

# Pour vous sentir à votre meilleur!

L'hépatite C endommage votre foie. Votre foie joue de nombreux rôles importants. Il traite tout ce que vous mangez et buvez. Un mode de vie sain peut vous aider à vous sentir à votre meilleur et aider votre corps à faire face au virus de l'hépatite C.

## L'alimentation santé et l'activité physique modérée :

- donnent l'énergie nécessaire pour que vous vous portiez bien,
- rechargent votre système immunitaire,
- aident votre foie à se régénérer et
- atténuent certains symptômes de l'hépatite C et effets secondaires de vos traitements — fatigue et malaises.

## Mangez bien

- Choisissez une variété d'aliments parmi les quatre groupes du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.
- Accentuez les produits céréaliers, les légumes et les fruits.
- Mangez au moins 2 portions de viande ou de succédanés (tels que la viande, le poisson et la volaille, les œufs, le beurre d'arachide et les haricots, les lentilles et les pois secs).
- Choisissez de préférence des aliments moins gras dans chaque groupe.
- Buvez 6 à 8 verres de liquides chaque jour.
- Conservez votre niveau d'énergie en mangeant plus souvent des petits repas et des collations.

## Faites attention aux suppléments

- Ne prenez pas plus d'une multivitamine par jour. Il se peut que

pour vous elle ne doit pas contenir de fer. Demandez à votre intervenant de la santé quels suppléments de multivitamines et de minéraux seraient les meilleurs pour vous.

- N'utilisez que les produits à base d'herbes médicinales que votre intervenant de la santé a déclaré être sûrs.

## Prenez soins de vous

- Évitez l'alcool.
- Pratiquez les activités physiques légères à modérées qui vous plaisent, telles que la marche, la natation, le jardinage et les étirements.
- Progressez lentement vers 30 à 60 minutes d'activité physique et ce, au moins 4 jours par semaine.
- Évitez les intoxications alimentaires en conservant et en préparant les aliments de manière à assurer leur salubrité. Lavez-vous souvent les mains.
- Parlez à votre intervenant de la santé si la dépression vous empêche de bien manger.

Préparé par :



**Dietitians of Canada**  
**Les diététistes du Canada**

## Conseils nutritionnels pour les personnes ayant l'hépatite C

### Si vous avez des complications...

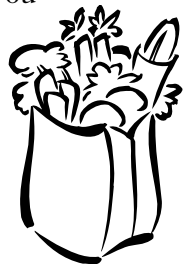
...telles que la cirrhose ou la rétention des liquides, vous devez surveiller encore davantage votre alimentation.

- Obtenez des conseils sur mesure de votre médecin ou diététiste.
- Mangez de plus petits repas à quelques heures d'intervalle. Ceci peut être plus facile pour votre corps et maintiendra votre énergie.
- Si votre abdomen ou vos jambes enflent, vous devriez peut-être limiter votre consommation de sel.
- Faites l'essai des boissons nutritives surpuissantes, elles sont en vente à votre pharmacie. Quelques exemples : Boost Plus Calories<sup>MD</sup>, Ensure Plus<sup>MD</sup>, Resource Plus<sup>MD</sup>.

### Choix nutritifs à petit prix

Manger bien ne doit pas coûter cher. Des choix nutritifs à petit prix sont disponibles dans chaque groupe d'aliments :

- pain, riz, pâtes, flocons d'avoine
- carottes, pommes de terre, légumes congelés, pommes, baies en saison
- lait en poudre, lait ou yogourt
- haricots au lard, oeufs, haricots, pois et lentilles secs, poisson en boîte, viande hachée



Voir aussi les conseils des  
Annexes G et H des Lignes directrices à  
[www.dietitians.ca/resources/index.html](http://www.dietitians.ca/resources/index.html)

## Quelques ressources utiles sur Internet

### Guide alimentaire canadien

Appelez votre service de santé publique  
[www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food\\_guide\\_rainbow\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_rainbow_f.html)

### Guide d'activité physique canadien

Appelez votre service de santé publique ou le 1-888-334-9769  
[www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/](http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/)

### Les diététistes du Canada : Manger mieux, c'est meilleur

Comprend Votre profil nutritionnel, Planificateur de repas et Cuisine virtuelle, de l'information et des outils de nutrition permettant de comparer les aliments aux recommandations, et des conseils personnalisés pour faire de meilleurs choix.  
[www.dietitians.ca/french/frames.html](http://www.dietitians.ca/french/frames.html)

### Étiquetage nutritionnel

[www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/labelling-etiquetage/index\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/labelling-etiquetage/index_f.html)

### Salubrité des aliments

[www.canfightbac.org/francais/indexf.shtml](http://www.canfightbac.org/francais/indexf.shtml)

### National Center for Complementary and Alternative Medicine

[nccam.nih.gov/health/hepatitisc/index.htm](http://nccam.nih.gov/health/hepatitisc/index.htm)

### Échange de recettes

Par des personnes infectées par le virus; pas nécessairement spécifiques, sauf mention « HepC healthy ».

[www.hepcnet.net/recipes/recipeindex.html](http://www.hepcnet.net/recipes/recipeindex.html)

### Hépatite C et aliments

Conseil de l'hépatite C d'un État australien  
[www.hepatitisc.org.au/other\\_resources/food\\_brochure.htm](http://www.hepatitisc.org.au/other_resources/food_brochure.htm)

### Santé Canada

[www.santecanada.ca/hepatitec](http://www.santecanada.ca/hepatitec)

### Autres ressources

Consultez les organismes cités en bas de page.



La présente fiche d'information est fondée sur *Hépatite C : Soins nutritionnels — Lignes directrices canadiennes pour les intervenants de la santé*, 2003

[www.dietitians.ca/resources/index.html](http://www.dietitians.ca/resources/index.html)

[www.santecanada.ca/hepatitec](http://www.santecanada.ca/hepatitec)

Un autre document est disponible, *Faire face aux malaises : Conseils nutritionnels pour les personnes ayant l'hépatite C*

Les renseignements fournis ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils d'une diététiste professionnelle.

© Les diététistes du Canada, 2003. Ne peut être reproduit qu'en entier et que si la source est mentionnée. Publié grâce à une subvention de Santé Canada. Les opinions exprimées dans le présent document ne reflètent pas nécessairement les politiques ou le point de vue de Santé Canada.

## Comment trouver une diététiste

- Visitez le site Web [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca) et cliquez sur « Trouver une diététiste ».
- Appelez le service de santé publique, l'hôpital ou le centre de santé communautaire le plus près de chez vous.
- Appelez le Réseau de diététistes conseils au 1-888-901-7776.

Une diététiste professionnelle peut vous aider en préparant un plan personnel de repas qui répond à vos besoins nutritionnels.

### Vous devriez consulter une diététiste professionnelle si :

- vous souffrez de complications d'une maladie du foie au stade avancé, telles que la cirrhose ou la rétention des liquides,
- vous souffrez d'une autre maladie, p. ex., diabète ou VIH,
- vous éprouvez de la difficulté à garder votre poids,
- votre diarrhée dure depuis plus de 3 jours,
- vous avez du mal à bien manger, ou
- vous souffrez de rétention d'eau et avez besoin d'un régime à faible teneur en sel.

Distribué avec les compliments de :

Also available in English

Association canadienne pour l'étude du foie  
[www.lhsc.on.ca/casl](http://www.lhsc.on.ca/casl)

Canadian Association of Hepatology Nurses  
[www.livernurses.org](http://www.livernurses.org)

Fondation canadienne du foie  
[www.liver.ca](http://www.liver.ca)  
1-800-563-5483

Société de l'hépatite C du Canada  
[www.hepatitiscsociety.com](http://www.hepatitiscsociety.com)  
1-800-652-HenC (4372)

Société canadienne de l'hémophilie  
[www.hemophilia.ca](http://www.hemophilia.ca)  
1-800-668-2686