

**23E
FORUM
NATIONAL
2022**

24 ET 25 NOVEMBRE, ANGERS

**PRÉVENIR, DÉPISTER, GUÉRIR :
NE LAISSONS PLUS LES PERSONNES
MALADES DU FOIE MOURIR EN SILENCE !**



Le duo Hépatologue - Patient



Qui sommes nous ?

Mathilde Leconte

- ➔ J'ai 37 ans, maman de 3 jeunes enfants et j'habite à Limoges.
- ➔ On m'a diagnostiqué, par hasard, une stéatose hépatique non alcoolique en 2018, d'origine alimentaire. Il faudra attendre 2021, pour que je me décide enfin à tout faire pour en guérir.
- ➔ Depuis, je partage mon histoire sur les réseaux sociaux, la presse et organise de l'entraide entre patients.
- ➔ Déléguée Nouvelle Aquitaine avec SOS Hépatites & Maladies du foie



Qui sommes nous ?

Docteur Marilyne Debette Gratien

- Hépatologue au CHU de Limoges
- Coordinatrice de la fédération des tissus et des greffes du CHU
- Référente foie au sein de la FHU Limoges-Tours-Poitiers
- 2 programmes d'ETP : CHC et Greffe
- Centres de compétences des maladies inflammatoires des voies biliaires et des maladies vasculaires du foie
- Association Trans Hepate : Denis Touchet et Caroline Godot
Association Albi : agnès Desplanches



Mon parcours avec la Stéatose Hépatique

En avril 2018 : un bilan sanguin indique des transaminases hépatiques supérieures à la norme. Rien de significatif selon mon médecin généraliste car il n'y a pas d'autres éléments.

			valeurs de référence
✓ Transaminase S.G.O.T/ A.S.A.T	28	UI/l	< 35
<small>Beckman - AU 5800</small>			
Indice d'hémolyse	0	Absence d'hémolyse. Absence d'interférence.	
✓ Transaminase S.G.P.T/ A.L.A.T	42	UI/l	< 35
<small>Beckman - AU 5800</small>			
✓ Gamma-glutamyl transférase	17	UI/l	< 38
<small>Beckman - AU 5800</small>			
✓ Phosphatases alcalines	84	UI/l	30 à 120
<small>Beckman - AU 5800</small>			

En 2018 : je passe une échographie abdominale (suite à des infections urinaires à répétitions)

CONCLUSION :
Stéatose hépatique homogène.
Pas d'anomalie notable par ailleurs.

Mon parcours avec la Stéatose Hépatique

Je complète avec un bilan sanguin :

Examens sanguins

✓ Glycémie	1,00	g/l	0.7 à 1.1
Beckman	5,56	mmol/l	3.9 à 6.1
✓ Triglycérides	1,63	g/l	0.40 à 1.50
Beckman	1,86	mmol/l	0.46 à 1.71
✓ Cholestérol	1,79	g/l	1.4 à 2
Beckman	4,62	mmol/l	3.61 à 5.16

Après quelques recherches sur internet, je comprends que c'est ma consommation QUOTIDIENNE de soda (Coca-cola principalement) et donc l'excès de sucre qui rend mon foie malade.

Mon médecin généraliste valide cette idée, j'arrête donc d'en consommer.

Mon parcours avec la Stéatose Hépatique

En novembre 2018 : le bilan se normalise (tout en restant dans la « norme haute »), mais la Stéatose Hépatique est toujours présente à l'échographie.

✓ Triglycérides	1,21	g/l	0.40 à 1.50	
Beckman - AU 5800	1,38	mmol/l	0.46 à 1.71	
✓ Cholestérol	1,30	g/l	1.4 à 2	02/05/18
Beckman - AU 5800	3,35	mmol/l	3.61 à 5.16	1,79
✓ HDL-Cholestérol	0,41	g/l	0.40 à 0.60	4,62
Beckman - AU 5800	1,06	mmol/l	1.03 à 1.54	
			<i>Valeurs de référence</i>	Antériorités
✓ Transaminase S.G.O.T/ A.S.A.T	25	UI/l	< 35	09/04/18
Beckman - AU 5800				28
Indice d'hémolyse	0	Absence d'hémolyse. Absence d'interférence.		
✓ Transaminase S.G.P.T/ A.L.A.T	33	UI/l	< 35	09/04/18
Beckman - AU 5800				42
✓ Gamma-glutamyl transférase	17	UI/l	< 38	09/04/18
Beckman - AU 5800				17

Mon parcours avec la Stéatose Hépatique

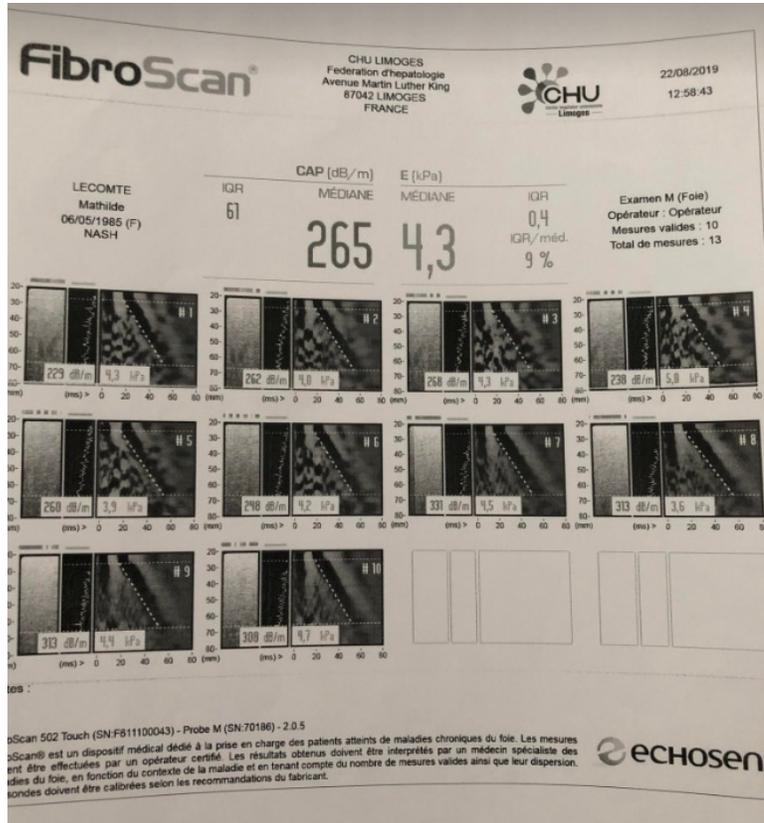
En 2019 : voyant que je parviens pas à perdre du poids seule, je décide de consulter un médecin nutritionniste.

Je ne réussis pas à suivre le plan alimentaire proposé (je ne suis psychologiquement pas prête à modifier mes habitudes alimentaires).

C'est ce médecin qui va m'orienter vers un hépatologue.

Mon parcours avec la Stéatose Hépatique

➔ Premier fibroscan



Consultation du 22/08/2019

Chère Amie,

Je te remercie de m'adresser ta patiente **Madame**, âgée de 34 ans, pour découverte fortuite d'une stéatose.

Dans ses antécédents familiaux on note une hémochromatose génétique traitée par saignées chez sa mère.

Elle est porteuse elle-même de la mutation a priori C282Y ? de manière hétérozygote.

Elle a eu trois grossesses, sept ans, cinq ans et trois ans, grossesses normales avec accouchement normaux par voie basse, diabète gestationnel pendant la première grossesse. Elle est assistante de direction à l'école doctorale. Elle avait une consommation importante de coca qu'elle a totalement stoppée.

Son poids est à 72 kilos pour une taille de 1,69m. La tension ce jour est normale à 12/8 pouls 95/min. Il n'existe pas de signe d'hépatopathie chronique sur le plan clinique.

La stéatose a été découverte le 2 Mai 2018 lors d'une échographie. Elle a eu récemment, pour une infection urinaire, un scanner abdomino-pelvien le 13 Juillet 2019 qui montre une hépatomégalie stéatosique.

Ce jour son Fibroscan confirme l'existence d'une stéatose modérée S2 sans fibrose, élasticité à 4,3 KPa soit F0.

Son bilan hépatique du 12 Juin 2019 montrait : ASAT 25 UI/L pour une normale à 35, ALAT 38 UI/L pour une normale à 35, gamma-GT 18 UI/L pour une normale à 38, phosphatases 80 UI/L pour une normale à 84.

Tout ceci est parfaitement rassurant ce que j'ai expliqué ce jour à Madame

Je pense que la prise en charge diététique et l'activité physique seront suffisantes pour stopper l'évolution de cette stéatose. Une surveillance échographique abdominale et par Fibroscan pourra être réalisée de façon

annuelle, avec des bilans biologiques tous les six mois. Nous sommes à un stade très précoce de sa pathologie, et elle a conscience que quelques efforts sont nécessaires sur le plan de l'activité physique en particulier.

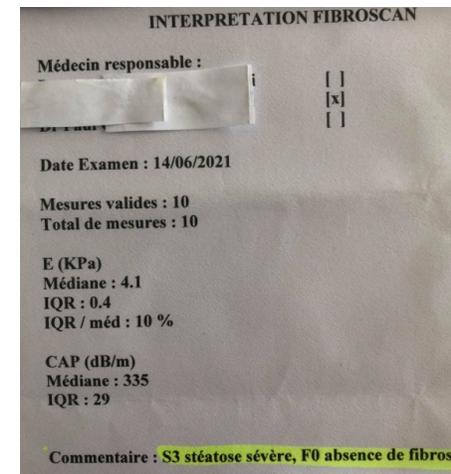
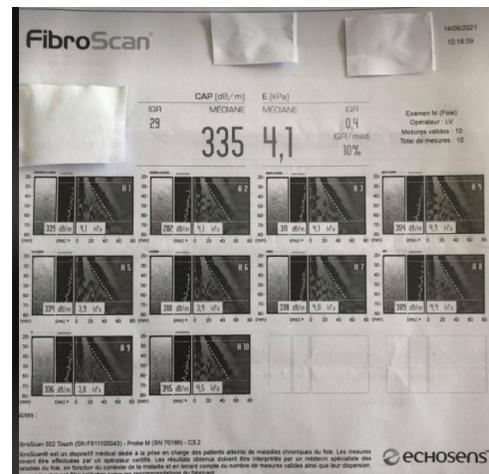
Je la reverrai à ta demande si besoin.

Mon parcours avec la Stéatose Hépatique

Il faudra attendre le 21 juin 2021 pour que mon parcours prenne une nouvelle direction.

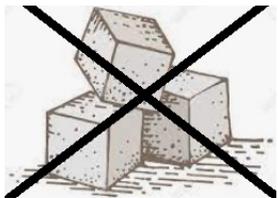
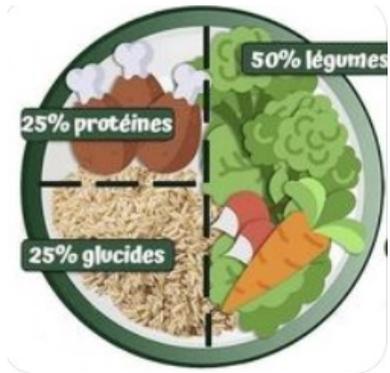
Le fibroscan de contrôle montre une « aggravation »

Malgré un bilan sanguin dans les normes (mais les normes « hautes »)



Mon parcours avec la Stéatose Hépatique

Alimentation



Accompagnement

+ suivi avec une diététicienne
nutritionniste
+ suivi psychologique

Pause Professionnelle

Activité physique



Mon parcours avec la Stéatose Hépatique

Les résultats au bout de 3 mois :

Evolution PDS Février 2021 => Août 2021

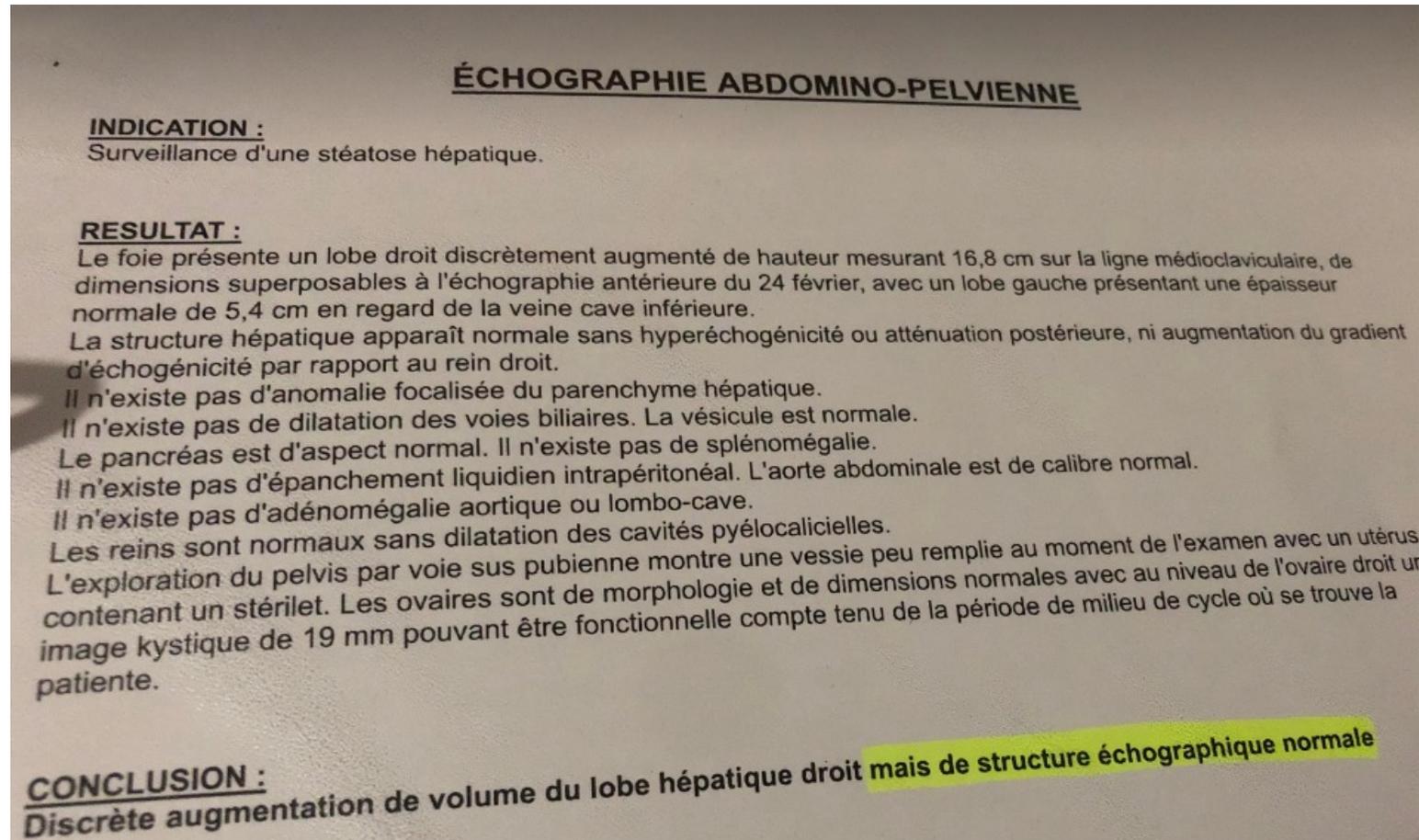
SGOT (ASAT) Technique colorimétrique Cobas ROCHE (3)	25 U/L	➔	15 U/L
SGPT (ALAT) Technique colorimétrique Cobas ROCHE (3)	37 U/L	➔	17 U/L
GAMMA G.T. Technique colorimétrique Cobas ROCHE (3)	18 U/L	➔	9 U/L
PHOSPHATASES ALCALINES Technique colorimétrique Cobas ROCHE (3)	✘	➔	63 UI/l

Evolution PDS Février 2021 => Août 2021

GLYCEMIE Technique à l'hexokinase - Cobas ROCHE(3)	0,99 g/l 5,49 mmol/l	➔	0,77 g/l 4,27 mmol/l
TRIGLYCERIDES Technique colorimétrique Cobas ROCHE (3)	1,09 g/l 1,24 mmol/l	➔	0,79 g/l 0,90 mmol/l
CHOLESTEROL TOTAL Technique colorimétrique Cobas ROCHE (3)	1,48 g/l 3,83 mmol/l	➔	1,17 g/l 3,03 mmol/l

Mon parcours avec la Stéatose Hépatique

Echographie de contrôle le 30 septembre 2021



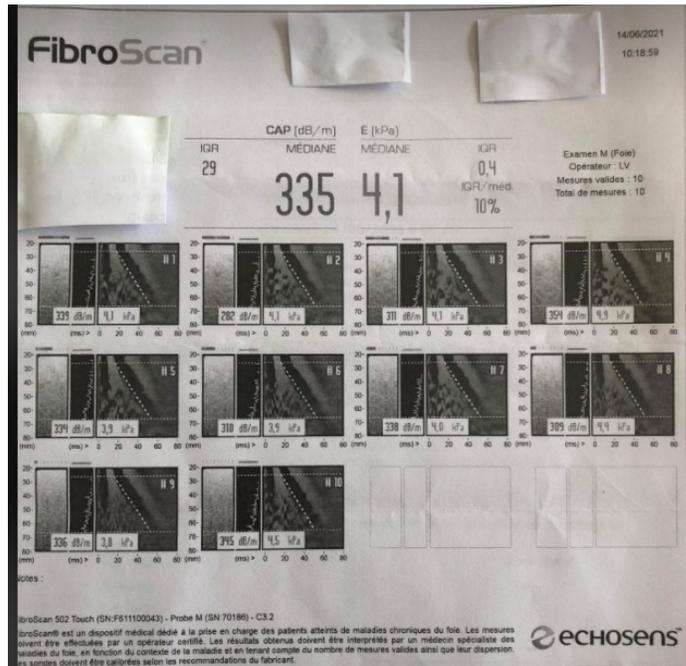
Mon parcours avec la Stéatose Hépatique

RDV avec l'Hépatologue et fibroscan de contrôle le 13 octobre 2021



Mon parcours avec la Stéatose Hépatique

Evolution des résultats du Fibroscan en 4 mois



Mon parcours avec la Stéatose Hépatique



Ma page Facebook : Mon combat contre la Stéatose Hépatique



Mon combat contre la Stéatose Hépatique

1,5 K J'aime • 1,9 K followers



Message

J'aime déjà

Rechercher

Mon parcours avec la Stéatose Hépatique

- Un premier groupe de parole en ligne (Zoom) de 8 personnes
- 18 conversations messengers par (anciennes) régions + 1 pour la Belgique (=117 personnes)
- Un temps de parole le lundi soir (tous les 15 jours)



Planning du mois d'octobre 2022



Groupe de parole pour patients :

- Lundi 3 octobre 2022 à partir de 20h45
- Lundi 17 octobre 2022 à partir de 20h45



Lien zoom

<https://us04web.zoom.us/j/9672626728?pwd=b1pGdlF1SFRms2J1T0tERkp1L0JYZz09>



steatose_hepatique



Mon combat contre la Stéatose Hépatique

Mon parcours avec la Stéatose Hépatique

- Actions autour de la journée de la NASH (9 juin 2022)

Haute-Vienne → L'actu

SANTÉ ■ La journée dédiée à la NASH, une inflammation du foie, a lieu début juin depuis 2018

Mathilde a vaincu la « maladie du soda »

Cette mère de famille d'Amboise a surmonté une stéatohépatite non alcoolique. Une maladie silencieuse qui, à son stade précoce, touche... un Français sur quatre.

Mathilde Leconte
Née le 12 juillet 1984 à Amboise (37)

« J'ai découvert ma maladie en 2018, lors d'un bilan de santé. Je me suis sentie fatiguée, j'avais perdu du poids, et j'étais devenue diabétique. Le médecin m'a dit que j'avais une stéatohépatite non alcoolique (NASH). C'est une inflammation du foie causée par un excès de graisse. À l'époque, j'étais diabétique et je prenais des médicaments. Je me suis sentie seule, car personne ne m'avait jamais parlé de cette maladie. J'ai cherché des informations et j'ai découvert que j'étais loin d'être la seule. J'ai décidé de changer mon mode de vie. J'ai arrêté de boire du soda, j'ai commencé à faire du sport, et j'ai suivi un régime alimentaire équilibré. Aujourd'hui, je suis guérie et je me sens beaucoup mieux. Je tiens à partager mon expérience pour aider d'autres personnes à surmonter cette maladie. »

« Je me suis désabituée du goût du sucre »

A AMBOISE, CHEZ MATHILDE LECONTE. Régime alimentaire et pratique régulière d'une activité physique sont devenus ses « modes de vie » en question. ■ Photo: Olivier Lecoq

« Prise de temps, la NASH est réversible », selon le Dr Debette-Gratien

Prévalence, facteurs de risque, diagnostic, prise en charge ■ **Maryline Debette-Gratien, médecin au CHU de Limoges, dans le service d'hépatite-gastro-entérologie du CHU, a répondu à nos questions.**

« En quel consiste une NASH ? »
« C'est une maladie liée à l'excès de graisse dans le foie. Quand il y a plus de 5 % de graisse, on parle de stéatose. De temps en temps, la couleur du foie passe au jaune. Mais il y a plusieurs stades, et une stéatose ne devient pas forcément une NASH. 25 % de la population adulte dans les pays occidentaux souffrent ainsi d'une stéatose. Parmi eux, 20 % ont une stéatohépatite, avec une inflammation des cellules et une fibrose, qui empêchent le foie de fonctionner correctement. Cette fibrose présente plusieurs degrés de gravité, pouvant, dans les cas les plus sévères, aboutir à une cirrhose ou au cancer. »

« Quelle en est la cause ? »
« C'est une alimentation riche en graisses saturées et en sucres raffinés, comme le fructose. Mais la maladie n'est pas seulement liée à la « malbouffe ». Il y a des facteurs de risque, comme l'IMC, le surpoids, le diabète et l'hypertension, le dia-

ble. La NASH concerne 10 % des diabétiques, le taux de sucre est supérieur à 160 chez l'homme et 140 chez la femme), les triglycérides, le taux de cholestérol HDL, ou encore l'âge. Toutefois, l'insulinorésistance, la sédentarité, le micro-biotique intestinal jouent aussi un rôle. »

« Y a-t-il un traitement ? »
« Nos recherches sont menées sur des médicaments pour mettre au point un médicament, mais pour l'instant, il n'y a pas de traitement spécifique. Aux États-Unis, on étudie un traitement qui agit sur la cause de graisse du foie. En France, si la maladie est prise à temps, précoce, et pas à un stade avancé, alors elle est réversible. C'est une question d'hygiène

de vie. Grâce à une alimentation équilibrée et une activité physique, il est possible de guérir, même quand la fibrose est installée. C'est un message d'espoir ! Mais cela implique un dialogue précoce et une prise en charge active. »

« Comment dépister cette maladie silencieuse ? »
« Seul un bilan de santé, si on n'a pas besoin de dépister, et ce sont des méthodes non invasives qui sont utilisées. Il faut faire un bilan hépatique. Cela passe par des analyses de sang en premier lieu, puis par une échographie abdominale, ou alors un Fibroscan annuel pour évaluer la présence d'une fibrose. »

20

HITS ACTU REGION INFOS ROUTE

FLASH

HIT & DANCE RADIO

1ERE RADIO MUSICALE EN HAUTE-VIENNE
LIMOGES 89.9 - SAINT-JUNIEN 98.4 - GUERET 97.7

Rejoignez-nous sur f t i

ACCUEIL / A-LA-UNE / GUÉRIE DE LA « MALADIE DU FOIE GRAS », MATHILDE LECONTE TÉMOIGNE POUR ALERTER

Guérite de la « maladie du foie gras », Mathilde Leconte témoigne pour alerter



Mathilde Leconte raconte son combat contre la « maladie du foie gras » qu'elle a détectée par hasard. Aujourd'hui guérite, elle souhaite apporter son témoignage pour alerter sur cette maladie méconnue, qui toucherait pourtant un Français sur quatre.

en direct
Musique non-stop

DERNIERS ARTS

RES PLOI 1000 0000
Guéret - Ag (H/F)
Lire →

RES PLOI 1000 0000
Guéret - Co (H/F)
Lire →

Peintre (H)
Lire →

3 France 3 Nouvelle-Aquitaine
12 juillet

Mathilde Leconte buvait jusqu'à un litre de soda par jour. Désormais, même ses cookies sont à la farine complète et sans sucre. (publié en juin 2022)



FRANCE3-REGIONS.FRANCETVINFO.FR
Témoignage sur la maladie du foie gras : "Je buvais jusqu'à un litre de soda par jour"

Comment nous contacter ?



marilyne.gratien@chu-limoges.fr

Ide.hepato@chu-limoges.fr

05 55 05 87 26

Parcours NASH

Hépatologie

Cardiologie

Endocrinologie

Apnée du sommeil

Nutritionniste

Diététicienne

Activité physique

Addictologue

Psychiatre

Prise à temps, la NASH est réversible