

## Règles d'hygiène

Les règles d'hygiène élémentaires s'appliquent pour tous les types d'hépatites :

- assurer une hygiène élémentaire des mains : **lavage fréquent des mains avec de l'eau et de la solution hydro-alcoolique ou du savon**. Le lavage des mains est systématique après être allé aux toilettes, après avoir touché des **aliments crus**, avant toute manipulation de nourriture.
- Assurer une bonne hygiène des aliments avant toute consommation : **bien nettoyer tous les fruits et légumes crus** (peler les fruits et éplucher les légumes), bien cuire les aliments avant de les manger (viande, poissons, volailles), préférer les produits laitiers pasteurisés (fromage, yaourt, lait).
- Assurer la **consommation d'eau hygiénique** : préférer des **boissons embouteillées**, ne pas avaler l'eau de piscine ou l'eau de mer lors des baignades, éviter de boire de l'eau non traitée.
- Assurer des règles d'hygiène des matériels et appareils sanitaires : **lavage des toilettes à l'eau de javel, lavage des ustensiles de cuisine**.
- **Eviter de se partager des affaires personnelles** : rasoir, brosse à dents...

Au cours d'un voyage dans un pays à risque :

- **Ne jamais boire l'eau du robinet**, sinon la faire bouillir pendant au moins 5 minutes.
- **Laver** les légumes et fruits avec de l'**eau embouteillée** et éviter de les manger crus.
- En cas de blessure, utiliser un **désinfectant** pour nettoyer la plaie.
- Utiliser systématiquement des préservatifs lors de rapports sexuels.

## Alimentation

Le foie est un organe qui intervient dans la digestion des aliments :

- Transformation des aliments en substances nécessaires à la survie (**nutriments, vitamines, minéraux...**)
- **Élimination des substances toxiques pour l'organisme** (alcool, résidus de médicaments, élimination des toxiques qui sont produits par la dégradation de certaines protéines de l'organisme).

Ainsi, un foie malade est incapable d'effectuer toutes ces activités. Il est donc évident que des régimes alimentaires s'imposent pour éviter un surmenage du foie en cas d'une affection du foie. Les **aliments préparés en papillote ou cuits à la vapeur** sont fortement conseillés.

Il est suggéré de respecter les 3 repas par jour à des heures régulières.

- **Eviter la consommation d'alcool** tant que l'ictère persiste et surtout au cours du traitement. L'alcool est toxique pour le foie et il faut le protéger et lui donner le temps de se régénérer.
- Consommer des **aliments riches en protéines** pour lutter contre les infections et pour régénérer le foie (ex : du poisson).
- Consommer beaucoup de **fruits**, de **légumes**, des **céréales faciles à digérer**. Les légumes peuvent être consommés en soupe, en gratin ou crus (lavage et épluchage). Les pâtes de fruits sont également excellentes.
- Limiter les **aliments riches en graisse d'origine animale**. Le foie étant incapable de produire suffisamment de bile pour les éliminer : les laitages doivent être allégés (produits pasteurisés), viandes riches en gras (remplacer par les légumineuses et les poissons).
- Assurer un besoin adéquat en liquides (**environ 1,5 litres à 2 litres par jour**) : **eau, lait, jus de fruits**, bouillons chauds, boissons nutritives (lait de soja, soupes de légumes).

## Activité physique

Au cours de l'hépatite d'origine virale, la **fatigue et les douleurs musculaires** sont fréquentes. Des exercices physiques sont nécessaires pour diminuer ces signes. Cependant, il est recommandé d'adapter le rythme et l'intensité des exercices physiques à l'état général du patient.

Les **exercices** ont également pour but d'aider le patient à se **détendre**. Les plus conseillés sont

- La marche à pied
- Le **jogging**
- La **natation** ou la **gymnastique aquatique douce**
- Le vélo

## Relaxation

Aux **exercices physiques** peuvent être associés à des techniques de relaxation.

**S'allonger sur le dos**, les **bras le long du corps**, les jambes légèrement écartées, les **yeux fermés**.  
Se mettre sur le dos, les genoux serrés sur la poitrine

Prende des **douches chaudes**, des **massages relaxants** et des séances de **kinésithérapie**

La **phytothérapie** (technique de traitement par l'utilisation de plantes médicinales) et l'**homéopathie** peuvent être utilisées, mais leurs utilisation nécessite toujours l'avis et conseils d'un professionnel de santé.