

JOURNÉE MONDIALE DE LUTTE CONTRE LA MASH 2024, PLUS DE CONCRET !

Suis-je malade ? C'est la question que pourraient se poser les 8,5 millions de Français ayant un foie gras (stéatose hépatique). Le foie gras est l'accumulation de graisses à l'intérieur de cellules du foie qui, normalement, n'en contiennent pas ou peu. À ce stade de stéatose hépatique, des mesures hygiéno-diététiques permettent le retour du foie à son aspect normal. **Si la stéatose hépatique n'est pas une maladie en soi, elle est un signal d'alerte à ne pas négliger.**

En effet, l'excès de graisse dans le foie peut provoquer une inflammation, appelée l'hépatite métabolique ou la MASH. 20 % **des personnes** concernées par la stéatose hépatique vont développer la MASH. Et parmi elles, certaines **vont développer une fibrose, voire une cirrhose ou un cancer du foie : 220 000 Français sont concernés¹.**

Qui sont ces malades ? Si tout le monde peut avoir un foie gras, certaines personnes doivent être particulièrement sensibilisées à ce risque. C'est en priorité le cas des personnes diabétiques de type 2, mais aussi des personnes obèses ou en surpoids, des personnes dont le tour de taille augmente, etc. Plus ces facteurs de risques sont cumulés, plus le score de fibrose risque d'être élevé.

N'oublions pas l'alcool, puis le tabac, qui est un facteur de risque de fibrose à part entière ; le surrisque dès la consommation d'un soda par jour ; une alimentation équilibrée, en limitant les produits ultra-transformés, et la pratique sportive qui sont protecteurs.

Cette année encore, SOS hépatites & maladies du foie insiste sur le rôle des sucres ajoutés dans ce fléau de santé public qu'est la maladie du foie gras : consommé en trop grande quantité, le foie transforme et stocke directement les sucres en graisses.

Avec la **2^e édition du défi Juin Sans Sucres Ajoutés** (le groupe Facebook [Juin sans sucres ajoutés](#)), plusieurs milliers de personnes ont décidé d'interroger pendant un mois leur consommation de sucres ajoutés, pour la réduire durablement. **Avec cette action innovante, SOS hépatites montre que la mobilisation de chacun est possible contre la MASH.**

Pour en savoir plus, nous avons publié en juin 2023 notre « Guide ANTI-NASH » collectif construit à partir des questions les plus souvent posées dans la population².

Face l'ampleur et à la transversalité des enjeux de santé publique, SOS hépatites et maladies du foie est dans l'action et remercie tous les acteurs impliqués. Nous demandons un engagement politique fort et des actions concrètes pour renforcer l'égalité d'accès à la prévention, au dépistage et au suivi.

Contacts Presse :

Pascal MÉLIN, Président de la Fédération SOS Hépatites & Maladies du foie, pascal.melin@soshepatites.org, 07 85 62 91 69

Selly SICKOUT, Directrice de la Fédération SOS Hépatites & Maladies du foie, direction@soshepatites.org, 06 74 86 44 48

¹ [NASHLETTER/MASHLETTER N°31](#), février 2024

² [Le Guide ANTI-NASH SOS hépatites et maladies du foie](#), juin 2023