

## **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 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. 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 des repas cuisinés surgelés en réserve.
- 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.
- Buvez beaucoup de liquides.
- Utilisez les boissons nutritives.

- Apprenez à éviter vos déclencheurs – le goût, l'odeur ou même la pensée de certains aliments.

### **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.

### **Diarrhée**

- Mangez de plus petites portions et plus fréquemment.
- Buvez beaucoup de liquides.
- Prenez le temps de vous détendre en mangeant.

**Conseils avisés de la part de diététistes. [www.dietetistes.ca](http://www.dietetistes.ca)**

- Consultez votre intervenant de soins de santé qui peut vous recommander les boissons nutritives appropriées.

### 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 œufs et le beurre d'arachide.
- Essayez la viande froide ou à la température de la pièce.

### Collations santé

Choisissez des collations des quatre groupes alimentaires, exemples :

- 1/2 sandwich à la dinde et compote de pommes
- légumes et trempette
- barre granola et lait ou lait au chocolat
- lait frappé au yogourt aux fruits
- fruits et fromage
- pudding au lait et biscuits d'avoine
- 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>
- Ensure<sup>MD</sup>
- Resource<sup>MD</sup>
- Déjeuner instantané de Carnation<sup>MD</sup>
- Equate<sup>MD</sup>
- Life Replenish<sup>MD</sup>

### Comment trouver une diététiste

- Visitez le site Web des Diététistes du Canada au [www.dietetistes.ca/trouvez](http://www.dietetistes.ca/trouvez).
- 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.

**Conseils avisés de la part de diététistes. [www.dietetistes.ca](http://www.dietetistes.ca)**

### **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 maintenir 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.

### **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
- des soupes
- du lait
- du lait frappé
- du jus
- des bouillons
- des boissons
- des bouillons nutritifs aux sojas enrichis
- des boissons aux fruits