



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 perdure au moins six mois. Les causes les plus fréquentes sont le virus de l'hépatite B, le virus de l'hépatite C de même que la stéatose hépatique et l'hépatopathie alcoolique.

Avec le temps, des symptômes peuvent se manifester chez les personnes atteintes d'hépatite chronique. Le symptôme le plus courant est la fatigue. La fatigue est un sentiment de lassitude qui ne disparaît pas après le repos. Parmi les autres symptômes, on compte la perte d'appétit, le malaise abdominal et la fièvre.

Certaines personnes atteintes peuvent contracter une cirrhose. Celle-ci abîme votre foie de telle sorte qu'il ne fonctionne plus de façon adéquate. Si vous souffrez de cirrhose ou d'autres complications, vos besoins alimentaires pourraient avoir changé. Discutez de votre régime alimentaire avec votre fournisseur de soins de santé ou un nutritionniste.

Existe-t-il un régime alimentaire particulier pour les personnes atteintes de l'hépatite chronique?

Non. Essayez de manger aussi bien que possible pour soutenir votre foie et votre santé en général. Optez pour une alimentation saine qui comprend des légumes et des fruits, des grains entiers et des aliments riches en protéines tous les jours.

Le Guide alimentaire canadien, le régime DASH et le régime méditerranéen sont des exemples d'alimentation saine.

Il est important de combler vos besoins en protéines. Essayez d'intégrer des aliments riches en protéines à chaque repas et collation. Les aliments riches en protéines comprennent :

- Des haricots, des pois, des lentilles, des noix et des graines
- Du lait, du yogourt et du fromage à faible teneur en matières grasses
- De la boisson de soya enrichie
- Du poisson, de la volaille, de la viande maigre, des œufs et du tofu

Si vous buvez du café, continuez à en consommer avec modération. Cela ne nuira pas à votre foie. Certaines études indiquent que la caféine présente dans le café aurait un effet protecteur sur le foie. Cependant, les données probantes ne sont pas suffisamment solides pour recommander de consommer du café si vous n'en buvez pas déjà ou si vous ne le tolérez pas bien.

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 à grains entiers, des pains naans, des bagels ou des craquelins accompagnés de beurre de noix ou de graines
- Des craquelins de grains entiers avec du fromage
- Des crudités et du houmous ou une trempette à base de yogourt comme du tzatziki
- Des crudités avec un œuf dur
- Des fruits frais, congelés ou en conserve avec du yogourt ou du tofu mou
- Des tranches de pomme ou de poire accompagnées de beurre de noix
- Des petits fruits, frais ou congelés, avec du fromage cottage
- Du poisson en conserve avec des craquelins ou du pain grillé de grains entiers
- Des céréales chaudes avec des noix et des graines ou un mélange montagnard
- Une soupe de haricots ou de lentilles à faible teneur en sodium en conserve accompagnée de craquelins de grains entiers

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

Que faire si je perds du poids?

Si vous présentez une insuffisance pondérale, perdez du poids sans raison apparente ou avez peu d'appétit, vous ne consommez peut-être pas suffisamment de calories pour combler vos besoins énergétiques.

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 :

- Des noix, des graines et des beurres de noix et de graines
- Du yogourt et du fromage riches en matières grasses et au lait 2 % ou 3,25 %
- 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 et des œufs
- Des avocats
- Des huiles d'olive et de canola ainsi que de 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 thé de spécialité sucrés, de boissons énergisantes et de boissons pour sportifs. 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 la pratique d'une activité physique sont importantes pour tous, peu importe notre taille ou notre état de santé. Atteindre et maintenir un poids corporel sain peut soutenir la santé de votre foie. Pour les personnes atteintes de stéatose hépatique, une perte de poids modérée peut contribuer à ralentir les dommages faits au foie.

Si vous vous inquiétez de votre poids ou d'une modification de votre poids, composez le **8-1-1** et demandez à parler à un nutritionniste.

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 de façon adéquate, 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 et 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?

L'alcool peut endommager votre foie et aggraver les problèmes causés par l'hépatite. Par précaution, ne buvez pas d'alcool.

Si vous souhaitez avoir du soutien afin de vous aider à limiter ou à cesser votre consommation d'alcool, discutez-en avec votre fournisseur de soins de santé ou appelez au **8-1-1** pour plus obtenir de plus amples renseignements.

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 atteindre ou maintenir un poids corporel sain. Si vous êtes demeuré inactif pendant une longue période, augmentez progressivement votre niveau d'activité.

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

Pour obtenir de plus amples renseignements

- Guide alimentaire canadien <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>
- [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](#)
- Fondation canadienne du foie, à l'adresse www.liver.ca/fr ou composez le numéro sans frais 1 800 563-5483
- Centres de soutien pour la santé mentale et la consommation de substances en Colombie-Britannique (en anglais seulement) www2.gov.bc.ca/gov/content/mental-health-support-in-bc
- Pour de plus amples renseignements sur la nutrition, appelez le **8-1-1** pour parler à un nutritionniste