

## A retenir

- Le **foie souffre sans bruit** : pas de signes évocateurs de NASH
- Si l'on est obèse, ou que l'on a du diabète type 2, des comorbidités, il est important de faire un **dosage des transaminases au moins une fois par an à partir 50 ans.**
- Faire attention à son alimentation, **surtout les sucres!** Le foie le transformera en graisse. Les sucres ne sont pas uniquement dans les pâtisseries et les sodas, les plats cuisinés industriellement en sont remplis.
- Eviter la sédentarité.** Même un peu de marche quotidienne suffit si vous n'êtes pas très sportif.
- Pour les enfants et les adolescents, il est important de **surveiller leur alimentation et de leur faire pratiquer un sport.** Cette maladie touche de plus en plus les jeunes enfants! Les bonnes habitudes prises tôt permettent d'éviter des complications ensuite.
- Une perte de poids entre 7% et 10% de la masse corporelle montrent une **amélioration des lésions.**

Pour nous contacter

Par mail : [soshepatitesbfc@gmail.com](mailto:soshepatitesbfc@gmail.com)

par tel : Juliette 0682085957, Laurence 0684172677

facebook

<https://www.facebook.com/soshepatitesbourgogne/notifications/>

# SOS HEPATITES

Bourgogne Franche-Comté

Hépatites & maladies du foie



## LA NASH

Steato-Hépatite Non Alcoolique  
appelée aussi  
« maladie du soda »



La NASH appelée aussi maladie du foie gras est liée à une alimentation trop riche et à une trop grande sédentarité.

**1/4 de la population mondiale est porteuse de stéatose,**

**8 millions en France** et sur ces 8 millions,

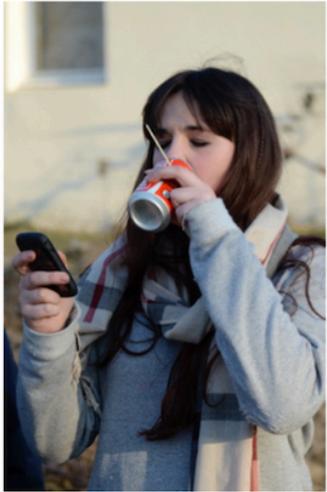
**entre 1 et 1,5 millions sont atteints de NASH** et vont développer une fibrose qui peut évoluer en cirrhose puis en cancer du foie à long terme.

**Le foie : quel est son rôle?** Il fournit l'énergie à l'organisme à partir des différents sucres que nous mangeons. S'il en reçoit trop il va les stocker et les transformer en graisse. C'est ce qu'on appelle la stéatose.



### Comment savoir si on a une NASH?

Un examen très simple permet de vérifier que le foie ne souffre pas, c'est le **dosage des transaminases par une prise de sang**. Les hépatologues conseillent de faire ce dosage au moins une fois par an à partir de 50 ans au même titre que la glycémie ou le cholestérol. Si le taux de transaminases est élevé, un bilan hépatique complet sera réalisé pour écarter toutes les autres causes possibles (hépatites, alcool,) et une échographie permettra de confirmer le diagnostic.



### Qu'est-ce qui peut déclencher une stéatose et une NASH?

L'excès de sucres, les sodas, les pâtisseries, mais aussi les plats cuisinés industriels qui contiennent énormément de sucres. Attention aussi à l'alcool! NASH et alcool ne font pas bon ménage.



### Toutes les stéatoses vont-elles devenir des NASH?

Non. Sans inflammation la stéatose n'est pas grave. Mais si la surcharge est trop longue, il risque d'y avoir inflammation. Une stéatose sur cinq environ va se transformer en NASH.

### Est-ce réversible? Si oui, comment?

En modifiant son comportement alimentaire et en pratiquant de l'exercice physique, un patient sur deux peut voir son foie revenir à un état normal et réduire aussi son risque cardio-vasculaire. Un patient sur deux n'y parvient pas et devra se faire aider par des nutritionnistes, diététiciens, psys également. La chirurgie bariatrique est également efficace pour les personnes obèses porteuses de NASH.

### Existe-t-il des traitements médicamenteux?

Jusqu'ici il n'y en avait pas, mais d'ici la fin de l'année il y en aura et d'autres arrivent dans les 5 ans à venir. Ces médicaments fonctionnent sur 20 à 25% des patients. Ils agissent sur le métabolisme et le poids également.

