

VÉRIFIEZ VOTRE MOTEUR

RisqueZ-vous de développer une stéatose hépatique non alcoolique (NAFLD)?

Votre foie est le moteur de votre corps. Il a besoin de maintenance régulière pour que votre corps fonctionne de façon optimale. Mais quand votre moteur commence à être défaillant par manque de maintenance régulière, votre corps en fait autant!

Il est estimé que 20 % des Canadiens sont atteints d'une stéatose hépatique non alcoolique (NAFLD). Celle-ci présente rarement des symptômes et peut passer inaperçue dans votre corps jusqu'à un stade avancé, où se manifesteront potentiellement une cirrhose, un cancer du foie ou une insuffisance hépatique.

Remplissez ce court questionnaire pour déterminer si vous êtes à risque.

OUI NON

Votre indice de masse corporelle (IMC) est-il >25 ou >22 si vous êtes asiatique?
Vous ne connaissez pas votre IMC? [Visitez ce site Web](#) pour le calculer.

OUI NON

Votre tour de taille correspond-t-il à : >88 cm (femmes), ou >80 cm (femmes asiatiques), >102 cm (hommes), ou >94 cm (hommes asiatiques)

OUI NON

Passez-vous la plus grande partie de votre journée à vous asseoir?

OUI NON

Faites-vous moins de 150 minutes (2,5 heures) d'exercice par semaine?

OUI NON

Êtes-vous résistant à l'insuline ou diabétique?

OUI NON

Votre médecin a-t-il indiqué que vous avez un syndrome métabolique (taux de cholestérol élevé, taux de triglycérides élevé ou hypertension artérielle)?

OUI NON

Votre régime alimentaire quotidien inclut-il beaucoup d'aliments gras ou sucrés?

Si vous avez répondu « oui » à une des questions ci-dessus, consultez liver.ca/verifiermoteur pour en savoir plus sur la stéatose hépatique non alcoolique, trouver des conseils sur comment améliorer son style de vie et réduire les risques de maladie du foie.