ne peuvent pas transmettre la tuberculose à d'autres personnes. Toutefois, elles peuvent développer la tuberculose active plus tard et devenir malades. On peut traiter l'infection tuberculeuse latente pour prévenir la tuberculose.

Les personnes atteintes de tuberculose active ont, dans leur organisme, des germes qui prolifèrent. Elles sont malades et peuvent transmettre la tuberculose à d'autres personnes si la maladie active est présente dans les poumons ou la gorge. On peut traiter la tuberculose active au moyen de médicaments qui tuent les germes tuberculeux. Il faut prendre ces médicaments pendant plusieurs mois pour tuer tous ces germes et guérir la maladie.



# LA TUBERCULOSE : CONNAISSEZ LA DIFFÉRENCE

INFECTION TUBERCULEUSE LATENTE (ITL)	TUBERCULOSE ACTIVE
 <p><b>LE GERME DE LA TUBERCULOSE EST DORMANT</b></p> <p>Vous avez les germes dans votre corps, mais celui-ci les a empêchés de se multiplier; par conséquent, ils ne peuvent pas causer de dommage.</p>	 <p><b>LE GERME DE LA TUBERCULOSE CAUSE DES DOMMAGES</b></p> <p>Les germes de la tuberculose se multiplient et causent des dommages. La tuberculose s'attaque habituellement aux poumons, mais elle peut toucher d'autres organes.</p>
<p><b>RÉSULTAT POSITIF AU TEST CUTANÉ</b></p>  <p>Vous avez obtenu un résultat positif au test cutané, mais votre radiographie pulmonaire ne révèle pas de tuberculose active. Vous pourriez finir par avoir la tuberculose active à un moment donné.</p>	<p><b>SYMPTÔMES</b></p>  <p>Vous êtes malade. Les symptômes suivants peuvent se manifester :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• faiblesse, fièvre et perte de poids;</li> <li>• toux et douleur thoracique;</li> <li>• toux qui produit des crachats sanglants (si la tuberculose est dans les poumons);</li> <li>• douleur (si la tuberculose touche d'autres parties du corps).</li> </ul>
 <p><b>NON</b></p> <p><b>CONTAGIEUX?</b></p> <p>Vous n'êtes pas contagieux et vous n'êtes pas malade.</p>	 <p><b>OUI</b></p> <p><b>CONTAGIEUX?</b></p> <p>Vous êtes contagieux si le germe de la tuberculose est dans vos poumons.</p>
<p><b>TRAITABLE</b></p>  <p><b>PRÉVENIR LA TUBERCULOSE ACTIVE</b></p> <p>On peut traiter l'infection tuberculeuse latente par l'administration de médicaments pendant 6 à 12 mois. Le traitement servira à prévenir la tuberculose.</p>	<p><b>TRAITABLE</b></p>  <p><b>GUÉRIR ET PRÉVENIR LA TRANSMISSION</b></p> <p>La tuberculose active est traitable et curable pourvu qu'on prenne tous ses médicaments. Le traitement précoce prévient la transmission de la tuberculose aux autres.</p>

Les dessins de têtes d'œufs sont utilisés avec la permission d'Alberta Health.

**Le test cutané de dépistage de la tuberculose ne peut pas causer la tuberculose.**

# L'INFECTION TUBERCULEUSE LATENTE (ITL)

## Qu'est-ce que l'infection tuberculeuse latente (ITL)?

La personne qui a une infection tuberculeuse latente (ITL) a inhalé des germes de la tuberculose, mais elle n'est pas malade, car son système immunitaire a empêché ces germes de se multiplier et de se propager. Les germes de la tuberculose demeurent vivants, mais ils dorment (dormants ou inactifs) dans l'organisme. L'Organisation mondiale de la Santé estime que le tiers de la population mondiale est infecté par les germes de la tuberculose et a une ITL.

Les personnes atteintes d'une ITL :

- ne sont pas malades;
- ne présentent aucun symptôme;
- ne peuvent pas transmettre les germes de la tuberculose à d'autres personnes;
- peuvent aller au travail et à l'école et s'adonner à toutes leurs activités habituelles;
- pourraient avoir la tuberculose active plus tard, surtout si leur système immunitaire s'affaiblit.



Environ 10 % des personnes atteintes d'une ITL développeront la tuberculose active au cours de leur vie. Le risque est à son plus haut niveau dans les deux premières années suivant l'infection.

## Comment savoir si on a une ITL?

Un médecin ou une infirmière effectue un test cutané de dépistage de la tuberculose pour déterminer si des germes de la tuberculose sont présents dans l'organisme. Ce test consiste à injecter avec une petite aiguille, sous la peau, un liquide de dépistage, lequel contient des protéines tuberculeuses. Si vous êtes infecté par les germes de la tuberculose, le point d'injection du liquide pourrait enfler et devenir dur (induration) de 48 à 72 heures après le test. Le cas échéant, on réalise d'autres tests, comme une radiographie pulmonaire et un examen physique, pour écarter la tuberculose active. Dans des circonstances particulières, le médecin pourrait recommander une analyse sanguine appelée test de libération d'interféron-gamma (TLIG) pour aider à diagnostiquer l'ITL.

Le test cutané de dépistage de la tuberculose ne peut pas causer la tuberculose. Les personnes qui ont reçu le vaccin BCG et les femmes enceintes peuvent subir le test cutané. Celui-ci est administré gratuitement aux contacts d'une personne atteinte de tuberculose active.

## Y a-t-il un traitement contre l'ITL?

Le médecin pourrait prescrire des médicaments antituberculeux pour prévenir l'évolution de l'ITL vers la tuberculose active. Ces médicaments sont offerts gratuitement aux fournisseurs de soins de santé, pour qu'ils les donnent à leurs patients.

# L'ÉVOLUTION DE L'INFECTION TUBERCULEUSE LATENTE VERS LA TUBERCULOSE ACTIVE

## Quand l'ITL évolue-t-elle vers la tuberculose active?

Certaines personnes atteintes d'une ITL développeront la tuberculose active si leur système immunitaire n'est pas assez fort pour empêcher les germes de la tuberculose de se multiplier et de se propager.

## Qui est le plus à risque d'avoir la tuberculose active?

Les personnes qui ont une ITL et dont le système immunitaire est affaibli risquent plus que les autres d'avoir la tuberculose active. Les personnes âgées, les bébés et les enfants de moins de cinq ans peuvent avoir un système immunitaire plus faible.

Les affections suivantes peuvent aussi affaiblir ou modifier le système immunitaire :

- l'infection au VIH et le sida;
- le diabète;
- une maladie rénale grave;
- la silicose;
- le cancer;
- les greffes d'organes;
- les médicaments et les traitements qui modifient le système immunitaire (p. ex. glucocorticoïdes, certains traitements contre l'arthrite, la maladie de Crohn et le psoriasis);
- un faible poids.

Sont aussi plus susceptibles d'avoir la tuberculose active les personnes :

- chez qui une radiographie pulmonaire révèle une ancienne tuberculose qui n'a pas été traitée ou guérie;
- qui ont été infectées par la bactérie tuberculeuse au cours des deux dernières années;
- qui fument la cigarette.

**La tuberculose est évitable, traitable et curable. Les antibiotiques qui servent à prévenir et à traiter la tuberculose sont offerts gratuitement aux fournisseurs de soins de santé, pour qu'ils les donnent à leurs patients.**

**La tuberculose active peut se manifester n'importe où dans l'organisme, comme dans les poumons, la plèvre, la gorge, les ganglions lymphatiques, les reins, les os, le cerveau, la moelle épinière et l'abdomen.**

## LA TUBERCULOSE ACTIVE

### Qu'est-ce que la tuberculose active?

Quand le système immunitaire s'affaiblit, les germes de la tuberculose peuvent devenir actifs. Ils se multiplient, se propagent et détruisent des tissus organiques. Certaines personnes tombent malades peu de temps après avoir été infectées par les germes tuberculeux, tandis que d'autres ne développent la maladie que plusieurs années plus tard.

La tuberculose active peut se manifester n'importe où dans l'organisme, comme dans les poumons, la plèvre, la gorge, les ganglions lymphatiques, les reins, les os, le cerveau, la moelle épinière et l'abdomen. La plupart des personnes atteintes de tuberculose active présentent des symptômes et se sentent malades. On leur administre des médicaments pour traiter et guérir la maladie. Elles doivent prendre ces médicaments pendant au moins 6 à 12 mois.

### Quels sont les symptômes de la tuberculose active?

Les symptômes les plus courants de la tuberculose active sont les suivants :

- fièvre et frissons;
- perte de poids et perte d'appétit;
- faiblesse et fatigue;
- sueurs nocturnes.

Les personnes chez qui la tuberculose se manifeste dans les poumons, la plèvre ou la gorge pourraient aussi :

- avoir une nouvelle toux ou une toux qui s'aggrave et qui dure plus de trois semaines;
- produire des mucosités ou du sang en toussant;
- éprouver des douleurs thoraciques.

Les personnes chez qui la tuberculose se manifeste en dehors des poumons pourraient aussi :

- avoir des douleurs inexplicables qui persistent, par exemple dans les os, les articulations, l'abdomen ou le dos;
- avoir une masse, souvent sur le côté du cou;
- avoir une enflure des os ou des articulations;
- avoir des maux de tête, une raideur du cou ou des étourdissements.

Les personnes chez qui **la tuberculose se manifeste dans les poumons, la plèvre ou la gorge** sont contagieuses et peuvent transmettre les germes de la tuberculose à d'autres personnes quand elles toussent, éternuent, parlent, rient, chantent ou jouent d'un instrument de musique à vent. Elles doivent prendre des précautions particulières pour éviter de propager la tuberculose aux autres. L'infirmière de la santé publique vous indiquera comment prendre ces précautions et pendant combien de temps.

En règle générale, **la tuberculose qui se manifeste en dehors des poumons** n'est pas contagieuse et ne peut pas se transmettre aux autres, car les germes tuberculeux ne peuvent pas aboutir dans l'air, où les autres peuvent les inhaler. Dans la plupart des cas, aucune précaution ne s'impose.

# LA TUBERCULOSE ACTIVE (suite)

## Comment pose-t-on un diagnostic de tuberculose active?

Le médecin diagnostique la tuberculose active en posant des questions, en prêtant une oreille attentive à vos préoccupations et en réalisant des tests médicaux et un examen.

- Antécédents médicaux – antécédents d’infection tuberculeuse ou de tuberculose, contact antérieur avec une personne atteinte de tuberculose active, facteurs de risque liés à l’infection ou à la tuberculose, autres troubles médicaux et médicaments pris.
- Symptômes – changement qui se produit dans l’organisme.
- Radiographie pulmonaire, examen de tomodensitométrie, examen d’IRM – pour détecter des signes de tuberculose dans les poumons et d’autres parties du corps.
- Expectorations (crachats ou mucosités) produites par les poumons – envoyées au laboratoire aux fins de dépistage de la maladie.
- Bronchoscopie – examen qui permet d’observer les poumons et de prélever du liquide ou un morceau de tissu aux fins de dépistage de la maladie.
- Lavage gastrique - intervention qui consiste à prélever du liquide de l’estomac aux fins de dépistage de la maladie.
- Biopsie - examen qui consiste à prélever un petit morceau de tissu aux fins de dépistage d’une maladie.

## Qu’est-ce que le diagnostic clinique de la tuberculose?

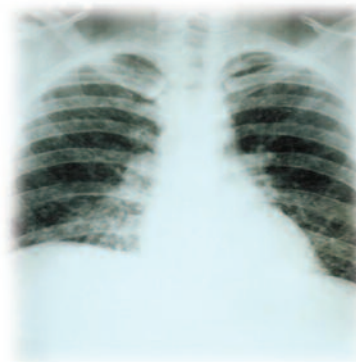
Dans certains cas, malgré le fait que les analyses en laboratoire des expectorations (mucosités), des tissus ou des liquides organiques ne révèlent pas la présence de germes tuberculeux, le médecin croit tout de même que la personne est atteinte de tuberculose active en raison de ses antécédents, des symptômes qu’elle présente, des radiographies et des résultats d’autres tests. On parle alors de diagnostic clinique de la tuberculose.

Quand les analyses en laboratoire des expectorations (mucosités), des tissus et des liquides organiques révèlent la présence de germes tuberculeux, on parle alors de tuberculose confirmée par culture ou de tuberculose confirmée en laboratoire.

## Qu’est-ce que la tuberculose résistante aux médicaments?

Quand un médicament particulier peut tuer certains germes, on dit que ceux-ci sont « sensibles » au médicament en question. En revanche, quand un médicament particulier ne peut pas tuer certains germes, on dit que ceux-ci sont « résistants » au médicament en question.

La tuberculose se traite au moyen de plusieurs médicaments à la fois, lesquels tuent les germes de la tuberculose ou les empêchent de se multiplier. Quand les germes tuberculeux sont résistants à un ou à plusieurs des médicaments qu’on utilise normalement pour traiter et guérir la tuberculose, celle-ci est considérée comme résistante. Autrement dit, les médicaments n’arrivent pas à tuer les germes ou à en freiner la prolifération. La tuberculose résistante aux médicaments est habituellement plus difficile à traiter. Dans la plupart des cas, elle est curable, mais il faut plus de temps et les médicaments pourraient entraîner plus d’effets secondaires.





## LA TUBERCULOSE ACTIVE (suite)

L'isoniazide et la rifampine sont les deux médicaments de choix pour traiter la tuberculose. Quand les germes de la tuberculose sont résistants à ces deux médicaments, on dit que la maladie est multirésistante (MR). Quand les germes tuberculeux sont résistants à l'isoniazide et à la rifampine ainsi qu'à d'autres antibiotiques, la tuberculose peut alors être ultrarésistante (TB-UR).

### Comment attrape-t-on la tuberculose résistante aux médicaments?

On peut attraper la tuberculose résistante aux médicaments si :

- on inhale des germes de la tuberculose produits par une personne atteinte de tuberculose résistante aux médicaments;
- on ne prend pas ses médicaments antituberculeux correctement; par conséquent, les germes tuberculeux changent et résistent aux médicaments;
- on s'est fait administrer les mauvais médicaments ou la mauvaise dose;
- on attrape la tuberculose active de nouveau, après s'être déjà fait traiter.

### Comment prévient-on la tuberculose résistante aux médicaments?

Pour prévenir la tuberculose résistante aux médicaments, il faut :

- prendre toutes les doses des médicaments contre la tuberculose;
- prendre les médicaments contre la tuberculose jusqu'à ce que le médecin ou l'infirmière dise d'arrêter;
- continuer à prendre ses médicaments même quand on commence à se sentir mieux; il faut plusieurs mois pour tuer toutes les bactéries et guérir la tuberculose active;
- consulter un médecin qui se spécialise dans le traitement de la tuberculose et de la tuberculose résistante aux médicaments.

# LE TRAITEMENT DE LA TUBERCULOSE ACTIVE

On peut traiter et guérir la tuberculose en prenant une combinaison de plusieurs médicaments pendant au moins six mois. La durée du traitement est fonction de la partie du corps touchée par la tuberculose, de la gravité de la maladie et de la résistance ou de la non-résistance des germes tuberculeux aux médicaments contre la tuberculose. Vous consulterez régulièrement le médecin ou l'infirmière qui se spécialise dans le traitement de la tuberculose. Ce spécialiste vous prescrira des analyses sanguines, des radiographies ou d'autres examens qui lui permettront d'évaluer l'effet des médicaments et d'en surveiller les effets secondaires.

Si la tuberculose se trouve dans les poumons, la plèvre ou la gorge, vous serez isolé pour protéger les autres contre les germes de la tuberculose. Dans la plupart des cas, il est possible de vous isoler à la maison, mais l'hospitalisation pourrait être nécessaire.

Une infirmière de la santé publique vous rendra visite pour vous fournir et fournir à votre famille un enseignement sur la tuberculose, les médicaments antituberculeux et les effets secondaires de ceux-ci. L'infirmière s'occupera de vous jusqu'à la fin de votre traitement. Elle pourrait prévoir le traitement sous observation directe (TOD) pour vous aider à prendre vos médicaments correctement, surveiller les effets secondaires et vous aider à vous présenter à tous vos rendez-vous chez le médecin et à subir tous les examens nécessaires.

## Important

- Informez votre médecin :
  - de tous les médicaments, suppléments et produits à base d'herbes médicinales que vous prenez;
  - si vous êtes allergique à un médicament ou à un aliment;
  - de tous vos problèmes de santé, comme le diabète, l'insuffisance rénale, une maladie du foie, l'hépatite, une maladie thyroïdienne, un trouble des yeux, la goutte, l'arthrite et le VIH/sida, entre autres;
  - si vous avez reçu un traitement contre la tuberculose dans une autre province ou un autre pays, ou si vous avez déjà pris des antibiotiques pendant une longue période;
  - si vous êtes enceinte ou que vous allaitez, ou si vous prévoyez tomber enceinte.
- Prévenez la grossesse pendant que vous prenez des médicaments contre la tuberculose.
- Présentez-vous à tous vos rendez-vous médicaux – le médecin doit vous évaluer régulièrement pendant que vous prenez vos médicaments.
- Subissez sans tarder tous les examens médicaux qui vous sont prescrits – il peut s'agir d'analyses sanguines, qui servent à s'assurer que votre foie est en bonne santé, et de radiographies pulmonaires si la tuberculose est dans les poumons.
- Avant de commencer à prendre d'autres médicaments, suppléments ou produits à base d'herbes médicinales, consultez votre médecin ou votre pharmacien pour vous assurer que vous pouvez les prendre sans danger pendant que vous prenez vos médicaments antituberculeux.

**La tuberculose chez les enfants est causée par l'exposition à des adultes atteints de tuberculose contagieuse.**

# LA PRÉVENTION ET LE TRAITEMENT DE LA TUBERCULOSE ACTIVE CHEZ LES ENFANTS

## La prévention de la tuberculose chez les enfants

La tuberculose non diagnostiquée ou non traitée chez les enfants a une incidence grave. En effet, les enfants sont plus susceptibles que les adultes d'avoir la tuberculose active peu de temps après avoir été infectés. Ils sont aussi plus susceptibles de souffrir des formes plus graves de tuberculose.

En ce qui concerne les enfants identifiés comme des contacts d'un cas contagieux de tuberculose :

- On recommande habituellement deux tests cutanés de dépistage de la tuberculose, dont le premier se fait immédiatement et le deuxième, de 8 à 12 semaines après le contact avec le cas tuberculeux. L'infirmière de la santé publique vous indiquera quand l'enfant devra subir le deuxième test.
  - Si le premier ou le deuxième test cutané à la tuberculine donne un résultat positif et que la radiographie pulmonaire est normale, c'est que votre enfant a une infection tuberculeuse latente (ITL). Il devra prendre des médicaments pendant neuf mois ou selon les directives de son médecin.
  - Si le premier et le deuxième test cutané à la tuberculine donnent un résultat négatif, c'est que votre enfant n'a pas été infecté par les germes de la tuberculose.
- Les enfants de quatre ans ou moins devraient :
  - subir une radiographie pulmonaire et se faire examiner par un spécialiste en traitement de la tuberculose chez les enfants, même si le résultat du premier test cutané à la tuberculine est négatif;
  - commencer à prendre des médicaments immédiatement pour se protéger contre la tuberculose active, même si le résultat au premier test cutané à la tuberculine est négatif et que la radiographie pulmonaire est normale. Les jeunes enfants ont besoin de ces médicaments du fait que leur immunité est plus faible que celle des enfants plus âgés et des adultes; par conséquent, ils risquent de tomber très malades en attendant de subir le deuxième test cutané;
  - continuer à prendre ces médicaments jusqu'au deuxième test cutané. Votre enfant doit continuer à prendre les médicaments jusqu'à ce que le deuxième test montre s'il a été infecté ou non. Si le deuxième test donne un résultat négatif, votre enfant peut cesser de prendre les médicaments.

## La tuberculose active chez les enfants

La tuberculose active chez les enfants est causée par l'exposition à des adultes atteints de tuberculose contagieuse. Dans bien des cas, les enfants de quatre ans ou moins ne manifestent aucun signe ni symptôme de tuberculose active et ne sont pas contagieux. Le diagnostic de tuberculose active est souvent fondé sur les anomalies détectées par la radiographie pulmonaire.

Les enfants plus âgés et les adolescents pourraient présenter des symptômes, comme de la fièvre, une toux, des sueurs nocturnes, des douleurs ou une enflure, une perte de poids et des changements concernant le niveau d'énergie et l'appétit.

# LA PRÉVENTION ET LE TRAITEMENT DE LA TUBERCULOSE ACTIVE CHEZ LES ENFANTS (suite)

## Le traitement de la tuberculose active chez les enfants

Les médicaments utilisés pour traiter la tuberculose active chez les enfants ressemblent à ceux qu'on utilise pour traiter les adultes. Le médecin peut prescrire les médicaments sous forme liquide pour les jeunes enfants. Comme la dose est proportionnelle au poids de l'enfant, si votre enfant prend ou perd du poids, dites-le au médecin.

L'intervenant en santé communautaire assurera un traitement sous observation directe (TOD). Il rendra visite à votre enfant pour s'assurer qu'il :

- prend les médicaments tels qu'ils ont été prescrits;
- tolère les médicaments;
- a assez de médicaments.

## La gestion des effets secondaires

Les médicaments contre la tuberculose sont habituellement sécuritaires, mais certains enfants pourraient avoir des effets secondaires. Cessez d'administrer les médicaments et appelez votre médecin immédiatement si votre enfant présente les symptômes suivants :

- nausées;
- vomissements;
- éruption cutanée;
- mal de ventre;
- jaunissement des yeux ou de la peau;
- perte d'énergie.

Conseils pour vous aider à vous souvenir d'administrer les médicaments à votre enfant :

- Gardez les médicaments à un endroit où vous pouvez les voir, mais hors de la portée de votre enfant.
- Administrez les médicaments à votre enfant à la même heure tous les jours.
- Utilisez un pilulier pour les comprimés ou les capsules.
- Utilisez un calendrier pour indiquer quand administrer des médicaments sous forme liquide.

Conseils pour aider votre enfant à avaler les médicaments :

- Écrasez les comprimés ou videz les capsules dans un bol et ajoutez-y une petite quantité de nourriture molle, comme de la compote de pommes, des bananes en purée, du yogourt, du pouding ou de la nourriture pour bébé.
- Utilisez un verre gradué ou une seringue (sans l'aiguille) pour mesurer les médicaments liquides.
- Félicitez votre enfant quand il avale les médicaments.
- Donnez-lui de petites récompenses, comme des autocollants.

Les médicaments utilisés pour traiter la tuberculose active chez les enfants sont semblables à ceux qu'on utilise pour traiter les adultes.

La tuberculose active et son traitement

# L'ISOLEMENT EN CAS DE TUBERCULOSE CONTAGIEUSE

**EST-CE QUE JE DOIS ÊTRE ISOLÉ?**

Oui ( ) Non ( )

Si vous avez la tuberculose dans les poumons, la plèvre ou la gorge, vous pourriez transmettre vos germes à d'autres en les projetant dans l'air quand vous toussiez, éternuez, parlez, riez, chantez ou jouez d'un instrument de musique à vent. Vous devez donc protéger les autres contre les germes tuberculeux en vous isolant. Dans la plupart des cas, la tuberculose présente dans d'autres parties du corps n'est pas contagieuse et ne nécessite pas l'isolement. La tuberculose ne se transmet pas par le partage d'ustensiles, d'assiettes, de tasses, de vêtements, de literie, de meubles ou de toilettes ni par les poignées de main.

## Qu'est-ce que l'isolement à la maison?

Vous devez rester à la maison et loin des gens afin d'arrêter la propagation de la maladie. Pour protéger les gens, vous ne devez pas :

- aller au travail, à l'école, dans les lieux de culte, au restaurant, au cinéma, à l'épicerie, dans les centres commerciaux ni à aucun autre endroit public;
- rendre visite à des amis ou à des proches;
- prendre l'autobus, le métro, le train ni l'avion;
- recevoir des amis ou des proches chez vous.

## Pendant combien de temps dois-je rester isolé?

L'isolement à la maison durera jusqu'à ce que vous ne soyez plus contagieux et que vous ne puissiez plus transmettre les germes de la tuberculose aux autres. La durée de l'isolement peut varier de deux semaines seulement à plusieurs mois. La période pendant laquelle vous êtes contagieux dépend de la quantité de germes tuberculeux dans les poumons, de la gravité de la maladie et de la mesure dans laquelle votre corps réagit aux médicaments. Les analyses des expectorations, les radiographies pulmonaires et la diminution des symptômes indiqueront quand vous ne serez plus contagieux. Prenez toutes les doses de vos médicaments contre la tuberculose pour réduire la durée de l'isolement. L'infirmière de la santé publique vous indiquera quand vous pouvez recommencer à fréquenter les autres sans danger et retourner au travail ou à l'école.

## Comment protéger ma famille?

- Prenez vos médicaments contre la tuberculose jusqu'à ce que le médecin spécialiste en traitement de la tuberculose vous dise d'arrêter.
- Dormez seul dans votre propre chambre.
- Ouvrez les fenêtres pour faire sortir les germes de la tuberculose.
- Restez loin de vos enfants et des personnes dont le système immunitaire est affaibli, car ils pourraient attraper la tuberculose très facilement.
- Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir de papier ou votre manche quand vous toussiez ou éternuez. Jetez les mouchoirs à la poubelle immédiatement.
- Portez toujours un masque chirurgical en compagnie d'autres personnes chez vous.

## Comment protéger les autres, comme les amis et les voisins?

- Restez à la maison.
- Ne recevez pas de visiteurs.
- Évitez les endroits publics.
- Portez un masque chirurgical quand vous devez sortir pour subir un test de laboratoire ou une radiographie ou consulter votre médecin.
- Si vous devez vous faire transporter par ambulance, informez les ambulanciers et le personnel du service des urgences de l'hôpital que vous avez la tuberculose afin qu'ils puissent prendre les précautions nécessaires.



Masque chirurgical

Vous pouvez aller faire de courtes marches dans votre quartier sans masque. Toutefois, tenez-vous loin des autres.



# LE TRAITEMENT SOUS OBSERVATION DIRECTE

EST-CE QUE JE REÇOIS UN TRAITEMENT SOUS OBSERVATION DIRECTE?

Oui ( ) Non ( )

## Qu'est-ce que le traitement sous observation directe?

Le traitement sous observation directe (TOD) est un programme qu'on utilise pour faire en sorte que les personnes atteintes de tuberculose prennent les médicaments nécessaires pour traiter et guérir la maladie.

Dans le cadre du TOD, un intervenant en santé communautaire vous regarde prendre vos médicaments, surveille les effets secondaires et vous aide à terminer votre traitement antituberculeux. Il vous rendra visite chez vous, vous téléphonera ou communiquera avec vous au moyen d'un téléphone vidéo (TOD-V), qu'on installera à votre domicile.



Téléphone vidéo utilisé pour le traitement sous observation directe par vidéo (TOD-V)

## Comment le TOD me sera-t-il utile?



Les personnes qui reçoivent le TOD ont plus de chances de guérir de la tuberculose que celles qui ne suivent pas ce traitement. Si on ne prend pas les médicaments contre la tuberculose correctement ou si on arrête de les prendre trop tôt, la tuberculose refait surface. Les médicaments antituberculeux pourraient ne pas être efficaces la prochaine fois.

De plus, le TOD :

- permet de surveiller les effets secondaires et de recommander les situations où il faut appeler le médecin;
- vous aide à vous rappeler de prendre vos médicaments;
- vous aide à ne pas rater vos rendez-vous chez le médecin ou l'infirmière ainsi que vos examens;
- vous aide à améliorer votre santé en vous fournissant des renseignements sur la santé;
- vous donne et donne à votre famille des occasions de poser des questions, ce qui contribue à atténuer vos craintes et vos inquiétudes relativement à la tuberculose;
- fournit soutien et encouragement jusqu'à la fin de votre traitement;
- vous adresse aux organismes communautaires qui peuvent vous aider à régler d'autres problèmes d'ordre social.

# LES MÉDICAMENTS SERVANT À TRAITER ET À GUÉRIR LA TUBERCULOSE

Les médicaments décrits ci-dessous sont ceux qu'on utilise couramment pour traiter la tuberculose. Dans certaines situations, on pourrait vous administrer des médicaments ne figurant pas à la liste. L'infirmière de la santé publique vous renseignera sur les autres médicaments, au besoin. Pour connaître toutes les instructions et tous les renseignements au sujet de vos médicaments et de leurs effets secondaires, parlez avec votre médecin ou un pharmacien.

	Médicament	Nombre de comprimés	Posologie
	<b>ISONIAZIDE (ISOTAMINE, INH)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ce médicament sert à prévenir la tuberculose et à traiter la tuberculose active.</li> <li>Il peut avoir un effet sur le foie.</li> </ul>		
	<b>RIFAMPINE (ROFACT, RIFADIN, RMP)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ce médicament sert à prévenir la tuberculose et à traiter la tuberculose active.</li> <li>Il donne une teinte orangée aux larmes, à la sueur et à l'urine. Les verres de contact peuvent devenir tachés.</li> <li>Il diminue l'efficacité de la pilule contraceptive. L'utilisation du condom est recommandée.</li> </ul>		
	<b>PYRAZINAMIDE (TEBRAZID, PZA)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ce médicament sert à traiter la tuberculose active.</li> <li>Il peut causer de la douleur dans les articulations.</li> </ul>		
	<b>ÉTHAMBUTOL (ETIBI, EMB)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ce médicament sert à traiter la tuberculose active.</li> <li>Il peut avoir un effet sur la vue. Vous devriez subir un examen de la vue si vous prenez ce médicament depuis longtemps à fortes doses.</li> </ul>		
	<b>Vitamines</b>		
	<b>PYRIDOXINE (vitamine B6)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ce médicament sert à prévenir des dommages aux nerfs causés par l'isoniazide.</li> </ul>		

NOTES: \_\_\_\_\_

# LES MÉDICAMENTS SERVANT À TRAITER ET À GUÉRIR LA TUBERCULOSE (suite)

## Pourquoi devrais-je prendre mes médicaments contre la tuberculose?

La tuberculose active peut se guérir si vous prenez vos médicaments selon les directives du médecin. Vous pourriez avoir à les prendre de six mois à deux ans. Il est important de prendre tous vos médicaments jusqu'à ce que votre médecin ou infirmière spécialiste en traitement de la tuberculose vous dise d'arrêter. Vous devez continuer à les prendre même si vous vous sentez bien, ce qui ne signifie pas que la maladie a complètement disparu. Si vous arrêtez de prendre vos médicaments contre la tuberculose trop tôt, vous pourriez ne pas être guéri et rendre les germes de la tuberculose encore plus forts et résistants aux médicaments.

## Comment prendre mes médicaments contre la tuberculose?

- Utilisez un pilulier (aussi appelé dosette) pour vous aider à vous souvenir de prendre vos médicaments tous les jours et à prévenir les erreurs. L'infirmière de la santé publique ou l'intervenant en santé communautaire vous donnera un pilulier et vous aidera à le remplir correctement.
- Mesurez les médicaments sous forme liquide au moyen d'une seringue, d'une cuillère pour médicaments ou d'une tasse graduée. N'utilisez pas les cuillères de cuisine, car elles ne sont pas exactes.
- Prenez tous les médicaments contre la tuberculose en même temps, à moins d'indication contraire de votre médecin ou infirmière.
- Prenez vos médicaments contre la tuberculose vers la même heure tous les jours pour ne pas oublier. Les jours où votre intervenant en santé communautaire vous rend visite, prenez vos médicaments pendant sa visite.
- Si vous éprouvez des symptômes ou si vous ne vous sentez pas bien pendant que vous prenez vos médicaments contre la tuberculose, dites-le à votre médecin, infirmière ou intervenant.
- Pour vous aider à vous souvenir de prendre vos médicaments tous les jours, vous pouvez :
  - demander à un membre de la famille ou à un ami de vous le rappeler;
  - utiliser un calendrier sur lequel vous cochez les jours une fois que vous avez pris vos médicaments;
  - régler l'alarme sur votre montre ou votre téléphone cellulaire à l'heure où vous devez prendre vos médicaments;
  - vous faire une note et la coller sur le miroir de la salle de bain.
- Ne partagez pas vos médicaments avec d'autres personnes.
- Ne prenez pas les médicaments après la date de péremption indiquée sur l'étiquette.
- Ne consommez pas d'alcool pendant que vous prenez des médicaments contre la tuberculose, parce que l'alcool peut endommager le foie.
- Avisez votre médecin, infirmière ou intervenant deux ou trois semaines avant de manquer de médicaments afin qu'on puisse en commander d'autres.
- Votre intervenant en santé communautaire vérifiera votre dosette à chaque visite et vérifiera vos bouteilles de médicaments régulièrement.

## Comment entreposer mes médicaments contre la tuberculose?

- Gardez tous les médicaments hors de la portée des enfants.
- Entreposez les médicaments contre la tuberculose à la température de la pièce, dans un endroit sec, à moins d'indication contraire sur l'étiquette.
- Gardez vos médicaments avec vous dans un sac à main ou votre bagage à main quand vous voyagez.



# LES MÉDICAMENTS SERVANT À TRAITER ET À GUÉRIR LA TUBERCULOSE (suite)

## Qu'arrive-t-il si j'oublie de prendre mes médicaments?

Si vous oubliez une dose de vos médicaments contre la tuberculose, prenez-la dès que possible, mais ne prenez jamais deux doses à la fois ou à court intervalle. Informez votre médecin, infirmière ou intervenant de toutes les doses ratées.

Si vous ratez plus d'une dose, appelez votre médecin pour recevoir des conseils et informez-en votre infirmière ou intervenant. L'infirmière de la santé publique ou l'intervenant en santé communautaire peut vous aider à trouver un moyen de vous rappeler de prendre vos médicaments.

## Est-ce que les médicaments contre la tuberculose auront des effets secondaires?

Les médicaments peuvent parfois causer des effets secondaires indésirables. Dans la plupart des cas, ces effets ne sont pas graves; toutefois, certains nécessitent l'attention d'un médecin. Si vous avez des effets secondaires, signalez-les à votre médecin, infirmière ou intervenant. À surveiller :

- démangeaisons, éruption cutanée, difficulté à respirer, enflure du visage ou de la gorge, picotements ou engourdissement autour de la bouche;
- sensation de picotement ou d'engourdissement dans les doigts ou les orteils;
- fièvre qui dure trois jours ou plus;
- symptômes semblables à ceux de la grippe (fièvre, frissons, étourdissement, faiblesse et douleurs musculaires);
- nouvelle toux;
- perte de sensation ou de contrôle musculaire;
- douleur ou enflure des articulations;
- perte d'appétit;
- fatigue ou faiblesse profonde;
- maux d'estomac, nausées et vomissements;
- crampes ou douleurs abdominales;
- diarrhée;
- jaunissement de la peau ou des yeux (jaunisse); urine très foncée;
- contusions ou saignements faciles;
- vision trouble, difficulté à distinguer le rouge et le vert (daltonisme) ou autres changements de la vue;
- étourdissements ou instabilité.

## D'autres effets secondaires ne figurant pas à la liste pourraient aussi se manifester.

Important : Si vous remarquez des symptômes ou si vous croyez que les médicaments que vous prenez contre la tuberculose ont un effet secondaire sur vous, communiquez avec votre médecin ou infirmière ou appelez Télésanté au 1 866 797-0000 pour obtenir des conseils. Si vous avez des effets secondaires graves pendant la soirée, la fin de semaine ou un jour férié, rendez-vous au service des urgences le plus près.

# LES MÉDICAMENTS SERVANT À TRAITER ET À GUÉRIR LA TUBERCULOSE (suite)

## L'isoniazide (Isotamine)

---

L'isoniazide est un antibiotique qui tue les germes de la tuberculose. On peut l'utiliser pour :

- traiter la tuberculose active en association avec d'autres médicaments contre la tuberculose;
- traiter une infection tuberculeuse latente (ITL).

### Que devrais-je savoir au sujet de ce médicament?

- Prenez ce médicament avec un grand verre d'eau, l'estomac vide (une heure avant de manger ou deux heures après avoir mangé). Si le médicament irrite votre estomac, prenez-le avec une petite quantité de nourriture.
- Si vous avez de la difficulté à avaler les pilules, vous pouvez prendre ce médicament sous forme liquide.
- Prenez ce médicament au moins deux heures avant de prendre un antiacide.
- On pourrait vous donner de la vitamine B6 pour prévenir l'engourdissement ou les picotements dans les doigts et les orteils.
- Certains médicaments contre l'épilepsie et les crises épileptiques (p. ex. Dilantin) ne sont pas aussi efficaces pendant que vous prenez de l'isoniazide.
- Le vin rouge, certains fromages vieilliss (p. ex. suisse ou cheshire) et le poisson (thon, demi-bec blanc et sardines) pourraient entraîner une rougeur de la peau, des démangeaisons, des bouffées de chaleur, une accélération ou intensification du rythme cardiaque, des sueurs, des frissons ou une peau, moite, un mal de tête ou des étourdissements.
- Les légers dérangements d'estomac sont courants.

À surveiller :

- nausées, vomissements, perte d'appétit et douleur abdominale;
- fatigue ou faiblesse;
- fièvre qui dure trois jours ou plus;
- sensation d'engourdissement ou de picotement dans les doigts et les orteils;
- démangeaisons ou éruption cutanée;
- urine foncée ou jaunissement des yeux ou de la peau (jaunisse).
- Certaines personnes peuvent avoir d'autres effets secondaires qui ne figurent pas à la liste. Si vous remarquez d'autres symptômes ou effets secondaires, communiquez avec votre médecin pour obtenir des conseils.

## La rifampine (Rofact ou Rifadine)

---

La rifampine est un antibiotique qui tue les germes de la tuberculose. On peut l'utiliser pour :

- traiter la tuberculose active en association avec d'autres médicaments contre la tuberculose;
- traiter l'infection tuberculeuse latente (ITL).

### Que devrais-je savoir au sujet de ce médicament?

- Prenez ce médicament avec un grand verre d'eau, l'estomac vide (une heure avant de manger ou deux heures après avoir mangé). Si le médicament irrite votre estomac, prenez-le avec une petite quantité de nourriture.
- Avalez la capsule en entier, si possible. Si vous avez de la difficulté à avaler la capsule, vous pouvez l'ouvrir et mélanger son contenu avec une petite quantité de nourriture molle, comme de la compote de pommes, du pouding ou du yogourt.



# LES MÉDICAMENTS SERVANT À TRAITER ET À GUÉRIR LA TUBERCULOSE (suite)

- Si vous avez de la difficulté à avaler la capsule, vous pouvez prendre ce médicament sous forme liquide.
- La rifampine réduit l'efficacité de la pilule anticonceptionnelle. Utilisez d'autres méthodes contraceptives pour prévenir la grossesse.
- La rifampine pourrait rendre les liquides organiques (urine, sueur, larmes, salive et selles) d'une couleur jaune foncé ou rouge-orange. Ce changement de couleur n'est pas nuisible et disparaîtra à la fin du traitement. Toutefois, les verres de contact souples et les vêtements risquent d'être tachés en permanence.
- Les légers dérangements d'estomac sont courants.

À surveiller :

- nausées, vomissements, perte d'appétit et douleur abdominale;
- fatigue et faiblesse;
- fièvre qui dure trois jours ou plus;
- symptômes qui ressemblent à ceux de la grippe (fièvre, frissons, étourdissement et faiblesse);
- démangeaisons et éruption cutanée;
- urine foncée et jaunissement des yeux ou de la peau (jaunisse);
- douleur dans les os ou les articulations;
- changements du cycle menstruel.
- Certaines personnes peuvent avoir d'autres effets secondaires qui ne figurent pas à la liste. Si vous remarquez d'autres symptômes ou effets secondaires, communiquez avec votre médecin pour obtenir des conseils.

## L'éthambutol (Etibi)

---

L'éthambutol est un antibiotique qui freine la multiplication des germes de la tuberculose. On peut l'utiliser pour :

- traiter la tuberculose active en association avec d'autres médicaments contre la tuberculose.

**Que devrais-je savoir au sujet de ce médicament?**

- Avalez les comprimés en entier, si possible. Prenez-les avec de l'eau ou du jus. Il est préférable de ne pas écraser ni croquer le comprimé.
- Vous pouvez le prendre avec ou sans nourriture.
- Ne prenez pas d'antiacides dans les quatre heures précédant ou suivant la prise de ce médicament.
- Si vous prenez ce médicament sur une longue période, votre médecin prendra les dispositions nécessaires pour que vous subissiez un examen de la vue.
- Signalez immédiatement à votre médecin tout changement de la vue.

À surveiller :

- vision trouble, difficulté à distinguer le rouge et le vert (daltonisme), douleur aux yeux ou tout autre problème des yeux;
- confusion soudaine;
- étourdissements ou fatigue;
- fièvre;
- nausées, vomissements, perte d'appétit et douleur abdominale;
- démangeaisons et éruption cutanée;
- douleur ou enflure des articulations.
- Certaines personnes peuvent avoir d'autres effets secondaires qui ne figurent pas à la liste. Si vous remarquez d'autres symptômes ou effets secondaires, communiquez avec votre médecin pour obtenir des conseils.

# LES MÉDICAMENTS SERVANT À TRAITER ET À GUÉRIR LA TUBERCULOSE (suite)

## Le pyrazinamide (Tebrazid)

---

Le pyrazinamide est un antibiotique qui tue les bactéries tuberculeuses. On peut l'utiliser pour :

- traiter la tuberculose active en association avec d'autres médicaments contre la tuberculose.

### Que devrais-je savoir au sujet de ce médicament?

- Avalez les comprimés en entier, si possible. Prenez-les avec de l'eau ou du jus. Il est préférable de ne pas écraser ni croquer les comprimés.
- Vous pouvez le prendre avec ou sans nourriture.
- Il peut rendre la peau sensible à la lumière du soleil et entraîner une éruption cutanée. Par conséquent, limitez votre exposition au soleil, portez des vêtements de protection et appliquez un écran solaire ayant un FPS élevé sur la peau et les lèvres.
- Il peut compliquer la gestion du diabète.
- Vous prendrez ce médicament pendant au moins deux mois.

À surveiller :

- articulations rouges, enflées ou douloureuses – surtout le gros orteil, la cheville et le genou;
- fatigue, faiblesse, perte d'appétit, nausées et vomissements;
- urine foncée et jaunissement des yeux ou de la peau (jaunisse);
- sensibilité accrue à la lumière du soleil, qui cause une éruption cutanée rose ou rouge sombre ou une décoloration de la peau.
- Certaines personnes peuvent avoir d'autres effets secondaires qui ne figurent pas à la liste. Si vous remarquez d'autres symptômes ou effets secondaires, communiquez avec votre médecin pour obtenir des conseils.

## La pyridoxine (vitamine B6)

---

La pyridoxine est une vitamine qui sert à prévenir ou à traiter une carence en vitamine B6 (faible niveau de vitamine B6), laquelle peut parfois être attribuable à l'isoniazide. Une carence en vitamine B6 peut causer une inflammation des terminaisons nerveuses, laquelle peut provoquer une sensation d'engourdissement ou de picotement dans les doigts ou les orteils.

### Que devrais-je savoir au sujet de ce médicament?

- Vous pourriez ne pas avoir à prendre cette vitamine si vous en tirez suffisamment de votre régime alimentaire.
- Ne prenez pas plus de vitamine B6 que la quantité prescrite.
- Consultez votre médecin avant de prendre une multivitamine, car celle-ci pourrait contenir de la pyridoxine.
- Si la sensation d'engourdissement ou de picotement dans les mains ou les pieds persiste ou s'aggrave, signalez-le à votre médecin.

À surveiller :

- nausées, maux de tête ou somnolence;
- maladresse ou gaucherie.
- Certaines personnes peuvent avoir d'autres effets secondaires qui ne figurent pas à la liste. Si vous remarquez d'autres symptômes ou effets secondaires, communiquez avec votre médecin pour obtenir des conseils.

# LA RECHERCHE DES CONTACTS

Les personnes qui passent beaucoup de temps tous les jours avec une personne atteinte de tuberculose active sont plus susceptibles d'être infectées, par exemple :

- les membres du ménage ou de la famille;
- les amis intimes;
- les collègues;
- les camarades de classe.

Ces personnes, qu'on appelle « contacts », pourraient inhaler des germes tuberculeux et contracter une infection tuberculeuse latente (ITL). Toutefois, ce ne sont pas toutes les personnes qui ont un contact étroit qui deviendront infectées.

L'infirmière de la santé publique vous aidera à identifier les personnes qui auraient pu avoir un contact étroit avec vous. Vous devez indiquer à cette dernière le nom des personnes avec qui vous passez du temps et les endroits que vous fréquentez. Vous auriez intérêt à dresser une liste que vous remettrez à l'infirmière. Cette dernière déterminera qui, parmi les personnes qui figurent à la liste, devrait se soumettre à un test et avisera ces personnes de subir un test cutané de dépistage de la tuberculose. L'infirmière peut communiquer avec ces personnes de vive voix ou leur envoyer une lettre. Elle ne révélera pas votre identité aux « contacts ».

L'infirmière pourrait avoir à parler avec la direction d'école ou votre employeur pour obtenir le nom des contacts à l'école ou au lieu de travail. Pour ce faire, elle pourrait avoir à révéler votre identité à la direction d'école ou à votre employeur. Elle les informera qu'ils n'ont pas le droit de dévoiler votre nom à qui que ce soit et que tous les renseignements sont confidentiels.

Vous pourriez vous inquiéter ou être embarrassé du fait que les autres apprendront que vous avez la tuberculose. Si votre famille, vos amis, vos camarades de classe ou vos collègues découvrent que vous êtes atteint de tuberculose, vous pouvez leur dire ce qui suit :

- N'importe qui peut attraper la tuberculose. Vous n'avez rien fait de mal pour contracter cette maladie.
- Vous vous faites traiter afin de guérir.
- Votre médecin et votre infirmière vous le diront quand vous ne serez plus contagieux et que vous pourrez reprendre vos activités sociales et retourner au travail ou à l'école.
- Une infirmière de la santé publique les avisera s'ils doivent se soumettre à un test de dépistage.
- S'ils ont des questions ou des préoccupations, ils peuvent téléphoner au personnel du Programme de lutte contre la tuberculose du Bureau de santé de Peel au 905 799-7700.

## **Qu'est-ce que les contacts d'une personne atteinte de tuberculose contagieuse devraient faire?**

Les contacts étroits d'une personne atteinte de tuberculose active contagieuse devraient se soumettre à un test cutané de dépistage de la tuberculose et se faire examiner par un médecin ou une infirmière. L'infirmière de la santé publique s'occupera de leur faire subir le test cutané ou leur remettra des lettres et des formulaires médicaux à apporter chez le médecin.

# LA RECHERCHE DES CONTACTS (SUITE)

Les contacts les plus étroits (p. ex. membres de la famille et du ménage) devraient subir un examen médical et un test cutané de dépistage de la tuberculose immédiatement :

- Si le test cutané donne un résultat négatif, il faut le refaire de 8 à 12 semaines plus tard. Il peut falloir jusqu'à trois mois avant que l'organisme manifeste des signes d'exposition au germe tuberculeux.
- Les enfants de quatre ans ou moins devraient aussi subir une radiographie pulmonaire, même si le résultat du test cutané est négatif. On pourrait aussi leur prescrire des médicaments à des fins préventives. Voir « La prévention de la tuberculose chez les enfants » à la page 13.
- Un résultat positif au test cutané signifie que la personne a une infection tuberculeuse latente (ITL) et qu'elle devrait se soumettre à une radiographie pulmonaire et à un examen médical pour écarter la tuberculose active. D'autres tests pourraient s'avérer nécessaires.
- Les contacts atteints d'une ITL devraient discuter des médicaments préventifs avec leur médecin. Il existe des médicaments qui servent à prévenir l'évolution d'une ITL vers la tuberculose active. Les médicaments sont fournis gratuitement aux médecins pour qu'ils les donnent à leurs patients.
- Les contacts qui ont déjà reçu un résultat positif au test cutané n'ont pas à se soumettre à un autre test. Ils devraient consulter un médecin aux fins d'évaluation et subir une radiographie pulmonaire s'ils présentent des symptômes de tuberculose.

Les contacts qui passent moins de temps avec vous et qui ne vivent pas sous le même toit que vous (p. ex. personnes avec qui vous travaillez ou allez à l'école) pourraient ne nécessiter qu'un test cutané à la tuberculine au bout de 8 à 12 semaines. L'infirmière les avisera et leur indiquera quand ils devraient subir le test.

## **Que devraient faire les membres du ménage qui ont eu un contact avec une personne atteinte de tuberculose non contagieuse?**

Les personnes chez qui la tuberculose n'est pas dans les poumons ou la gorge ne peuvent pas transmettre les germes tuberculeux aux autres. Cependant, les personnes qui vivent sous le même toit devraient se soumettre au test cutané de dépistage de la tuberculose pour déterminer si elles ont déjà contracté une infection tuberculeuse latente (ITL) et s'assurer qu'elles n'ont pas la tuberculose active.

- Elles devraient subir un examen médical et un test cutané à la tuberculine dans les plus brefs délais.
- L'infirmière de la santé publique peut fournir des lettres et des formulaires médicaux à apporter chez le médecin afin d'éviter que les contacts aient à payer les frais liés au test.
- Si le test cutané et l'examen médical donnent un résultat négatif, aucun autre test ne s'impose.
- Un résultat positif au test cutané signifie que la personne a une infection tuberculeuse latente (ITL) et qu'elle devrait se soumettre à une radiographie pulmonaire et à un examen médical pour écarter la tuberculose active. D'autres tests pourraient s'avérer nécessaires.
- Les personnes atteintes d'une ITL devraient discuter des médicaments préventifs avec leur médecin. Il existe des médicaments qui servent à prévenir l'évolution de l'ITL vers la tuberculose active. Les médicaments sont fournis gratuitement aux médecins pour qu'ils les donnent à leurs patients.

## **Important :**

**Si vous avez une ITL ou la tuberculose active, subissez un test de dépistage du VIH. Si vous avez le VIH, subissez un test de dépistage de la tuberculose.**

# LA TUBERCULOSE ET LE VIH/SIDA

## **Qu'est-ce que le VIH/sida?**

Le VIH est une infection qui affaiblit le système immunitaire (le moyen de défense du corps). Le stade avancé de l'infection au VIH s'appelle syndrome d'immunodéficience acquise (sida).

Le VIH peut se transmettre des façons suivantes :

- avoir des rapports sexuels (vaginaux, oraux ou anaux) sans condom;
- partager des aiguilles ou des seringues ou utiliser du matériel de tatouage, d'électrolyse, de perçage ou d'acuponcture non stérile;
- une mère infectée non traitée peut le transmettre à son bébé, avant la naissance, à la naissance et pendant l'allaitement.

## **Qu'est-ce que la co-infection tuberculose/VIH?**

Quand une personne est infectée par la tuberculose et par le VIH, il s'agit d'une co-infection tuberculose/VIH. Les deux maladies forment une combinaison dangereuse étant donné qu'elles causent plus de tort ensemble que séparément.

## **Quel est l'effet de l'infection au VIH sur la tuberculose?**

Le VIH affaiblit le système immunitaire, ce qui fait que la personne infectée est plus susceptible de contracter les germes tuberculeux ou d'avoir la tuberculose active. En effet, l'infection au VIH est le facteur de risque le plus grave lié à l'évolution de l'infection tuberculeuse latente (ITL) vers la tuberculose active.

## **Pourquoi est-il important de traiter les personnes qui ont une co-infection tuberculose/VIH?**

Les personnes atteintes d'une infection tuberculeuse et d'une infection au VIH ont 50 fois plus de chances d'avoir la tuberculose active au cours de leur vie que les personnes qui n'ont pas le VIH. Les germes tuberculeux accélèrent l'évolution du sida. En effet, la tuberculose est la principale cause de décès chez les personnes atteintes du VIH/sida; elle est responsable d'environ le tiers des décès liés au sida dans le monde chaque année. Dans certains cas, la tuberculose pourrait être la première maladie grave qu'attrape la personne infectée par le VIH.

## **Est-ce que je peux me faire traiter contre la tuberculose et le VIH en même temps?**

Les personnes atteintes d'une infection au VIH et de la tuberculose peuvent recevoir un traitement contre les deux maladies en même temps. Le cas échéant, la personne infectée doit se faire suivre de près par un médecin qui se spécialise dans les maladies infectieuses.



# LA GROSSESSE, LA CONTRACEPTION ET L'ALLAITEMENT

Vous devriez prévenir la grossesse pendant que vous prenez des médicaments contre la tuberculose. Dites-le à votre médecin si vous êtes enceinte, si vous allaitez, ou si vous essayez de tomber enceinte.

Certains médicaments contre la tuberculose réduisent l'efficacité de la pilule anticonceptionnelle. Vous devriez utiliser d'autres méthodes de contraception pour prévenir la grossesse. Pour en savoir plus long à ce sujet ou pour vous procurer des contraceptifs, parlez à votre médecin ou infirmière ou présentez-vous à une clinique de santé sexuelle. Si vous avez besoin de renseignements au sujet de la contraception ou de l'emplacement des cliniques de santé sexuelle, téléphonez au 905 799-7700.

Les femmes enceintes ou allaitantes qui sont atteintes de tuberculose active devraient se faire suivre par un médecin qui se spécialise dans le traitement de la tuberculose. Ce dernier recommandera les antibiotiques contre la tuberculose qui ne posent pas de risque pendant la grossesse ou l'allaitement.

Les nouveau-nés dont la mère avait la tuberculose active pendant la grossesse ou a contracté cette maladie peu de temps après l'accouchement devraient subir un test de dépistage de la tuberculose. La petite quantité de médicaments antituberculeux présente dans le lait maternel n'est pas suffisante pour prévenir ou traiter la tuberculose chez le nourrisson.

# LE VACCIN BACILLE CALMETTE-GUÉRIN (BCG)

## Qu'est-ce que le BCG?

Le BCG est le seul vaccin contre la tuberculose qui existe actuellement, mais il n'offre pas une protection permanente ou totale contre cette maladie. On l'utilise dans les régions du monde où la tuberculose est répandue et où les chances d'exposition à la tuberculose contagieuse sont fortes. Le BCG contribue à réduire la gravité de la tuberculose chez les nourrissons et les jeunes enfants.

## Qui reçoit le BCG?

Dans les pays affichant une forte incidence de tuberculose, on administre le BCG aux nourrissons et aux jeunes enfants pour aider à prévenir des formes graves de la tuberculose, comme la méningite tuberculeuse ou la tuberculose miliaire, qui peuvent, dans bien des cas, entraîner la mort. Dans certains pays, on administre le BCG plusieurs fois pendant l'enfance et au début de la vie adulte dans le but d'offrir une certaine protection contre la tuberculose.

Au Canada, on utilise rarement le BCG car la tuberculose n'est pas répandue et les chances que les nourrissons ou les jeunes enfants soient exposés sont minces. Font exception à cette règle les nourrissons qui vivent dans les communautés des Premières nations ou les communautés inuites où le taux de tuberculose est élevé. Une autre raison pour laquelle on n'utilise pas le BCG au Canada, c'est qu'il pourrait entraîner un résultat faussement positif au test cutané à la tuberculine. Par conséquent, il est plus difficile d'interpréter les réactions au test cutané étant donné qu'on ne sait pas si le résultat positif est attribuable à une infection tuberculeuse ou au vaccin BCG.

## Est-ce que le BCG est efficace?

Le BCG réussit bien à prévenir les formes graves de tuberculose. Malheureusement, la protection qu'il offre aux nourrissons et aux jeunes enfants ne dure pas jusqu'à l'âge adulte. Voilà pourquoi bon nombre de personnes contractent la tuberculose active même si elles ont reçu le BCG quand elles étaient jeunes.

Bien qu'on utilise largement le BCG depuis très longtemps, un tiers de la population mondiale a une infection tuberculeuse et deux millions de personnes meurent de la tuberculose chaque année. Les taux de tuberculose dans les pays qui ont recours au BCG n'ont pas changé. Le BCG ne peut pas à lui seul empêcher la propagation de la tuberculose.

## Est-ce que le BCG peut entraîner un résultat positif au test cutané de dépistage de la tuberculose?

Le BCG peut entraîner un test cutané positif. Toutefois, au fil du temps, ce ne sont pas toutes les personnes ayant reçu le BCG qui continueront à obtenir un résultat positif au test cutané à la tuberculine. Si vous obtenez un résultat positif à ce test et que vous venez d'un pays où la tuberculose est répandue, le résultat est vraisemblablement attribuable à une infection tuberculeuse plutôt qu'au vaccin BCG.

# VOYAGER PENDANT QU'ON REÇOIT UN TRAITEMENT CONTRE LA TUBERCULOSE

**Il est interdit aux personnes atteintes de tuberculose active de voyager où que ce soit pendant qu'elles sont contagieuses.**

Nous vous recommandons de ne pas voyager avant la fin de votre traitement. Vous pourriez avoir des effets secondaires, prendre vos médicaments incorrectement ou avoir de la difficulté à obtenir d'autres médicaments contre la tuberculose ou des soins médicaux pendant que vous voyagez.

Si vous prévoyez quitter le Canada pour des vacances, un voyage d'affaires ou un déménagement ou pour retourner vivre dans votre pays d'origine, vous devez :

- ne pas être contagieux;
- afficher des améliorations pour ce qui est de vos tests, de vos radiographies et de vos symptômes;
- avoir reçu l'autorisation de votre médecin et de l'infirmière de la santé publique;
- fournir à l'infirmière de la santé publique l'adresse et le numéro de téléphone où vous joindre dans le pays où vous vous rendrez, la date à laquelle vous quitterez le Canada et la date de votre retour au pays;
- obtenir une lettre de l'infirmière de la santé publique et de votre médecin concernant votre tuberculose et votre traitement. Vous devez remettre cette lettre à un fournisseur de soins de santé dans le pays de destination si vous avez besoin de soins médicaux ou d'autres médicaments contre la tuberculose;
- obtenir un approvisionnement en médicaments antituberculeux de votre médecin ou infirmière de la santé publique. Dans la plupart des cas, on peut vous fournir assez de médicaments pour un maximum d'un mois si vous voyagez, mais il y a des exceptions – discutez-en avec votre infirmière.

Pendant votre séjour :

- continuez à prendre vos médicaments contre la tuberculose;
- consultez un fournisseur de soins de santé si vous présentez des symptômes ou des effets secondaires ou s'il vous faut obtenir d'autres médicaments ou subir une analyse sanguine;
- revenez au Canada pour votre prochain rendez-vous chez le médecin ou l'infirmière spécialiste en traitement de la tuberculose (à moins que vous ayez quitté le Canada de façon permanente).

Si vous manquez de médicaments pendant votre voyage, il vous faudra fournir la preuve que vous :

- avez reçu d'autres médicaments et avez poursuivi votre traitement sans interruption;
- avez pris vos médicaments contre la tuberculose selon les instructions;
- n'êtes pas contagieux.

**Il est important d'avoir une bonne nutrition quand on a la tuberculose. Assurez-vous de manger sainement pendant que vous êtes malade.**

## LA NUTRITION ET LA TUBERCULOSE

### Mangez sainement pour accélérer votre rétablissement

Même si vous ne vous sentez pas bien maintenant, ne désespérez pas. La tuberculose se guérit. La réussite du traitement dépend des trois aspects importants ci-dessous.

- 1. Prenez vos médicaments** – Votre médecin a prescrit les meilleurs médicaments possible pour traiter votre maladie. Assurez-vous de suivre les instructions à la lettre. Prenez vos médicaments tous les jours. Même si vous commencez à vous sentir mieux, continuez à prendre vos médicaments jusqu'à ce que votre médecin vous indique que vous pouvez arrêter. Les médicaments aident à tuer les bactéries tuberculeuses pour de bon.
- 2. Reposez-vous** – Ayez assez de repos pour aider votre corps à se rétablir.
- 3. Tâchez de manger sainement** – L'alimentation saine est un aspect important de votre traitement antituberculeux. En effet, elle aide votre corps à se rétablir plus rapidement. Un manque d'appétit, les nausées et la fatigue peuvent vous empêcher de manger suffisamment ou de consommer les bonnes sortes d'aliments. Par conséquent, votre corps a plus de difficulté à combattre l'infection. L'alimentation saine vous aidera à rebâtir vos tissus musculaires et à vous renforcer.

Utilisez le *Guide alimentaire canadien* pour choisir des aliments santé tous les jours. Le choix d'une variété d'aliments de chacun des groupes alimentaires est la meilleure façon de tirer tous les éléments nutritifs qu'il vous faut pour favoriser votre rétablissement. Demandez à votre infirmière de la santé publique de vous donner une copie du *Guide alimentaire canadien*. Si vous avez besoin d'aide supplémentaire relativement à la nutrition, demandez de parler à une diététiste professionnelle au 905 799-7700.

### Qu'arrive-t-il si je n'ai pas faim, si j'ai mal au cœur ou si je suis simplement trop fatigué?

Si vous n'avez pas faim ou que vous êtes fatigué :

- Allez passer un peu de temps dehors avant de manger. L'air frais stimulera votre appétit.
- Mangez quand vous avez faim. Vous pourriez être moins fatigué si vous prenez de petits repas répartis sur toute la journée.
- Mangez des aliments qui ont bon goût, sentent bon, ont l'air bons et sont réconfortants.
- Mangez vos aliments préférés et ceux qui évoquent de bons souvenirs.
- Évitez les aliments frits ou gras.
- Mangez lentement; ne prenez pas vos repas à toute vitesse. Écoutez votre musique préférée en mangeant. Prenez vos repas avec d'autres personnes.

Si vous vous sentez malade :

- Mangez de petites quantités de nourriture lentement et souvent.
- Mangez des aliments froids ou à la température ambiante.
- Évitez les aliments gras, frits ou épicés.
- Prenez des collations comme des rôties, des craquelins, des fruits, des légumes et des liquides clairs tels que du jus de pomme, du jus de canneberge, du bouillon ou de la soupe ou des desserts clairs à la gélatine.
- Restez en position assise pendant environ une demi-heure après avoir mangé.
- Portez des vêtements confortables et amples.
- Consignez les aliments que vous mangez, l'heure à laquelle vous les avez mangés, ce que vous faisiez et si vous avez eu des nausées. Faites part de ces renseignements à votre fournisseur de soins de santé. Votre médecin pourrait aussi vous prescrire des médicaments qui servent à maîtriser les nausées.

# LA NUTRITION ET LA TUBERCULOSE (SUITE)

## Que puis-je faire pour reprendre du poids?

- Essayez les trucs proposés à la page précédente pour stimuler votre appétit.
- Mangez des aliments hautement énergétiques, comme le beurre d'arachide, les noix, les graines, les avocats, le lait homogénéisé, les laits frappés, les poudings, la crème glacée ou les soupes crémeuses.
- Prenez des collations régulièrement, surtout à l'heure du coucher. Prenez vos collations au moins deux heures avant le prochain repas afin de ne pas vous couper l'appétit.

## Quelle quantité de liquide devrais-je boire?

Vous devez boire beaucoup de liquide pour aider vos reins à éliminer les déchets organiques produits par la maladie et les médicaments ainsi que pour éviter que vos expectorations (mucosités) ne deviennent trop épaisses. Vous saurez que vous buvez assez de liquide si votre urine est pâle (p. ex. comme de la limonade). Essayez des jus de fruits ou de légumes, du lait, de la soupe de même que de l'eau, du thé, des tisanes ou du café. Tous les liquides comptent. Buvez tout au long de la journée.

Le tableau ci-dessous présente des aliments riches en ces éléments nutritifs.

Il vous faudra augmenter votre apport en :	Exemples d'aliments qui contiennent cet élément nutritif
Protéines pour renforcer les tissus et le sang.	Viandes de toutes sortes, volaille, poisson, légumineuses séchées ou en conserve (pois, haricots ou lentilles), œufs, lait, yogourt, fromage et lait écrémé en poudre (ajouter aux soupes et aux casseroles).
Vitamine B6 (pyridoxine) pour garder les nerfs en bonne santé et pour aider l'organisme à utiliser l'énergie. Le médecin pourrait vous prescrire un supplément de vitamine B6 en plus de vos médicaments.	Viandes de toutes sortes (surtout le foie), poisson, volaille, noix (surtout les noisettes, les noix de Grenoble et les arachides), pois chiches, soja, brocoli, chou de Bruxelles, chou-fleur, petits pois, bananes, cantaloup, raisins secs, fruits séchés (dattes, raisins et figues), céréales et pain de grains entiers et germe de blé.
Vitamine C pour garder les gencives et les poumons en bonne santé et pour favoriser la guérison des plaies.	Kiwis, oranges, pamplemousses, citrons, limettes, cantaloup, fraises, brocoli, chou, chou-fleur, chou fourrager, poivrons, tomates et pommes de terre.
Fer pour transporter l'oxygène des poumons au reste du corps.	Bœuf, veau, porc, jambon, foie, poisson, poulet (la viande foncée renferme plus de fer), légumineuses séchées ou en conserve (pois, haricots ou lentilles), fruits séchés (pruneaux, jus de pruneau, dattes, raisins secs et abricots), céréales de grains entiers, crème de blé, pâtes et pains enrichis, légumes feuillus vert foncé, œufs, noix et graines.  Manger des aliments riches en vitamine C en même temps que des aliments riches en fer aide l'organisme à absorber le fer des aliments.
Calcium pour renforcer les os et faciliter le travail des muscles.	Lait et produits laitiers, comme le fromage cottage, le yogourt et le fromage, soja, boissons au soja enrichies, tofu (dans du sulfate de calcium), brocoli, chou fourrager, sardines et saumon avec les os, fèves au lard (en conserve), amandes et jus d'orange avec calcium.

Peut être reproduit sans permission à condition de préciser la source. Pour en savoir plus long, appelez le Bureau de santé de Peel au 905 799-7700. Avril 2010 (révisé le 11 mars 2011)

Pour obtenir des renseignements sur *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, visitez le [www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire](http://www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire).

# ET SI JE N'AI PAS DE CARTE SANTÉ?

SUIS-JE INSCRIT AU PROGRAMME PDTT-PNA?

OUI ( ) NON ( )

## Programme de diagnostic et de traitement de la tuberculose pour les personnes non assurées (PDTT-PNA)

Le PDTT-PNA est un programme subventionné par le ministère de la Santé et des Soins de longue durée qui sert à couvrir le coût des rendez-vous chez le médecin, des tests, des radiographies et du traitement pour les personnes qui ont la tuberculose active et qui n'ont aucune autre assurance-maladie en Ontario. Il vise aussi les contacts des personnes atteintes de tuberculose active. Parmi les personnes qui pourraient avoir recours à ce programme, citons les visiteurs au Canada ou les nouveaux immigrants, qui doivent attendre 90 jours avant de recevoir leur carte Santé de l'Ontario. Vous ou votre médecin devez parler à l'infirmière de la santé publique au sujet de l'inscription à ce programme.

- Ce programme ne couvre pas les frais d'hospitalisation pour la tuberculose.
- Ce programme ne couvre pas les frais médicaux liés à d'autres troubles de santé.
- Vous ne pouvez pas vous faire rembourser les coûts engagés avant votre inscription au PDTT-PNA.



# OÙ PUIS-JE OBTENIR D'AUTRES RENSEIGNEMENTS SUR LA TUBERCULOSE?

Pour en savoir plus long, appelez le **Bureau de santé de Peel au 905 799-7700**.

## SITES WEB

- Bureau de santé de Peel : [peel-stoptb.ca](http://peel-stoptb.ca)
- Agence de la santé publique du Canada (ASPC) - Lutte antituberculeuse : [www.santepublique.gc.ca/tuberculose](http://www.santepublique.gc.ca/tuberculose)
- Association pulmonaire : [www.poumon.ca/diseases-maladies/tuberculosis-tuberculose\\_f.php](http://www.poumon.ca/diseases-maladies/tuberculosis-tuberculose_f.php)
- Halte à la tuberculose Canada : [www.stoptb.ca/fr/](http://www.stoptb.ca/fr/)
- Santé Canada - Bien manger avec le Guide alimentaire canadien (offert en plusieurs langues) : [www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire](http://www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire)
- Centers for Disease Control (CDC) – Tuberculosis : [www.cdc.gov/tb](http://www.cdc.gov/tb)
- Curry International Tuberculosis Center : [www.currytbcenter.ucsf.edu](http://www.currytbcenter.ucsf.edu)
- Mayo Clinic : [www.mayoclinic.com](http://www.mayoclinic.com)
- New Jersey Medical School National Tuberculosis Center : [www.umdnj.edu/btbcweb](http://www.umdnj.edu/btbcweb)
- Organisation mondiale de la Santé (OMS) - La tuberculose : [www.who.int/tb/fr/index.html](http://www.who.int/tb/fr/index.html)

## RÉFÉRENCES

Normes canadiennes pour la lutte antituberculeuse, 6e édition. Agence de la santé publique du Canada et Association pulmonaire du Canada/Société canadienne de thoracologie, 2007.

Compendium des produits et spécialités pharmaceutiques (CPS). Association des pharmaciens du Canada, 2010.

Dorland's Illustrated Medical Dictionary, 29th Edition, W. B. Saunder Company, 2000.

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien. Santé Canada  
[www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire](http://www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire)

Mayo Clinic. [mayoclinic.com/health/drug-information](http://mayoclinic.com/health/drug-information).

Lutte antituberculeuse. Agence de la santé publique du Canada  
[www.santepublique.gc.ca/tuberculose](http://www.santepublique.gc.ca/tuberculose)

Questions and Answers about Tuberculosis. Centers for Disease Control and Prevention (CDC), US Department of Health and Human Services, 2009.

Treatment of Tuberculosis. American Thoracic Society, CDC et Infectious Diseases Society of America. MMWR, 20 juin 2003.

Tuberculosis Drug Information Guide. Curry International Center et California Department of Public Health, 2009.

Nous tenons à remercier les organismes ci-dessous dont les ressources sur la tuberculose ont fait l'objet d'un examen dans le cadre de la préparation du présent livret :

- Bureau de santé de la région de Halton
- Hospital for Sick Children
- Bureau de santé de Peel
- Bureau de santé publique de Toronto
- University Health Network
- West Park Healthcare Centre
- Bureau de santé de la région de York

