

# LIVING WITH HEPATITIS C: HOW TO LIVE HEALTHY

Hepatitis C affects less than 1% of the Canadian population. However, Aboriginal people are at higher risk of having hepatitis C. Studies indicate that the rate of new infection among Aboriginals is on average 7.5 times higher than that observed for non-Aboriginals.

## What is hepatitis C?

The hepatitis C virus is also called HCV for short. Hepatitis C is a liver disease. HCV affects the liver. It can cause symptoms much like the cold virus will but in most cases, people have few or no symptoms at all.

## Living healthy if you have hep C

You can choose to let hep C control you or you can take control of the disease. Hepatitis C is not an instant death sentence. In fact, it is such a relatively new disease, that doctors are still learning much about treating hep C. Most of the people who are infected with the virus may not develop any serious clinical complications for 2 – 3 decades.

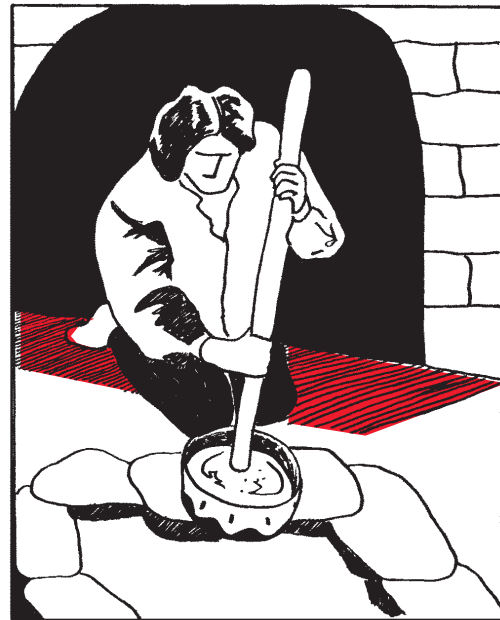
For many people with hep C, they feel no symptoms at all. For people who do have symptoms, they are usually reported as fatigue or mild cold-like symptoms.

## Take the following steps to live a healthy life with hepatitis C:

- **Attitude is everything!**  
Control your destiny. Make healthy choices for your life. Think positive. You can live a normal life with hepatitis C, but not if you worry about the disease every day.
- **Don't make your infection worse**  
Research shows that when you have hep C and drink alcohol, liver damage occurs more quickly. For someone with hep C who drinks alcohol, serious liver damage such as cirrhosis can occur in half the time normally expected. If you drink alcohol, quit!

Likewise, if you have hep C and HIV (human immunodeficiency virus) or hepatitis B infection, liver damage occurs more rapidly. HIV and HBV are easily spread through sexual contact. Use condoms.

- **Water & Food**  
A healthy well-balanced, low-fat high fiber diet will make you and your body feel its best. To get the nutrition your body needs, the Canada Food Guide recommends many helpings of fruits and vegetables every day. Drink milk and milk products. Limit the amount of "fast foods" and processed foods in your diet. These foods are often high in fat and salt and low in nutrients. Whenever possible, avoid fried foods and pastries. Bake, steam, broil, boil or barbeque for healthier eating.



Water flushes the body and is needed to survive. Drink 6-8 glasses of water every day.

- **See your doctor regularly**  
Your doctor should be informed that you have hepatitis C. Be sure that you have seen a doctor with special training in managing hepatitis C.
- **Taking medications**  
Many prescription and over-the-counter medications affect the liver. Some drugs can damage the liver. Even commonly used medications such as acetaminophen (e.g., Tylenol) go through the liver. Discuss any medication you take with your doctor.

Some of these "natural" medications affect the liver and should be used cautiously. Oriental remedies for the liver have actually proved harmful to the liver.

- **Be active**  
Be physically active. Exercise will not make your hep C worse and it could make your body more healthy. People who are regularly physically active feel better about themselves, sleep better and are more fit.

Be mentally active. Learn all you can about hepatitis C. Understand your infection. Share your knowledge and experience with others.

Be spiritually active. Take care of the spirit. For some that means prayer and for others that means ceremonies. Spiritual care can be as simple as appreciating your day and the life you have.



275 MacLaren Street, Ottawa, ON K2P 0L9  
(613) 563-4844 Fax: (613) 594-3428  
E-mail: nafcgen@nafc-aboriginal.com

Funded by the Hepatitis C Division, Health Canada.

The opinions expressed in this publication do not necessarily reflect the views or policies of Health Canada.

# VIVRE AVEC L'HÉPATITE C : COMMENT VIVRE SAINEMENT

L'hépatite C touche moins de un pour cent de la population canadienne; toutefois, les risques de contracter la maladie sont plus élevés chez les peuples autochtones. Des études révèlent que le taux de nouvelles infections parmi les Autochtones est en moyenne 7,5 fois plus élevé que le taux observé chez les non-Autochtones.

## Qu'est-ce que l'hépatite C?

Le virus de l'hépatite C est également appelé VHC (abréviation). L'hépatite C est une maladie qui cause des dommages au foie. Les symptômes de cette affection peuvent ressembler à ceux d'un rhume, mais dans la plupart des cas, les personnes atteintes ont peu de symptômes, sinon aucun.

## Vivre sainement avec l'hépatite C

Vous pouvez laisser l'hépatite C contrôler votre vie ou prendre des mesures pour maîtriser la maladie. L'hépatite C ne correspond pas automatiquement à un arrêt de mort. En fait, il s'agit d'une maladie relativement nouvelle, et les médecins continuent d'en apprendre constamment au sujet des traitements. La plupart des gens qui contractent le virus sont susceptibles de ne présenter aucune complication clinique importante sur une période de 20 à 30 ans.

## Prenez les mesures suivantes pour vivre sainement même si vous souffrez d'hépatite C :

- **L'attitude est ce qui compte!**  
Prenez votre destinée en main. Faites des choix santé dans votre vie. Soyez positif. Vous pouvez vivre une vie normale malgré l'hépatite C, sauf si la maladie vous obsède jour après jour.
- **N'aggravez pas votre infection**  
Les recherches démontrent que la consommation d'alcool endommage le foie plus rapidement chez les personnes atteintes du VHC. Les graves dommages au foie causés par l'absorption d'alcool, dont la cirrhose, peuvent survenir deux fois plus rapidement chez les personnes souffrant de l'hépatite C. Si vous consommez de l'alcool, il est temps d'abandonner.
- **Par ailleurs, si vous avez contracté à la fois une hépatite C et le VIH (virus de l'immunodéficience humaine) ou une hépatite B, les dommages au foie surviendront plus rapidement.** Le VIH et le VHB se propagent facilement par le biais des relations sexuelles. Utilisez des condoms.
- **L'eau et la nourriture**  
En adoptant un régime sain et bien équilibré, faible en gras et à haute teneur en fibres, vous serez en meilleure forme et vous vous sentirez mieux. Le Guide alimentaire canadien recommande de manger chaque jour plusieurs portions de fruits et de légumes afin que le corps puisse absorber les nutriments dont il a besoin. Buvez du lait et consommez des produits laitiers. Mangez peu de mets préparés et d'aliments transformés. Ceux-ci contiennent souvent beaucoup de gras et de sel mais peu de nutriments. Autant que possible, évitez de consommer de la friture et des pâtisseries. La cuisson au four, à la vapeur,



sur le grill, par ébullition ou sur le barbecue sont autant de façons saines de cuire les aliments.

L'eau purifie l'organisme et est essentielle à la vie. Buvez de 6 à 8 verres d'eau quotidiennement.

- **Visitez votre médecin régulièrement**  
Votre médecin doit être avisé que vous souffrez d'hépatite C. Assurez-vous de consulter un médecin ayant une formation adéquate pour traiter la maladie.
- **Prendre des médicaments**  
Plusieurs médicaments avec ou sans ordonnance ont des répercussions sur le foie, certains pouvant même l'endommager. Les médicaments fréquemment utilisés, comme l'acétaminophène (p. ex., Tylenol), sont également absorbés par le foie. Discutez des médicaments que vous prenez avec votre médecin.  
Certains remèdes « naturels » affectent le foie et devraient être utilisés avec prudence. Les médicaments orientaux pour le foie ont en fait été reconnus comme lui étant nocifs.
- **Soyez actif**  
Faites de l'activité physique. L'exercice n'aggraver pas votre état si vous souffrez d'hépatite C; il pourrait par contre faire en sorte que vous soyez en meilleure santé. Les adeptes de l'activité physique régulière se sentent mieux, dorment mieux et sont plus en forme.

Restez mentalement alerte. Renseignez-vous le plus possible au sujet de l'hépatite C. Apprenez à comprendre votre maladie. Partagez vos connaissances et votre expérience avec d'autres personnes.

Ayez une vie spirituelle. Nourrissez votre esprit. Pour certains, cela se traduit par la prière alors que d'autres vont privilégier les cérémonies. La santé spirituelle peut se résumer tout simplement au fait d'apprécier votre journée et la vie que vous avez.



275, rue MacLaren, Ottawa (ON) K2P 0L9  
(613) 563-4844 Télécopieur : (613) 594-3428  
courriel : nafcgen@nafc-aboriginal.com

Financé par la Division de l'hépatite C, Santé Canada.

Les opinions exprimées dans ce feuillet d'information ne correspondent pas nécessairement au point de vue ni à la politique de Santé Canada.