

Vous vivez avec  
l'hépatite C?

Prenez soin de votre foie.  
Et de vous-même.



**Découvrez les nombreuses choses que  
vous pouvez faire pour rester en santé tout  
en vivant avec l'hépatite C.**

Votre organisme local

---



- Les traitements de l'hépatite C sont très efficaces pour guérir l'infection. Toute personne ayant l'hépatite C devrait parler à son médecin de ses options.
- Mangez aussi sainement que possible, buvez beaucoup d'eau et reposez-vous suffisamment. Il pourrait aussi être utile de boire une ou deux tasses de café par jour.
- Les mets gras, l'alcool, les drogues, la cigarette et le stress nuisent au foie. Réduisez leur présence dans votre vie, et votre foie s'en portera mieux.
- Certains médicaments – dont certains prescrits par un médecin et d'autres obtenus en vente libre – et certaines thérapies complémentaires sont également durs pour le foie. Parlez-en à votre professionnel de la santé pour savoir lesquels vous conviennent.
- Songez à vous faire tester pour le VIH et les autres genres d'hépatites. Ces virus se transmettent souvent de la même façon que l'hépatite C.
- Si vous prenez soin de votre santé émotionnelle, vous pourrez mieux vivre avec l'hépatite C. Parlez à une personne de confiance de ce que vous ressentez.
- Renseignez-vous sur les modes de transmission de l'hépatite C afin de pouvoir vous protéger et protéger les autres.
- Renseignez-vous davantage sur le maintien d'un mode de vie sain, le traitement de l'hépatite C et les services dans votre localité à l'adresse [www.catie.ca](http://www.catie.ca).



**CATIE**

La source canadienne  
de renseignements sur  
le VIH et l'hépatite C

En savoir plus [www.catie.ca](http://www.catie.ca) 1-800-263-1638

©2014, CATIE (Réseau canadien d'info-traitements sida). Tous droits réservés.  
Révisé en 2018.

N° du Centre de distribution de CATIE : ATI-70156  
(also available in English: ATI-70155)