

# HÉPATITE

# C

LAISSEZ VOTRE  
FOIE SOUFFLER.

BUVEZ MOINS.

[www.infohepatitec.ca](http://www.infohepatitec.ca)  
1-800-263-1638

**HÉPATITE** **C**  
Savoir, ça aide. 

# HÉPATITE C : LAISSEZ VOTRE FOIE SOUFFLER. BUVEZ MOINS.

- L'alcool peut nuire au foie. Buvez-en moins, ce sera une des meilleures choses que vous puissiez faire pour votre foie. Si vous avez de la difficulté à réduire tout seul votre consommation d'alcool, parlez-en à une personne à qui vous faites confiance. Un peu de soutien peut faire une grande différence.
- La cigarette peut également nuire à votre foie. Essayez de fumer moins.
- Prenez votre santé en main — reposez-vous, mangez sainement et essayez de faire un peu d'exercice. Vous vous porterez mieux, et votre foie aussi.



[www.infohepatitec.ca](http://www.infohepatitec.ca)  
1-800-263-1638