



## Liste pour un foie en santé à domicile

Vous ne vous en rendez peut-être pas compte mais chaque jour vous prenez des décisions qui touchent la santé de votre foie. Vos choix de produits domestiques, d'ailments et d'activités quotidiennes peuvent avoir des effets positifs ou négatifs sur votre foie.

La Fondation canadienne du foie vous invite à faire le tour de votre demeure en utilisant notre Liste pour un foie en santé à domicile pour voir comment vous pouvez faire en sorte que votre domicile et vos routines quotidiennes contribuent à un foie en santé.

### Cuisine

- Remplissez vos armoires et votre réfrigérateur d'aliments faibles en graisses et riches en fibres et gardez un minimum de collations salées et sucrées. Un régime sain, bien équilibré peut aider au fonctionnement maximal de votre foie et en retour, vous vous sentirez mieux et aurez plus d'énergie. D'autre part, un régime malsain peut entraîner l'obésité – une cause principale de la stéatose hépatique.

### Salon

- Si vous consommez des boissons alcoolisées, faites-le avec modération. Pas plus d'une ou deux consommations à la fois et jamais sur une base quotidienne. Les femmes traitent l'alcool plus lentement que les hommes et par conséquent ont tendance à être plus susceptibles aux lésions hépatiques associées à l'alcool.

- Si vous planifiez un voyage, assurez-vous de vous faire immuniser contre l'hépatite A et l'hépatite B. L'hépatite A peut être contractée via des aliments ou de l'eau contaminés. L'hépatite B est transmise par un contact direct avec le sang ou les liquides organiques. Vous pouvez être à risque de contracter ces maladies graves du foie aussi bien au Canada qu'à l'étranger.

### Salle de bain

- Conservez les médicaments et les vitamines hors de la portée des enfants ou dans des contenants à l'épreuve des enfants. Des médicaments ou suppléments pour adultes peuvent être très nocifs pour le foie d'un enfant s'il les avale par accident ou si ces médicaments sont utilisés de façon inappropriée pour traiter une maladie.



Fondation canadienne du foie  
Canadian Liver Foundation

*Donner vie à la recherche sur le foie  
Bringing liver research to life*

- Ne mêlez pas médicaments et/ou suppléments d'herbes médicinales sans en parler à votre médecin ou pharmacien. Les médicaments d'ordonnance ou en vente libre ainsi que les suppléments d'herbes médicinales peuvent endommager le foie s'ils ne sont pas pris selon les directives. Ne mêlez jamais médicament et alcool. Par exemple, la combinaison d'alcool et d'acétaminophène peut entraîner une insuffisance hépatique aiguë.

### **Salle de lavage/Garage**

- Lorsque vous faites du ménage ou peinturez, assurez-vous que la pièce est bien aérée et/ou portez un masque. Comme le foie doit détoxifier tout ce que vous inspirez, l'exposition à des produits chimiques aéroportés peut endommager votre foie.

### **Cour**

- Prenez les précautions nécessaires pour éviter l'exposition lorsque vous utilisez des herbicides ou que vous arrosez un insecticide. La recherche de méthodes plus organiques pour entretenir votre jardin et votre pelouse constitue une autre option.
- Profitez de toutes les occasions pour sortir et faire de l'exercice. L'exercice aide à conserver votre corps – et en particulier votre foie – fort et mieux capable de se défendre contre les virus, les maladies et les polluants.

*Pour d'autres conseils sur la façon de protéger la santé de votre foie, visiter [www.foie.ca](http://www.foie.ca)*