



**Gardez votre famille en
bonne santé**



**Veillez à ce que votre partenaire
et les personnes qui vivent avec
vous se fassent tester et vacciner
contre l'hépatite B. Le vaccin est
sans danger et protège les per-
sonnes qui n'ont jamais contracté
l'hépatite B contre l'infection.**



DOH 420-444 November 2022 French
Pour demander ce document dans un autre format, appelez le
1-800-525-0127. Nos clients sourds ou malentendants peuvent
composer le 711 (Washington Relay) ou nous écrire à l'adresse
civil.rights@doh.wa.gov.

Pour en savoir plus :
Hepatitis B Foundation, www.hepb.org
Centers for Disease Control and Prevention (CDC,
Centre pour le Contrôle et la Prévention des
Maladies) www.cdc.gov/hepatitis/hbv/

Adopter un mode de vie sain avec l'hépatite B



**Ce que vous devez savoir
si vous êtes atteint
d'hépatite B chronique**

**L'hépatite B peut provoquer des
problèmes de santé graves et à long
terme, notamment un cancer du foie
ou une insuffisance hépatique.**



**Il n'existe pas de remède, mais des
traitements sont disponibles et vous
pouvez apporter des petits
changements dans votre vie afin de
vivre en bonne santé.**

L'hépatite B est une maladie qui touche le foie. Le foie assure de nombreuses fonctions vitales importantes, notamment celle de « filtre » pour votre organisme. Le foie filtre (élimine) les substances chimiques contenues dans les aliments, l'alcool et les médicaments dont votre corps n'a pas besoin. Il est important de prendre soin de votre foie si vous êtes atteint de l'hépatite B.

Que devez-vous faire pour prendre soin de votre foie ?



Consultez régulièrement un médecin.

Vous devez être suivi par un médecin expérimenté dans le traitement des personnes atteintes d'hépatite B. Le médecin pourra ainsi surveiller les signes d'atteinte du foie et prescrire les traitements nécessaires. Les personnes atteintes d'hépatite B doivent consulter leur médecin une ou deux fois par an pour un examen, des analyses de sang et des tests de la fonction hépatique.



Consultez un médecin avant de prendre des médicaments prescrits sur ordonnance, des médicaments en vente libre, des suppléments à base de plantes ou des vitamines.

La plupart des médicaments sont acheminés par le foie. Certains médicaments, comme certains analgésiques, peuvent endommager le foie.



Demandez à votre médecin si vous devez recevoir le vaccin contre l'hépatite A et passer un test de dépistage de l'hépatite C. Ces virus attaquent également le foie.



Discutez avec votre médecin des autres maladies chroniques. La prévention d'autres maladies chroniques comme l'obésité, le diabète ou l'hypercholestérolémie peut aider à préserver votre foie.



Mangez sainement

- ✓ Évitez de boire de l'alcool, car l'alcool peut endommager encore davantage votre foie.
- ✓ Mangez plus de fruits, de céréales complètes, de poisson, de viandes maigres et BEAUCOUP de légumes, en particulier des choux, des brocolis et des choux-fleurs.
- ✓ Réduisez votre consommation de sucres et de graisses. Limitez les aliments et les boissons qui contiennent du sucre ajouté (comme les sodas, les jus de fruits et les snacks emballés) ou les graisses saturées (comme les morceaux de viande gras et les aliments frits). Cela contribuera à éviter la formation de graisse sur le foie.
- ✓ Faites cuire vos fruits de mer. Évitez les coquillages crus ou mal cuits (comme les palourdes, les moules, les huîtres et les coquilles Saint-Jacques) qui peuvent contenir des bactéries dangereuses.
- ✓ Vérifiez l'absence de moisissures sur les noix et les graines, surtout si elles sont conservées humides et dans un emballage non hermétique. Une exposition à long terme à certaines moisissures pourrait augmenter le risque de cancer du foie.



Soyez actif.

Les adultes ont besoin de 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée et d'une activité supplémentaire de renforcement musculaire chaque semaine. Vous pouvez par exemple marcher rapidement, faire des longueurs à la piscine, faire du vélo ou même simplement pousser une tondeuse à gazon.



Respirez mieux :

- ✓ Envisagez d'arrêter de fumer et évitez le tabagisme passif.
- ✓ Évitez les émanations de peinture, de diluants pour peinture, de colle, de produits de nettoyage, de dissolvants pour vernis à ongles et d'autres produits chimiques potentiellement toxiques.



Reposez-vous bien.

Les adultes ont besoin de 7 heures de sommeil minimum par nuit.



Prenez soin de vous.

Un changement à la fois. Célébrez vos réussites.

Comment l'hépatite B chronique est-elle traitée ? Toutes les personnes atteintes d'hépatite B chronique n'ont pas besoin d'un traitement. Si vous avez besoin d'un traitement, il existe plusieurs médicaments qui aident à prévenir de graves lésions du foie. Vous devrez peut-être prendre des médicaments pour le reste de votre vie ou jusqu'à ce qu'un remède soit disponible. Parlez à votre médecin des possibilités de traitement.