

# Faire face aux malaises

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

Les symptômes de l'hépatite C ou les effets secondaires des médicaments prescrits – fatigue, nausées, vomissements, diarrhée, manque d'appétit, goût altéré, etc. – peuvent être une cause de malaises.

Profitez de chaque bouchée. Si vous ne pouvez pas manger beaucoup, choisissez des aliments à teneur élevée en protéines et calories.

Si l'appétit vous manque ou que vous ressentez des malaises et que la nourriture ne vous attire pas, vous pourriez perdre du poids sans le vouloir.

Vérifiez régulièrement votre poids. Consultez une diététiste si vous avez de la difficulté à maintenir votre poids et un médecin si le problème persiste.

### Fatigue

- Quand vous vous sentez bien, préparez d'avance des plats santé, de base et faciles à servir.
- Quand vous cuisinez, prévoyez avoir des restes à congeler.
- Ayez toujours des collations prêtes à servir (voir « Collations santé »).
- Gardez une réserve de boissons nutritives.
- Demandez à votre famille/vos amis de cuisiner pour vous.

### Nausées ou vomissements

- Mangez ce que vous pouvez, surtout quand vous avez faim.
- Essayez les aliments secs et fades pour vérifier s'ils sont faciles à ingérer.
- Évitez les aliments épicés.
- Buvez beaucoup de liquides. Buvez les liquides séparément des repas.
- Utilisez les boissons nutritives.
- Apprenez à éviter vos déclencheurs — le goût, l'odeur ou même la pensée de certains aliments.

### Diarrhée

- Mangez de plus petites portions et plus fréquemment.
- Buvez beaucoup de liquides.
- Prenez le temps de vous détendre en mangeant.
- Consultez votre intervenant de la santé qui peut vous recommander les boissons nutritives appropriées.

### Manque d'appétit

- Mangez de plus petites portions et plus fréquemment.
- Variez les goûts — amer, sûr, salé, sucré — pour aiguïser l'appétit.
- Buvez du lait, du lait frappé, du jus ou des boissons au soja enrichies plutôt que des liquides à faible teneur en calories (thé, bouillon, café).
- Utilisez au besoin des boissons nutritives.
- Faites de l'exercice léger avant de manger.

### Goût altéré

Si la viande a un goût amer :

- Essayez le poulet, le poisson et les autres aliments protéiques tels les haricots au lard, le fromage, le yogourt, les oeufs et le beurre d'arachide.
- Essayez la viande froide ou à la température de la pièce.

### 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.

Préparé par :



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

Voir aussi les conseils d'Annexe F  
des Lignes directrices à  
[www.dietitians.ca/resources/index.html](http://www.dietitians.ca/resources/index.html)

## Herbes médicinales

Naturel et sûr ne sont pas toujours des synonymes. Certaines herbes sont plus nocives qu'utiles.

- Elles n'ont pas démontré avoir guéri l'hépatite C ou en avoir atténué les symptômes.
- Certaines peuvent être toxiques pour votre foie.
- Et certaines peuvent nuire à vos médicaments prescrits, à l'interféron par exemple.

Si vous prenez ou pensez prendre n'importe quelle herbe médicinale, parlez-en d'abord à votre intervenant de la santé.

## Attention aux liquides!

La plupart des personnes ont besoin de 6 à 8 tasses de liquides par jour, sauf si votre médecin vous a ordonné de limiter la quantité de liquides que vous buvez. Évitez d'avoir soif.

### Obtenez vos liquides en buvant :

- de l'eau
- du lait
- du jus
- des bouillons
- des boissons nutritives
- des boissons au soja enrichies
- du lait frappé
- des soupes
- des boissons aux fruits

## Collations santé

Choisissez des collations des quatre groupes alimentaires, exemples :

- demi-sandwich à la dinde et compote de pommes
- pudding au lait et biscuits d'avoine
- barre granola et lait ou lait au chocolat
- lait frappé au yogourt aux fruits
- légumes et trempette
- fruits et fromage
- bol de gruau, lait et banane

## Boissons nutritives

Utilisez ces boissons pour obtenir plus de calories et de protéines, surtout quand vous avez du mal à bien manger.

### Recettes

#### Nutri-stimulant

Ajouter 1/4 de tasse (60 ml) de lait écrémé en poudre à un verre de lait entier

#### Frappé à l'orange\*

Dans un mélangeur battre jusqu'à homogénéité :

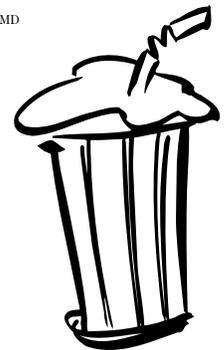
- 3/4 de tasse (175 ml) de yogourt faible en gras, au parfum de vanille
- 2 c. à table (25 ml) de lait écrémé en poudre
- 1/2 tasse (125 ml) de jus d'orange

\*Source : Bon mets vite fait – Les diététistes du Canada, 2000

### En magasin

Vous les trouverez sur les tablettes de votre pharmacie et les rayons de pharmacie de votre épicerie, exemples :

- Boost<sup>MD</sup>
- Déjeuner instantané<sup>MD</sup> de Carnation
- Ensure<sup>MD</sup>
- Equate<sup>MD</sup>
- Life Replenish<sup>MD</sup>
- Resource<sup>MD</sup>



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, *Pour vous sentir à votre meilleur : 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.

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-HepC (4372)

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