




Votre foie est un des organes de votre corps les plus importants et travaille en permanence pour vous maintenir en bonne santé !

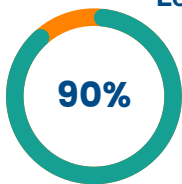
**JOURNÉE
MONDIALE
DU FOIE**



La maladie chronique du foie se développe silencieusement

-  Les maladies du foie sont en hausse, plus de 844 millions de personnes en sont atteintes et 2 millions de personnes en meurent tous les ans
-  L'alcool, l'alimentation malsaine, les drogues injectables et les rapports sexuels non protégés augmentent le risque de maladies du foie
-  Lorsque la majorité des gens se sentent malades et consultent un médecin il est déjà trop tard pour les soigner.

Les bonnes nouvelles:



des cas de maladies du foie sont évitables

le foie n'a besoin que de 25% de tissu sain pour se régénérer



Il y a de nombreuses façons de maintenir votre foie en bonne santé

Découvrez comment prendre soin de votre foie sur le site de la

Journée Mondiale du Foie



4 Façons de maintenir votre foie en bonne santé

01

Manger sainement



Commencez par ajouter des aliments sains - fruits, légumes, noix, graines, et protéines - à vos repas. La deuxième étape est de réduire progressivement votre consommation d'aliments riches en sucre, sels et acides gras trans.

02

Faire du sport



Trouvez une activité qui vous plaît. Que ce soit faire du vélo, du kayak, ou du yoga pendant la pause déjeuner - l'important est de trouver des façons de bouger de manière constante.

03

Soyez conscient des risques liés à l'alcool



L'alcool provoque 7 types de cancers. Il n'y a pas de niveau de consommation d'alcool sans danger. L'alcool cause également près de la moitié des décès dus aux maladies du foie en Europe. Il est plus sûr de ne pas consommer d'alcool, et si vous le faites, de consommer en petites quantités et d'éviter la consommation excessive.

04

Vérifier la santé de votre foie



Une des meilleures préventions est de demander à votre médecin de procéder à un examen régulier de votre foie. Ainsi s'il y a un problème vous pouvez le détecter à temps, le traiter et soigner votre foie.

JOURNÉE
MONDIALE
DU FOIE

