

## Comprendre et traiter la cirrhose - Fiche conseil

---

**Les conseils suivants peuvent vous aider à freiner l'évolution de la cirrhose, à éviter les complications et à améliorer votre qualité de vie.**

- Évitez l'automédication. En particulier, ne prenez pas d'anti-inflammatoire ou d'aspirine sans avis médical. Vous pouvez prendre du paracétamol, sans dépasser les 3 grammes par jour.
- Arrêtez (ou réduisez drastiquement si un arrêt est impossible) votre consommation des substances suivantes :
  - alcool,
  - tabac,
  - cannabis,
  - toute autre drogue.
- Pour lutter contre les infections :
  - veillez à conserver une très bonne hygiène dentaire,
  - surveillez régulièrement votre peau et traitez rapidement toute nouvelle plaie,
  - tenez vos vaccinations à jour. Certaines vaccinations peuvent vous être spécifiquement recommandées ; votre médecin pourra vous les indiquer.
- Pratiquez une activité physique régulière, compatible avec votre état de santé.
- Conservez une alimentation équilibrée.

Des associations existent pour vous informer et vous accompagner dans votre maladie (**scannez le QR code** pour obtenir plus d'informations).

Pour en savoir plus, vous pouvez consulter le livret patient proposé par la Haute Autorité de Santé (**scannez le QR code** pour y accéder).

---



**Information sur la cirrhose**

*AFEF*  
Site internet



**Associations pour les maladies du foie**

*AFEF*  
Site internet



**La prise en charge de votre cirrhose**

*HAS*  
PDF