



25<sup>e</sup> édition  
**FORUM  
NATIONAL**

**28 ET 29 NOVEMBRE, LIMOGES**

Engageons-nous tous, construisons et innovons avec un projet de santé  
publique ambitieux, concret et efficace !

**SOS hépatites**  
Fédération  
Hépatites & Maladies du foie

Table ronde 1 : « La MASH pour les  
nuls, définition, prévention et  
accompagnement »



25<sup>e</sup> édition  
**FORUM  
NATIONAL**

**28 ET 29 NOVEMBRE, LIMOGES**

Engageons-nous tous, construisons et innovons avec un projet de santé publique ambitieux, concret et efficace !

**SOS hépatites**  
Fédération  
Hépatites & Maladies du foie

# Présentation :

Stéatose hépatique diagnostiquée par hasard (écho) en 2017

Créatrice de la page FB « Mon combat contre la stéatose hépatique » en juin 2021

Guérison en octobre 2021, filmée par une équipe de France 5

Je continue d'alimenter mes réseaux sociaux (groupe privé FB, compte Instagram, Tiktok et You Tube)

Je rejoins l'association SOS Hépatites & Maladies du foie en mars 2022

Déléguée de la région Nouvelle Aquitaine



Mon combat contre la Stéatose Hépatique



[steatose\\_hepatique](https://www.instagram.com/steatose_hepatique)



[steatosehepatique](https://www.tiktok.com/@steatosehepatique)



Mon combat contre la Stéatose Hépatique



[mathilde.leconte87@gmail.com](mailto:mathilde.leconte87@gmail.com)



25<sup>e</sup> édition  
**FORUM  
NATIONAL**

**28 ET 29 NOVEMBRE, LIMOGES**

Engageons-nous tous, construisons et innovons avec un projet de santé  
publique ambitieux, concret et efficace !

**sos hépatites**  
Fédération  
Hépatites & Maladies du foie

Mon challenge :

**20 minutes pour  
comprendre la MASH**

Et si ce n'est pas clair n'hésitez pas à poser vos questions



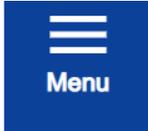
25<sup>e</sup> édition  
**FORUM  
NATIONAL**

**28 ET 29 NOVEMBRE, LIMOGES**

Engageons-nous tous, construisons et innovons avec un projet de santé publique ambitieux, concret et efficace !



# 1-Définition



Rechercher



[Tout déplier](#)

## Qu'est-ce que la stéatose hépatique métabolique (foie gras non alcoolique) ?

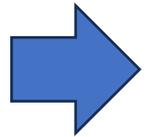
### Stéatose hépatique métabolique : accumulation de graisses dans les cellules du foie

La stéatose est l'accumulation de graisses à l'intérieur de cellules qui, normalement, n'en contiennent pas ou peu. Le foie, qui comporte très peu de graisses lorsqu'il est sain, peut être le siège de cette concentration. On parle alors de **stéatose du foie** ou d'**hépatopathie stéatosique** ou encore, en langage courant, de « **foie gras** ». Ainsi, un foie qui contient trop de graisses (triglycérides) est un **foie stéatosique**.

Lorsque l'accumulation de graisses dans le foie survient en dehors de toute consommation élevée d'alcool, on parle de stéatose hépatique métabolique ou de « **maladie hépatique stéatosique associée à un dysfonctionnement métabolique** » (**Metabolic Dysfunction Associated Steatotic Liver Disease MASLD**).

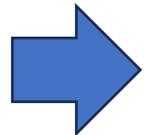


## Origine de la maladie



majorité des cas elle est d'origine « alimentaire »

Malbouffe mais pas que ... lorsque l'alimentation est globalement plus riche que les besoins énergétiques.



plus rarement : origine médicamenteuse



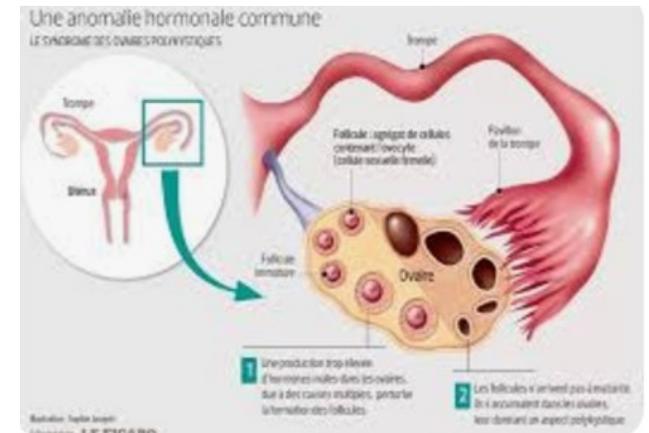
- Qui est concerné ?

20 à 25%  
de la  
population  
française

Obésité

Diabétique  
de type 2

SOPK





## Diagnostic par imagerie (Echographie, etc...)

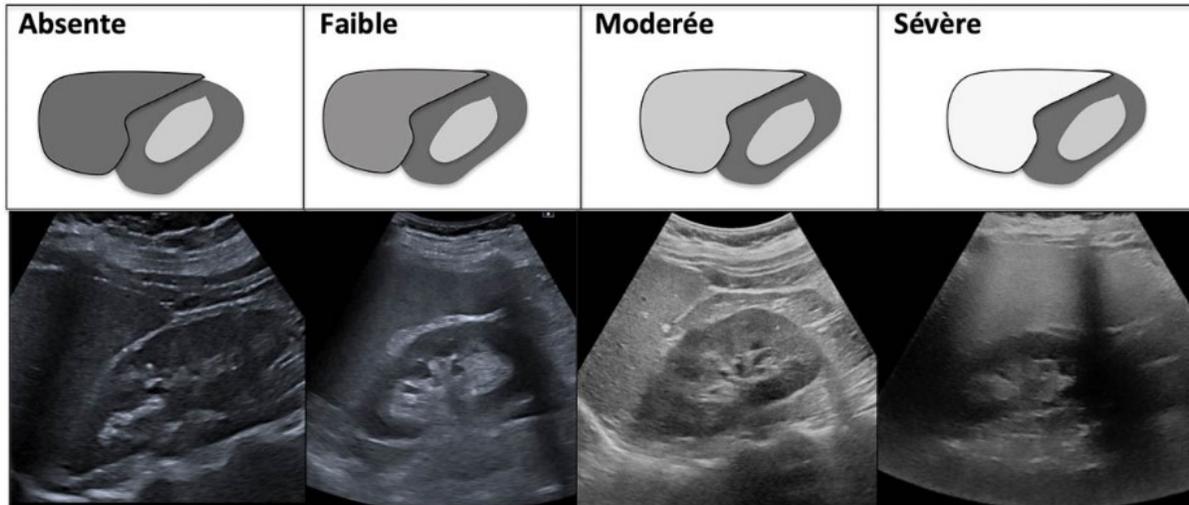


Figure 2. Approche semi-quantitative pour l'évaluation de la stéatose hépatique. La stéatose est classée visuellement en comparant l'échogénéicité du parenchyme hépatique à celle du rein droit. © Marco Dioguardi Burgio

**ECHOGRAPHIE ABDOMINO-PELVIENNE**

**Indication :**  
Surveillance d'une stéatose hépatique.

**Résultat :**  
Le foie est augmenté de volume. La fleche hépatique droite mesure 16cm. Ses contours sont réguliers. Il n'est pas dysmorphique.. Son échostructure est homogène mais hyperéchogène en rapport avec une stéatose.  
Vésicule biliaire de taille normale, à paroi fine, à contenu alithiasique.  
Pas de dilatation de la voie biliaire principale, ni des voies biliaires intra-hépatiques.  
Pancréas de taille normale et d'échostructure homogène.  
Reins échographiquement normaux (taille, parenchyme, cavités).  
Rate de taille normale et d'échostructure homogène.  
Aorte de calibre régulier. Pas d'adénopathie inter-aortico-cave.  
Pas d'épanchement péritonéal. Pas d'épanchement pleural.

Vessie pleine sans anomalie pariétale ni endoluminale.  
L'utérus est de taille normale. Pas d'hypertrophie endométriale. Pas d'anomalie du myomètre périphérique. Les ovaires sont de taille et échostructure normale. DIU en place.  
Pas de masse pelvienne notable.

**En conclusion :**  
**Hépatomégalie stéatosique homogène.**



## Le bilan sanguin

La stéatose hépatique peut engendrer un bilan sanguin perturbé :

- Une glycémie à jeun et/ou des triglycérides et/ou du cholestérol élevés

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

- Des transaminases hépatiques élevées (ALAT, ASAT, Gamma GT et phosphate alcalines)

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

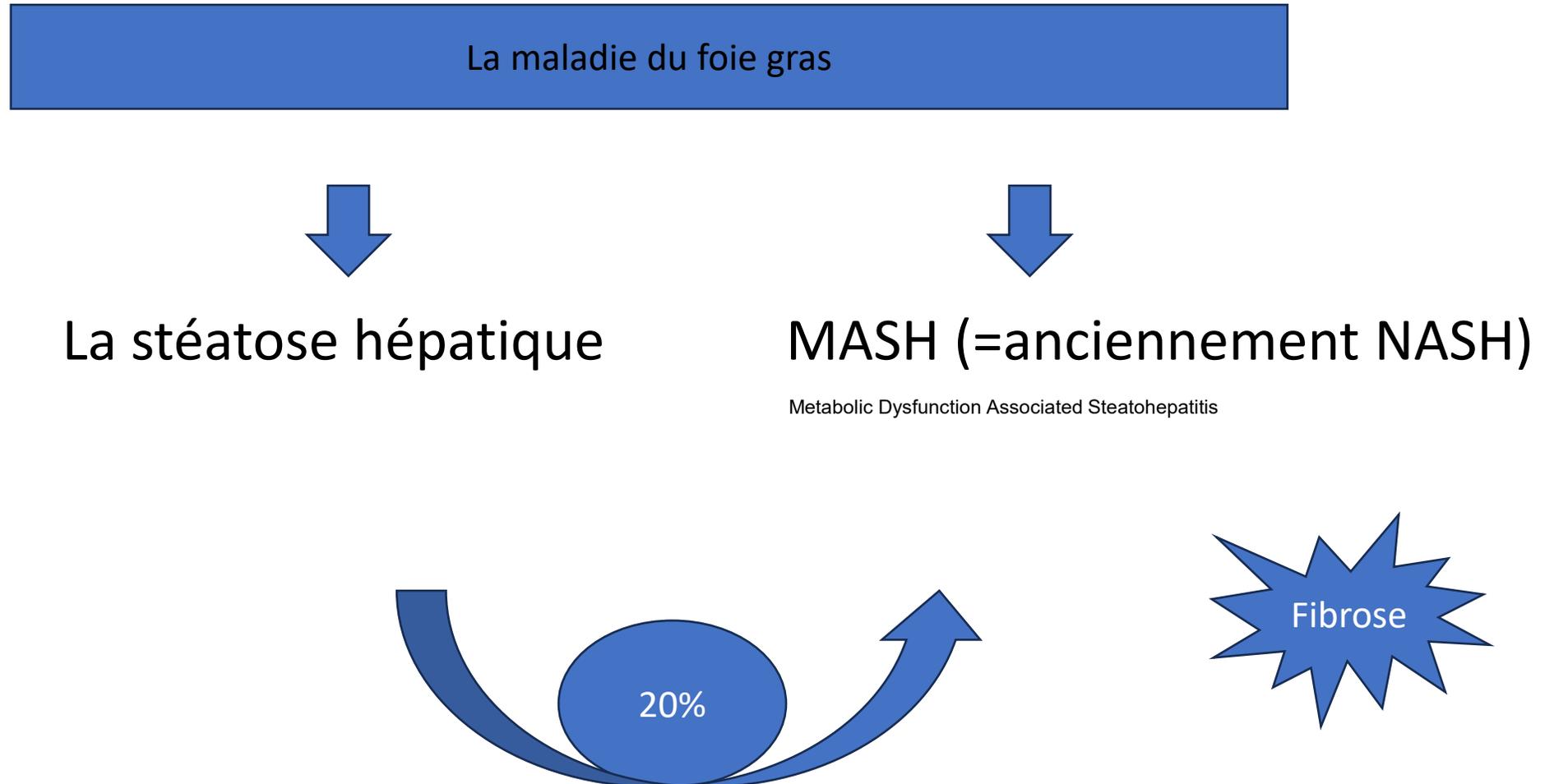
- Une ferritine élevée

**FERRITINE**  
Technique immunoturbidimétrique - Cobas ROCHE (3)

170 µg/l (15 à 150)



# 1- Définition





## Qu'est ce que la fibrose :

Le foie est le seul organe capable de se régénérer.

Mais en cas d'attaques répétées, la fibrose apparait. La fibrose est au départ une réaction de défense de l'organisme. Ce tissu cicatriciel agit comme une barrière de protection destiné à protéger les cellules saines.

A terme, cette barrière devient un obstacle au bon fonctionnement du foie. Les échanges entre les cellules, qui dépendent de la bonne circulation du sang à travers le foie, deviennent plus difficiles.

On distingue 5 stades de fibrose :

- Stade 0 : absence de fibrose, le foie est normal
- Stade 1 : fibrose minime
- Stade 2 : fibrose modérée
- Stade 3 : fibrose sévère
- Stade 4 : cirrhose (lorsqu'il existe dans tout le foie une quantité importante de tissu cicatriciel, ce stade n'est plus réversible)

La fibrose peut régresser si la cause de la fibrose est rapidement traitée.



## LES ÉTAPES DU PARCOURS PATIENT POUR LA STÉATOHÉPATITE MÉTABOLIQUE

### PRISE EN CHARGE EN MÉDECINE GÉNÉRALE



1.

### IDENTIFIER LES PATIENTS À RISQUE

Patients atteints de :

- Syndrome métabolique
- Diabète de type 2
- Obésité

2.

### EXAMENS COMPLÉMENTAIRES



► Vérifier la consommation d'alcool et les autres maladies hépatiques possibles (hep B ou C, etc)



Bilan biologique :

- Transaminases (ASAT/ALAT)
- Bilirubine
- Plaquettes
- Taux de prothombine
- Phosphatases alcalines
- Gamma GT



Échographie

3.

### CALCUL DU FIB-4 DU PATIENT

Calcul du FIB-4 en prenant en compte :  
<http://medicalcalcul.free.fr/fib4.html>



L'âge



Le taux de plaquettes



Le Taux des transaminases

4.

### LECTURE DU FIB-4



Si FIB-4 < 1,3 :

Faible risque de fibrose hépatique avancée

Refaire le test dans 1 à 3 ans

Si FIB-4 ≥ 1,3 :

Faire pratiquer une élastométrie

• Si élastométrie < 8 kPa : refaire le FIB-4 dans 1 à 3 ans

• Si élastométrie ≥ 8 kPa : risque élevé de fibrose hépatique avancée : consultation chez l'hépatologue





## Le FIB 4

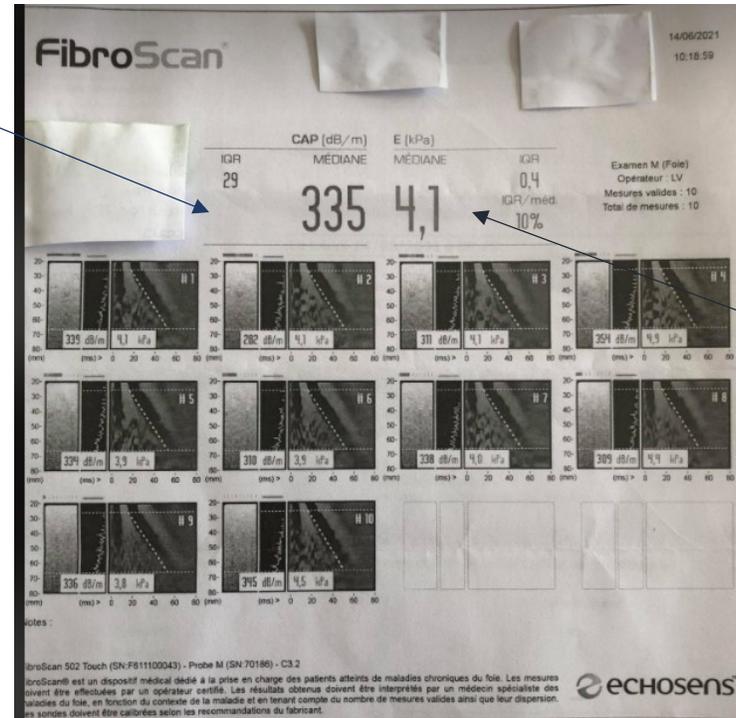
- Le FIB-4 est un outil non invasif qui permet d'évaluer le risque de fibrose élevé
- Lien pour calcul du score : <https://soshepatites.org/depistage-de-la-fibrose-calculez-votre-fib-4/>
- Formule : 
$$\text{FIB} - 4 = \frac{\text{Age (ans)} \times \text{ASAT (UI/L)}}{\text{Nombre de plaquettes (10}^9\text{/L)} \times \sqrt{\text{ALAT (UI/L)}}}$$
- Résultats : si inférieur à 1,45 le patient à 93% de chance de ne pas avoir de fibrose sévère
- si supérieur à 2,67 le patient à 65% de risques d'avoir une fibrose sévère voir une cirrhose
- Avantages :
  - Rapide
- Limites :
  - Non fiable pour les personnes de + de 70 ans
  - Zone d'ombre

CALCULATEUR	
Age (ans)*	36
ASAT (UI/L)*	37
Nombre de plaquettes (10 <sup>9</sup> /L)*	210000
ALAT*	25
Score FIB-4	0.0012685714285714286



## L'élastométrie exemple du Fibroscan

Le CAP indique le stade de la Stéatose Hépatique  
 S0 – pas de stéatose  
 S1 – Stéatose légère  
 S2 – Stéatose modérée  
 S3 – Stéatose sévère

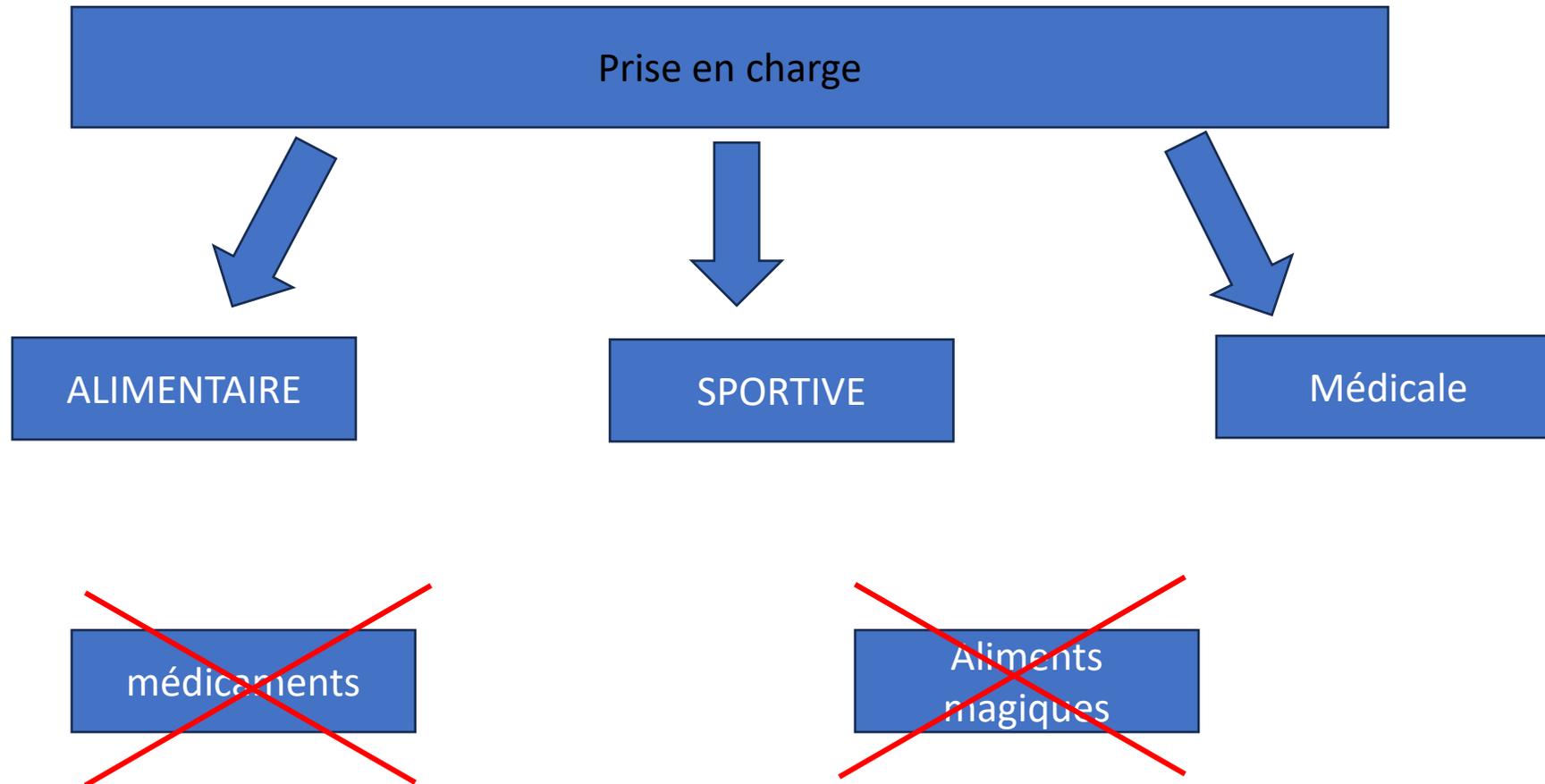


Le E indique le stade de fibrose :

- F0 (pas de fibrose)
- F1 (Fibrose minime)
- F2 (Fibrose modérée)
- F3 (Fibrose sévère)
- F4 (Cirrhose)



## Prise en charge





## Prise en charge alimentaire

~~Expert en  
nutrition~~

~~Conseiller en  
nutrition~~

~~Coach en  
nutrition~~

Diététicien  
Nutritionniste

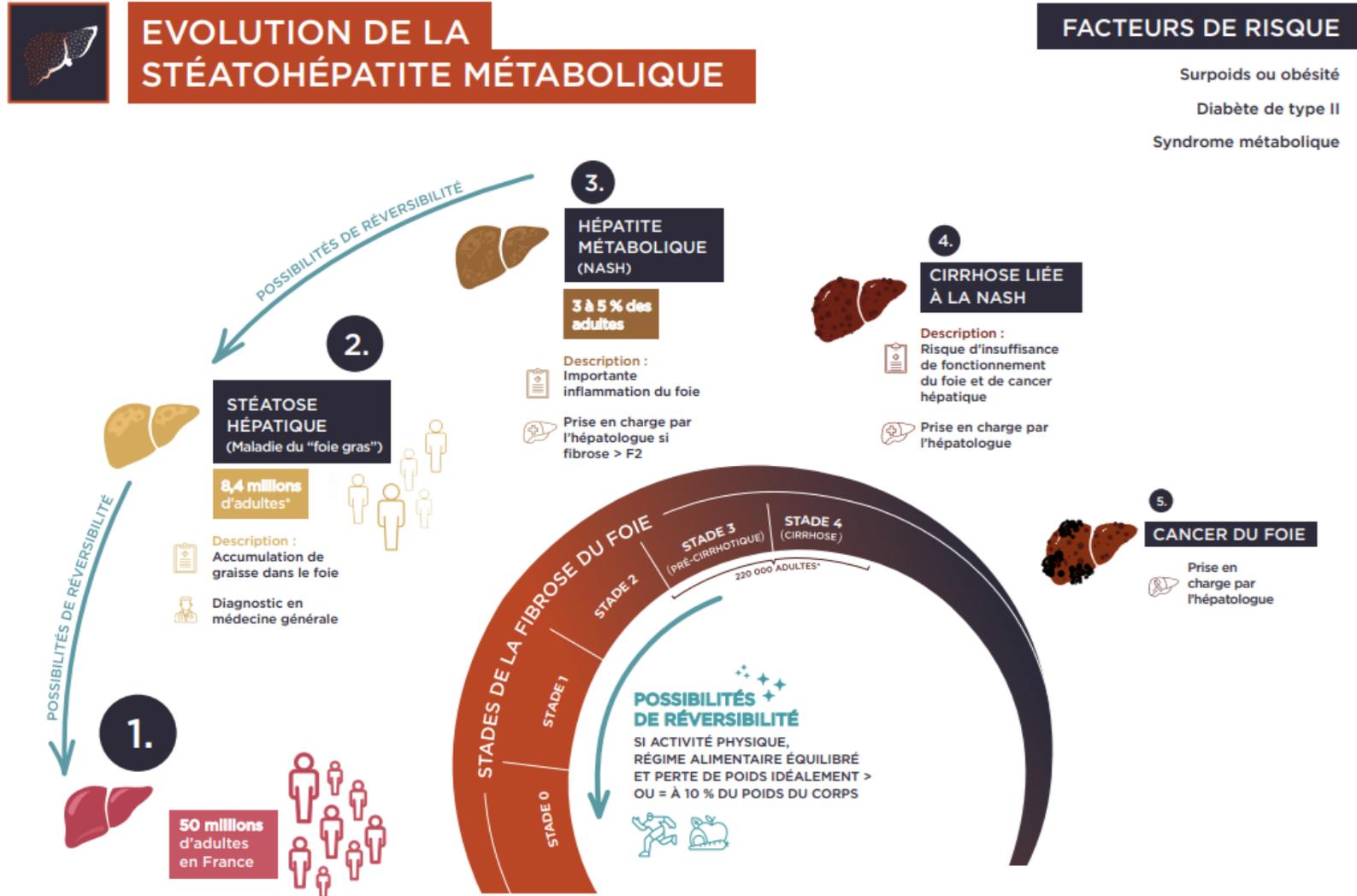
Médecin  
Nutritionniste

- BTS Diététique (Bac+2)
- BUT Génie biologique option diététique et nutrition
- Pas de prise en charge par l'assurance maladie
- Prise en charge possible par les mutuelles

- Coursus en médecine
- + DU en nutrition lié en nutrition
- Prise en charge partielle par l'assurance maladie et les mutuelles



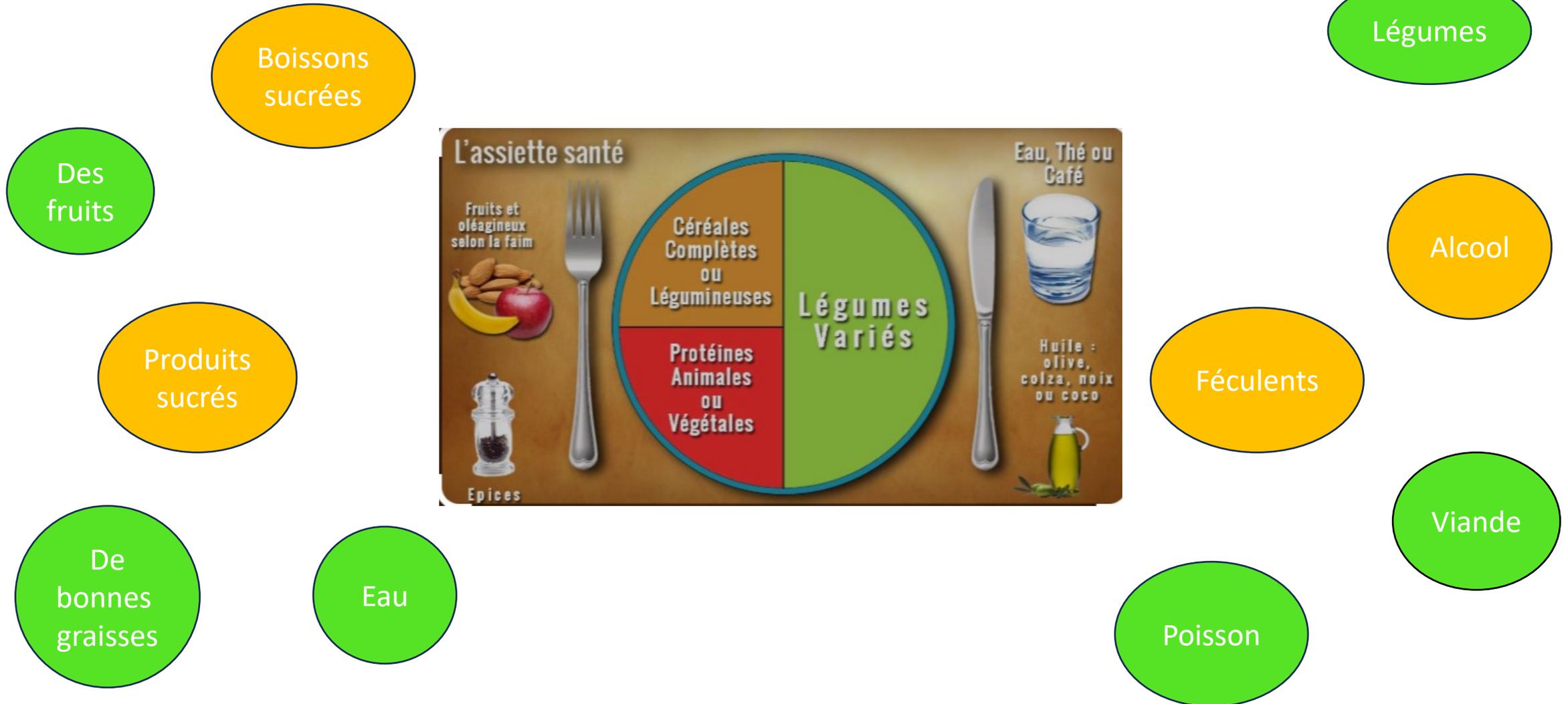
# Evolution



\*Source: [https://www.gastrojournal.org/article/S0016-5085\(20\)30567-9/fulltext?referrer=https%3A%2F%2Fpubmed.ncbi.nlm.nih.gov%2F](https://www.gastrojournal.org/article/S0016-5085(20)30567-9/fulltext?referrer=https%3A%2F%2Fpubmed.ncbi.nlm.nih.gov%2F)



## Une alimentation équilibrée





## Prise en charge médicale

Médecin  
généraliste

- Stéatose hépatique
- Fibrose < à F2



Médecin Hépatogastro-entérologue

- Si fibrose > à F2
- Cirrhose
- Cancer du foie



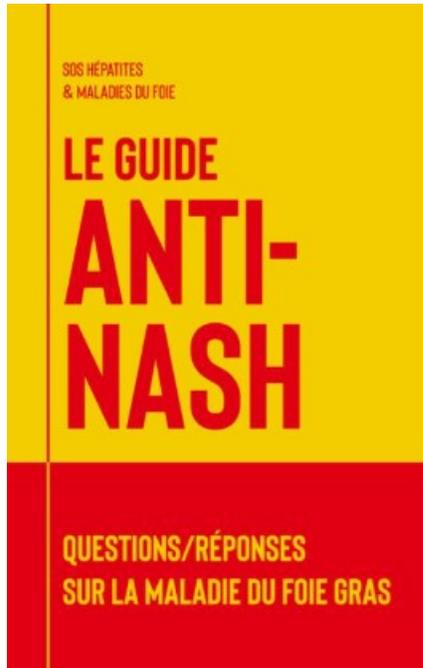
25<sup>e</sup> édition  
**FORUM  
NATIONAL**

**28 ET 29 NOVEMBRE, LIMOGES**

Engageons-nous tous, construisons et innovons avec un projet de santé publique ambitieux, concret et efficace !

**SOS hépatites**  
Fédération  
Hépatites & Maladies du foie

## Des ressources fiables



### Mon combat contre la Stéatose Hépatique

2,7 K J'aime • 4,1 K followers



### SOS Hépatites

3,1 K J'aime • 3,5 K followers



julien.scanzi

Suivi(e) ▾

Contacter



234 publications

186 k followers

556 suivi(e)s

**Dr Julien Scanzi**

Médecine et santé

Votre SANTÉ passe par celle de votre VENTRE

Gastroentérologue #1 sur les réseaux

Mon livre "Incroyable... plus

[www.fnac.com/a20690979/Julien-Scanzi-L-alimentation-incroyable-microbiote](http://www.fnac.com/a20690979/Julien-Scanzi-L-alimentation-incroyable-microbiote) + 2



pauline.hepato

Suivi(e) ▾

Contacter



379 publications

89,3 k followers

287 suivi(e)s

**Dr Pauline Guillouche**

Médecin

Médecin Gastro-entérologue

Infos santé vérifiées

Anti Fakemed

Kids, travel, sport, food

Bienvenue

[linktr.ee/pauline.hepato](https://linktr.ee/pauline.hepato) + 1

soshepatites, hepatogastroenterologie\_nantes et 86 autres personnes suivent



## Des ressources fiables


 claire.happydiet ✓ Suivi(e) ▾ Contacter +R ...  
 1604 publications 261 k followers 442 suivi(e)s  
 Claire Trommschlager  
 @ claire.happydiet  
 Nutritionniste  
 🍌 Je t'aide à mieux manger  
 🍷 Tout en te régaland  
 🍷 Sans culpabilité  
 📖 E-books & livres  
 ... plus  
 www.interforum.fr/Affiliations/accueil.do?refLivre=9782263183300&refEditeur=9&type=



passionnutrition Suivi(e) ▾ Contacter +R ...  
 1112 publications 86,8 k followers 354 suivi(e)s  
 Marie-laure André ✨  
 Nutritionniste  
 🏆 Numéro 1 nutrition saine et gourmande  
 📖 Auteur + 40 livres de nutrition / Fondatrice label Qual IG  
 📺 Youtube 385k... plus  
 www.programme-igbas.com/inscription\_conference + 1



### Clémence & Romain - Diététicienne & Coach sportif

177 K J'aime • 189 K followers



myf\_moveyourfit Suivi(e) ▾ Contacter +R ...  
 2995 publications 185 k followers 8 suivi(e)s  
 MOVE YOUR FIT  
 🏠 Programmes de sport à la maison  
 🍌 Perdre le gras sans régime  
 Vos coachs de fitness @jessicamellet @alexandremallier... plus  
 my.fitness/ezcp9e  
 my.impact, alexandremallier et 25 autres personnes suivent



majormouvement ✓ Suivre Contacter +R ...

2476 publications 966 k followers 1008 suivi(e)s

### Major Mouvement ( kiné à bretelles )

Médecine et santé

👤 Kiné passionné ❤️

👤 J'aide les gens à se sentir bien 🧘

📖 comment rester jeune ? : mon nouveau livre 🗨

urlr.me/!Mon\_nouveau\_livre

alexandremallier, jonathan\_coach\_muscu et 173 autres personnes suivent