



Canada's source for  
HIV and hepatitis C  
information

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

From *Hépatite C : Un guide détaillé*

## La nutrition à petit prix

Il est important que le régime alimentaire des personnes vivant avec l'hépatite C leur procure suffisamment de nutriments, y compris de la protéine, des vitamines et des minéraux. Les personnes aux moyens financiers limités ont souvent de la difficulté à manger sainement, d'autant plus que nombre d'entre elles doivent choisir entre se nourrir et se loger.

Conseils à donner au patient :

- Établissez un bon équilibre entre votre apport alimentaire et vos activités physiques afin de maintenir un poids santé.
- Évitez les aliments transformés et la malbouffe, lesquels ont une teneur élevée en matières grasses et en sucre.

### Quelques choix alimentaires abordables :

#### Protéine

La viande est une des principales sources de protéine, mais elle peut coûter cher. Choisissez d'autres sources comme les fèves, les lentilles, les pois ou le tofu. Le thon et le saumon en conserve sont de bons choix, car ils sont abordables et contiennent peu de matières grasses. La protéine se trouve également dans les noix, le fromage et les œufs. Si la chasse ou la pêche fait partie de la culture ou des activités de votre région, cela peut être un bon moyen d'ajouter de la protéine à votre régime alimentaire.

#### Glucides

Les pâtes et le riz sont peu chers et faciles à préparer. Choisissez les pâtes de grains entiers et les pâtes riches en fibres alimentaires. Évitez le pain blanc, les beignes, les gâteaux et les biscuits. Si vous cherchez un peu, vous trouverez peut-être des pains de grains entiers à prix réduit; achetez les produits de boulangerie « de la veille » et conservez-les au congélateur jusqu'à ce que vous en ayez besoin.

#### Fruits et légumes

Les fruits et les légumes en conserve et congelés sont relativement abordables et se conservent mieux que les produits frais. Chaque fruit et chaque légume ont leur saison particulière; les produits de saison sont souvent moins chers et plus faciles à trouver (par exemple, les pommes à l'automne, les petits fruits au début de l'été), alors profitez-en. Manger des fruits et des légumes de saison est également une bonne manière de s'assurer une alimentation variée.

#### Produits laitiers

Le lait en poudre est moins cher que le lait frais et ne pourrit pas. Le jus d'orange enrichi de calcium est une bonne source de ce minéral pour les personnes intolérantes au lactose. Certains légumes contiennent du calcium aussi, comme le brocoli et le chou vert frisé.

#### Eau

Essayez de boire beaucoup d'eau tous les jours. L'eau aide l'organisme à métaboliser les nutriments et facilite l'élimination des déchets par le foie. Les jus de fruits sont acceptables lorsqu'il est difficile d'obtenir de l'eau potable propre. L'alcool, le café et les autres boissons caféinées (comme certaines boissons gazeuses) ne comptent pas parce qu'ils causent des pertes d'eau.

## **Programmes alimentaires communautaires**

Plusieurs collectivités ont établi des banques alimentaires pour venir en aide aux personnes qui ont de la difficulté à acheter de la nourriture. Chaque banque alimentaire a ses politiques particulières en ce qui concerne l'admissibilité au service. On peut également s'adresser à certains centres de jour, aux cuisines communautaires et aux programmes de repas.

Il est très important de bien choisir son épicerie. Les dépanneurs et les petits marchés 24 heures ont tendance à être plus chers que les supermarchés. N'oubliez pas que la commodité d'un magasin ouvert 24 heures sur 24 a un prix.

Quand c'est possible, acheter en vrac est un moyen de faire des économies intéressantes. Par exemple, les céréales et le gruau d'avoine en vrac sont beaucoup moins chers que les emballages individuels. On peut en dire autant de plusieurs autres produits de base comme la farine, le sucre, les fruits séchés et les noix.

Dans certains endroits, on peut acheter des fruits et des légumes à prix modique auprès d'agriculteurs locaux. Cela peut s'avérer une option moins chère que votre épicerie habituelle.

## **Vitamines et suppléments**

Pour réduire le risque de lésions hépatiques, il est important de consulter un médecin avant de prendre des suppléments de vitamines. Une multivitamine peut s'avérer bénéfique, particulièrement pour les personnes qui mangent de façon irrégulière ou qui ne peuvent se permettre de manger sainement. Un médecin sera en mesure de déterminer si la prise de suppléments est indiquée.

## **Pas de cuisinière ou de frigo?**

De nombreux aliments nutritifs se conservent assez longtemps et sont faciles à préparer, comme le pain ou les bagels, le beurre d'arachide ou les noix, les barres tendres, le lait en poudre, le thon et le saumon en conserve, les fèves en conserve, les raisins secs, les bananes et les pommes. Essayez d'en avoir à portée de la main.

## **Conseils nutritionnels pour les cas de lésions hépatiques graves (cirrhose) :**

- Obtenez des conseils auprès d'un médecin ou d'un diététiste (professionnel de la santé se spécialisant dans la nutrition).
- Mangez des repas moins copieux toutes les trois ou quatre heures. Cela peut faciliter la digestion et aider à maintenir une bonne énergie.
- Limitez votre apport en sel s'il y a une enflure de l'abdomen (ascite) ou des jambes (œdème).
- Discutez de l'option d'une multivitamine avec minéraux avec votre médecin. Une marque sans fer pourrait être nécessaire.
- Essayez des suppléments nutritionnels extra-forts sous forme liquide, disponibles dans les pharmacies, comme Boost Plus Calories, Ensure Plus et Resource Plus.

## **Bien manger lorsque l'on consomme**

Lorsque l'on consomme de la drogue, on risque de perdre son appétit ou d'oublier de manger. Voici une liste de choses que vous pourrez faire pour obtenir des nutriments pendant que vous consommez ou que vous prenez une pause.

- Buvez des substituts de repas riches en calories comme les laits frappés, le lait au chocolat, les boissons maltées ou le lait de soya.
- Prenez une multivitamine avec minéraux tous les jours.
- Mangez aussi sainement que possible lorsque vous n'êtes pas gelé.
- Essayez d'acheter des épicereries qui se conservent longtemps. Faites des réserves de beurre d'arachide, de gruau d'avoine, de lait en poudre, de ragoûts et de soupes en conserve avant de dépenser de l'argent sur la drogue.

## **Vous suivez une cure de désintoxication ou vous remettez de la consommation de drogues?**

La nutrition peut être différente pour les personnes suivant un traitement de désintoxication et celles se remettant de la consommation de drogues. Consultez [La dépendance et le rétablissement](#) pour obtenir des conseils.

## **Trouver un diététiste**

Les diététistes agréés ont suivi une formation dans la science de l'alimentation et de la nutrition. Ils peuvent donner des conseils spécifiques concernant la nutrition et l'hépatite C. Pour trouver un diététiste dans votre province ou territoire, visitez le site Web des [Diététistes du Canada](#).

*Révisé en 2014.*

## Produit par:



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

555, rue Richmond Ouest, Bureau 505, boîte 1104  
Toronto (Ontario) M5V 3B1 Canada  
téléphone : 416.203.7122  
sans frais : 1.800.263.1638  
télécopieur : 416.203.8284  
site Web : [www.catie.ca](http://www.catie.ca)  
numéro d'organisme de bienfaisance : 13225 8740 RR

## Déni de responsabilité

Toute décision concernant un traitement médical particulier devrait toujours se prendre en consultation avec un professionnel ou une professionnelle de la santé qualifié(e) qui a une expérience des maladies liées au VIH et à l'hépatite C et des traitements en question.

CATIE fournit des ressources d'information aux personnes vivant avec le VIH et/ou l'hépatite C qui, en collaboration avec leurs prestataires de soins, désirent prendre en mains leurs soins de santé. Les renseignements produits ou diffusés par CATIE ou auxquels CATIE permet l'accès ne doivent toutefois pas être considérés comme des conseils médicaux. Nous ne recommandons ni n'appuyons aucun traitement en particulier et nous encourageons nos utilisateurs à consulter autant de ressources que possible. Nous encourageons vivement nos utilisateurs à consulter un professionnel ou une professionnelle de la santé qualifié(e) avant de prendre toute décision d'ordre médical ou d'utiliser un traitement, quel qu'il soit.

CATIE s'efforce d'offrir l'information la plus à jour et la plus précise au moment de mettre sous presse. Cependant, l'information change et nous encourageons les utilisateurs à s'assurer qu'ils ont l'information la plus récente. Toute personne mettant en application seulement ces renseignements le fait à ses propres risques. Ni CATIE ni aucun de ses partenaires ou bailleurs de fonds, ni leurs personnels, directeurs, agents ou bénévoles n'assument aucune responsabilité des dommages susceptibles de résulter de l'usage de ces renseignements. Les opinions exprimées dans le présent document ou dans tout document publié ou diffusé par CATIE ou auquel CATIE permet l'accès ne reflètent pas nécessairement les politiques ou les opinions de CATIE ni de ses partenaires ou bailleurs de fonds.

L'information sur l'usage plus sécuritaire de drogues est offerte comme service de santé publique pour aider les personnes à prendre de meilleures décisions de santé et ainsi réduire la propagation du VIH, de l'hépatite virale et de toute autre infection. Cette information n'a pas pour but d'encourager ni de promouvoir l'utilisation ou la possession de drogues illégales.

## La permission de reproduire

Ce document est protégé par le droit d'auteur. Il peut être réimprimé et distribué dans son intégralité à des fins non commerciales sans permission, mais toute modification de son contenu doit être autorisée. Le message suivant doit apparaître sur toute réimpression de ce document : *Ces renseignements ont été fournis par CATIE (le Réseau canadien d'info-traitements sida). Pour plus d'information, veuillez communiquer avec CATIE par téléphone au 1.800.263.1638 ou par courriel à [info@catie.ca](mailto:info@catie.ca).*

© CATIE

La production de cette revue a été rendue possible grâce à une contribution financière de l'Agence de la santé publique du Canada.

Disponible en ligne à

<http://www.catie.ca/fr/guides-pratiques/hepatitec-detaille/vivre-lhepatite-c/nutrition-petit-prix>