

# S'alimenter sainement lorsqu'on est atteint d'hépatite chronique

## Healthy Eating for Chronic Hepatitis

### Qu'est-ce que l'hépatite chronique ?

L'hépatite chronique est une inflammation du foie qui dure au moins six mois. Elle est causée par des virus, dont ceux de l'hépatite B ou C, la consommation d'alcool, la stéatose hépatique, l'hépatite auto-immune et certains médicaments, qui endommagent les hépatocytes (cellules du foie).

Au fil du temps, les personnes atteintes d'hépatite chronique peuvent manifester des symptômes. La fatigue, ou un sentiment de fatigue qui ne disparaît pas après le repos, est l'un des symptômes les plus courants. De nombreuses personnes perdent l'appétit et ont des maux d'estomac. Les personnes atteintes peuvent aussi avoir de la fièvre, la diarrhée et des douleurs aux articulations.

Certaines personnes atteintes peuvent contracter une cirrhose ou des lésions au foie. Vos besoins alimentaires pourraient changer en fonction de votre fonction hépatique. Si vous êtes atteint de cirrhose, discutez de votre régime alimentaire avec votre fournisseur de soins de santé ou un diététicien.

### Ai-je besoin d'un régime alimentaire spécial ?

Non. Vous pouvez combler vos besoins nutritionnels en adoptant un régime alimentaire équilibré et varié. Consultez *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* afin d'obtenir de l'aide dans la planification de vos repas et de rester en santé.

Pour de plus amples renseignements sur l'utilisation du Guide alimentaire canadien, consultez <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

Si vous ne savez pas si vos habitudes alimentaires actuelles sont saines, consultez un diététicien.

### Que faire si je suis trop fatigué pour préparer mes repas ?

Il peut être difficile de manger si vous êtes trop fatigué pour préparer vos repas ou si vous êtes malade. Veillez à

garder sous la main des collations saines et des aliments faciles à préparer, comme :

- Du pain de blé entier, des pains naans, des bagels ou des craquelins ainsi que des noix ou du beurre de noix
- Des légumes avec du houmous ou du yogourt
- Des fruits frais, congelés ou en conserve avec du yogourt ou du tofu mou
- Du poisson en conserve avec des craquelins de blé entier ou du pain grillé
- Des céréales chaudes avec des noix et des graines ou un mélange montagnard
- Des fèves en conserve faibles en sodium (sel) ou une soupe de lentilles avec des craquelins de blé entier

Lorsque vous avez assez d'énergie pour cuisiner, préparez une grande quantité, pour avoir des restes. Congelez ces derniers pour une consommation ultérieure.

Si vos symptômes s'aggravent ou ne disparaissent pas, consultez votre fournisseur de soins de santé.

### De quelle quantité de protéines ai-je besoin ?

La plupart des personnes atteintes d'hépatite ont besoin de la quantité de protéines suggérée par le Guide alimentaire canadien. Consommez des aliments riches en protéines à chaque repas :

- Deux à trois portions de viande ou de substituts chaque jour, soit de la viande maigre, de la volaille, du poisson, des œufs, des légumineuses (fèves et lentilles), du tofu, des noix et des graines
- Deux à trois portions de produits laitiers et de substituts, soit du lait, des boissons au soya et du yogourt

### Que faire si je perds du poids ?

Si vous présentez une insuffisance pondérale, perdez du poids sans régime ou avez peu d'appétit, peut-être ne consommez-vous pas suffisamment de calories pour combler vos besoins. Afin de prévenir la perte de poids,

essayez de manger plusieurs petites portions plus souvent et choisissez des aliments riches en calories.

Voici quelques exemples d'aliments riches en calories que vous devriez inclure dans vos repas et vos collations:

- Les noix, les graines et les beurres de noix et de graines
- Du lait 2 % ou 3,25 %, du yogourt riche en gras et du fromage
- Des frappés aux fruits à base de yogourt et des boissons substitués de repas
- Du poisson, de la volaille, du tofu, des légumineuses, de la viande maigre et des œufs
- De l'avocat
- Les huiles d'olive et de canola, la margarine non hydrogénée (utilisées pour la cuisson, des vinaigrettes, des trempettes ou une tartinade)

Limitez la consommation de bonbons, de croustilles, de beignets, de boissons gazeuses, de cafés et de thés de spécialité sucrés, de boissons énergisantes et de boissons sportives. Ces aliments vous donnent de l'énergie, mais ne vous fournissent pas de nutriments importants comme les protéines, les vitamines et les minéraux.

### Que faire si je suis en surpoids ?

Une alimentation saine et rester actif peuvent améliorer votre santé générale, peu importe votre taille. Atteindre et maintenir un poids santé peut contribuer à garder votre foie en santé et à prévenir des maladies chroniques, dont le diabète. Si vous vous inquiétez de votre poids et aimeriez recevoir des conseils sur une saine alimentation et la pratique de l'activité physique, composez le **8-1-1** et demandez à parler à un diététicien ou à un spécialiste de l'activité physique.

### Ai-je besoin de suppléments de vitamines et de minéraux ?

Peut-être. Les personnes atteintes d'hépatite peuvent ne pas absorber ou assimiler correctement les nutriments. Si vous ne mangez pas bien ou si vous vomissez ou avez la diarrhée, vous pourriez avoir besoin d'un supplément de multivitamines et de minéraux. Ne prenez pas de fortes quantités de vitamines ou de minéraux, particulièrement de fer, de cuivre, de manganèse, de niacine ou de vitamine A, à moins que votre fournisseur de soins de santé ne vous les ait prescrites. En quantités élevées, certaines vitamines et certains minéraux peuvent être toxiques. Avant de prendre des suppléments ou des

produits à base d'herbes médicinales, consultez votre fournisseur de soins de santé.

### Puis-je boire de l'alcool ?

Non. L'alcool peut endommager votre foie et aggraver les problèmes causés par l'hépatite. Pour plus de sécurité, ne buvez pas d'alcool. Si vous aimeriez avoir du soutien afin de vous aider à limiter ou à cesser votre consommation d'alcool, discutez avec votre fournisseur de soins de santé ou appelez au **8-1-1** pour plus d'information.

### Qu'en est-il de l'activité physique ?

L'activité physique peut augmenter l'appétit, réduire le stress, soulager la dépression et vous aider à maintenir un poids corporel sain. Si vous êtes demeuré inactif pendant une longue période, augmentez progressivement votre niveau d'activité.

La pratique d'activités physiques est sécuritaire pour la plupart des gens. Consultez votre fournisseur de soins de santé ou un spécialiste en activité physique qualifié si vous avez d'autres troubles médicaux ou des blessures.

### Pour de plus amples renseignements

Pour obtenir des renseignements et des conseils sur l'activité physique, composez le **8-1-1** pour parler à un spécialiste en activité physique qualifié.

Pour de plus amples renseignements, consultez:

- [HealthLinkBC File n° 40a Infection au virus de l'hépatite C](#)
- [HealthLinkBC File n° 40b Vivre avec l'infection au virus de l'hépatite C](#)
- [HealthLinkBC File n° 40d Vivre avec l'infection au virus de l'hépatite B](#)
- Pour de plus amples renseignements sur l'hépatite, visitez le site Web de la Fondation canadienne du foie, à l'adresse [www.liver.ca/fr](http://www.liver.ca/fr) ou composez le numéro sans frais 1 800 563-5483.

Pour de plus amples renseignements et du soutien à propos de l'usage de drogues, consultez le site Web de soutien à la santé mentale et l'usage de drogues en Colombie-Britannique au [www2.gov.bc.ca/gov/content/mental-health-support-in-bc](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/mental-health-support-in-bc).

---

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ou votre service de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, visitez [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ou composez le **8-1-1** (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.