

A retenir

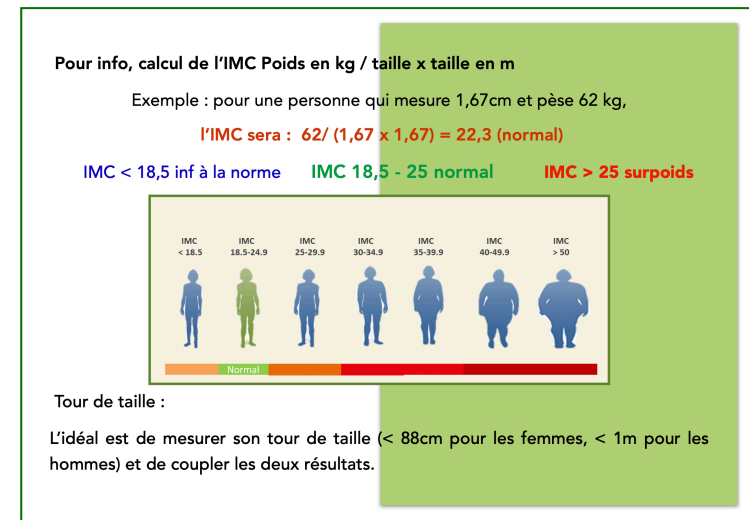
- Le **foie souffre sans bruit** : pas de signes évocateurs de NASH
- Si l'on est obèse, ou que l'on a du diabète type 2, des comorbidités, il est important de faire un **dosage des transaminases au moins une fois par an à partir 50 ans**. Le **FiB4** est également un bon indicateur (algorithme calculé avec l'âge, le taux de plaquettes et les transaminases).
- 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 en savoir plus :

<https://soshepatites.org>



LA NASH ou hépatite métabolique appelée aussi « maladie du foie gras »



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

8 millions de personnes en France sont porteuses de stéatose, 3 à 5% d'entre elles **sont au stade de NASH** et plus de 200 000 ont une fibrose sévère ou une cirrhose qui peut évoluer en cancer du foie

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**.



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

Principalement 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.

Certaines prédispositions génétiques également.

Toutes les stéatoses vont-elles évoluer en NASH?

Non. Sans inflammation, la stéatose n'est pas grave. Mais si la surcharge dure longtemps, elle risque de générer une inflammation. Une stéatose sur cinq environ va se transformer en NASH.

Existe-t-il des traitements médicamenteux?

Jusqu'ici il n'y en a pas avec AMM, mais ils commencent à arriver. Ces médicaments fonctionnent sur 20 à 25% des patients. Ils agissent sur le métabolisme et le poids également.

Comment savoir si on a une stéatose ou 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 ou un **FibroScan** permettra de confirmer le diagnostic.



Est-ce réversible?

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.

