

SOS hépatites alerte contre les ravages de la NASH

Ce **mardi 12 juin**, nous célébrons la 1^{ère} journée mondiale de lutte contre la NASH, Non Alcoolique Stéatohépatite.

La NASH et SOS hépatites ont en commun l'hépatite, c'est-à-dire l'inflammation du foie.

De plus de 20 ans, SOS hépatites porte le combat contre les hépatites virales. L'association accompagne, informe et défend les malades, leur entourage et le grand public. L'expérience et les savoir-faire acquis ont permis à SOS hépatites d'élargir spontanément ses compétences des hépatites virales aux autres maladies du foie.

SOS hépatites se donne l'objectif de ne rater aucune occasion de mettre en avant le foie et d'attirer l'attention de chaque Français sur la santé de son foie. S'informer, prévenir, dépister, agir, lutter et militer : pour SOS Hépatites en 2018, il en va de la NASH comme pour les autres maladies du foie !

La NASH affecte déjà des dizaines, voire des centaines de millions de personnes dans le monde entier. Elle progresse année après année, en lien avec la stéatose métabolique, dont l'évolution est parallèle à l'épidémie d'obésité. La NASH est par ailleurs souvent associée à une autre maladie qui la masque le diabète et l'alcool.

Aux États-Unis, l'organisation mondiale de gastroentérologie estime à 6 millions le nombre de personnes souffrant de NASH, dont 600 000 au stade de cirrhose. La NASH est désormais la deuxième cause de greffe du foie aux États-Unis, derrière l'hépatite C. Et la cirrhose, qui jusqu'à présent ne survenait que chez des adultes à partir d'un certain âge, y affecte désormais de très jeunes adultes, voire des adolescents !

En France, on estime à 900 000 le nombre de personnes touchées.

Au total, dans le monde, le nombre de personnes atteintes de NASH est évalué entre 100 et 180 millions, un chiffre assez proche de ceux que l'on connaît pour l'hépatite alcoolique (entre 140 et 200 millions de personnes) ou l'hépatite

chronique C (71 millions de personnes). D'ici à quelques années, la NASH devrait devenir la seconde maladie chronique du foie, derrière l'hépatite B.

La NASH, aussi surnommée "maladie de la malbouffe", ou "maladie du soda", peut être développée sans être un adepte de la junk food, simplement en mangeant en trop grande quantité par rapport à ses besoins physiques. **La NASH est un témoin plus global de nos déséquilibres nutritionnels et d'un mode de vie où alternent stress et compensations alimentaires.**

SOS hépatites prône la santé du foie ! Chaque Français, citoyen du monde, doit se dire : « La NASH ne passera pas par moi ! »

Quelques messages clés à retenir, pour dire oui à mon foie :

1. Je connais les espaces ressources et d'information sur la NASH.
2. Je sais déchiffrer les étiquettes et la composition des aliments.
3. Je mange bien, essayant d'avoir une alimentation équilibrée.
4. Je surveille ma consommation de boissons sucrées et d'alcool.
5. Je bouge bien, essayant d'avoir une activité physique régulière. Je peux effectuer les 10 000 pas par jour recommandés par l'Organisation mondiale de la santé.
6. Je dors bien, m'accordant une durée de 7 h de sommeil.
7. Je surveille mon tour de taille, témoin d'un excès de graisse abdominale. Au-delà de 88,9 cm si je suis une femme et de 101,6 cm si je suis un homme.
8. Je surveille mon indice de masse corporelle (division de mon poids par ma taille au carré). Je suis en surpoids avec un indice de masse corporelle supérieur à 25 et inférieur ou égal à 30.
9. J'essaye d'évaluer si je suis à risque de NASH au vu de mes antécédents familiaux.
10. J'en parle avec mon médecin traitant.

En ce jour SOS HEPATITES FEDERATION annonce la création en son sein de SOS NASH pour mieux accompagner les malades et défendre la cause !

Consultez notre rubrique d'information sur la NASH : <http://www.soshepatites.org/plateforme/nash/>

Contact : SOS Hépatites : Véronique Deret | contact@soshepatites.org



SOS Hépatites : Selly Sickout | direction@soshepatites.org | 01 43 67 26 40

Nous suivre : @SOS_hepatites | Site internet SOS hépatites |