

Juliette Foucher  
Centre Expert Hépatites Virales Aquitaine



# Prise en charge de la MASH à Bordeaux



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

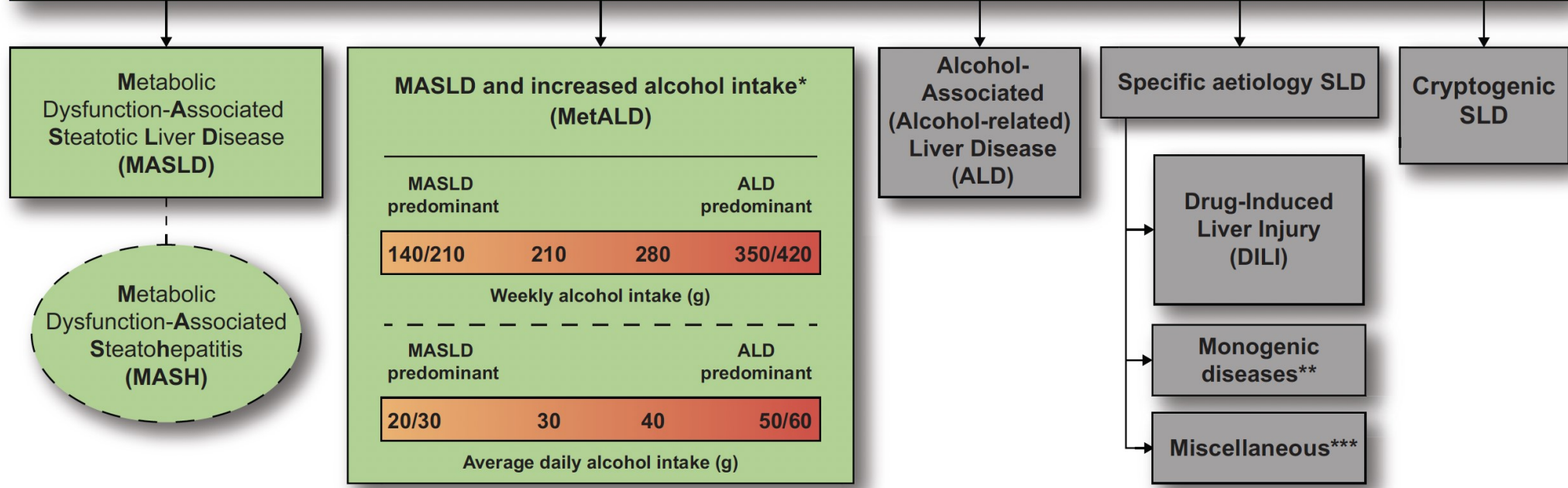
# De quoi parle-t-on ?

- Foie gras
- Maladie du soda
- Stéatose
- Stéatohépatite
- NASH
- NAFLD
- MASH
- MAFLD
- ...



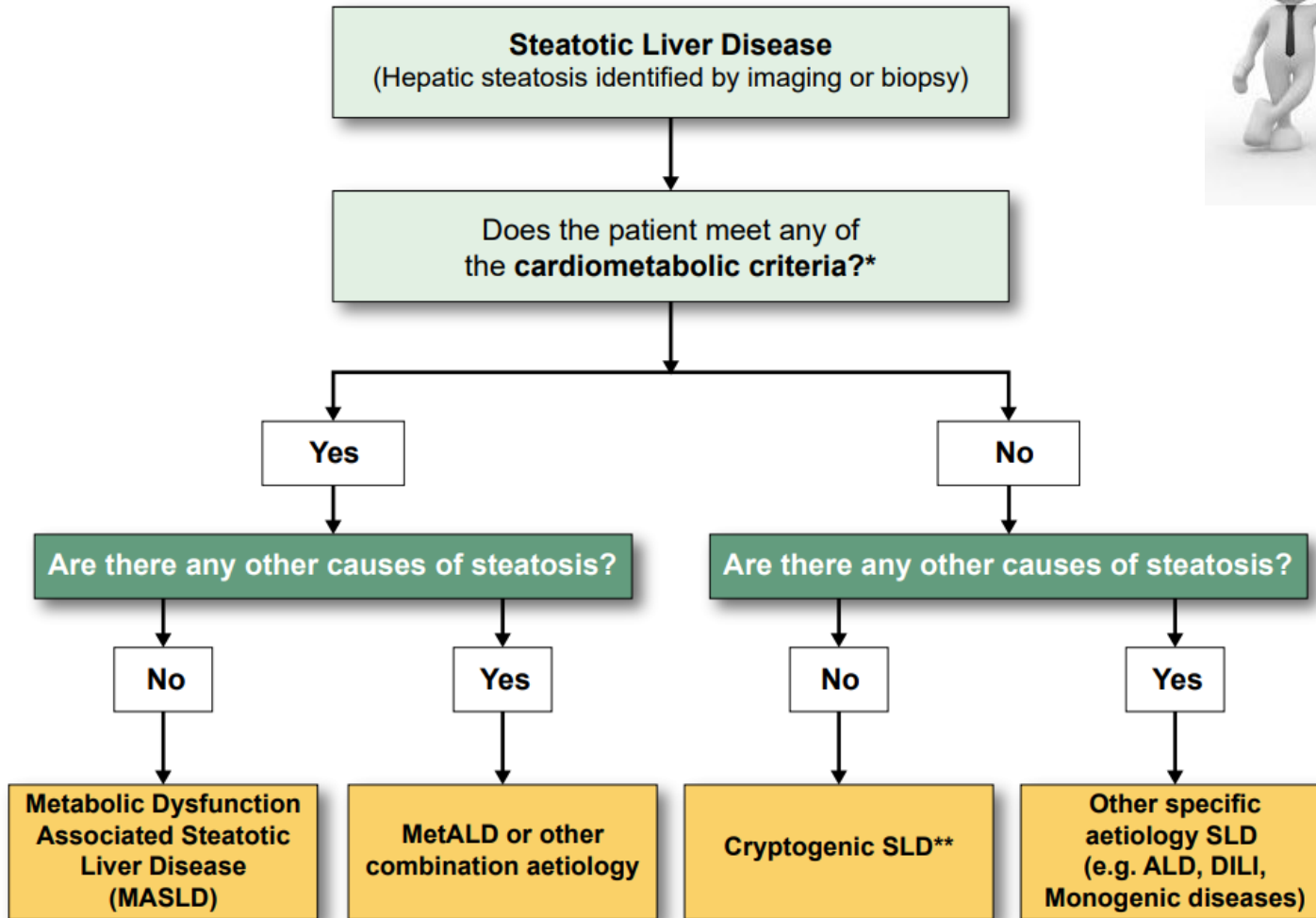


# Steatotic Liver Disease (SLD)



\*Weekly intake 140-350g female, 210-420g male (average daily 20-50g female, 30-60g male)  
 \*\*e.g. Lysosomal Acid Lipase Deficiency (LALD), Wilson disease, hypobetalipoproteinemia, inborn errors of metabolism  
 \*\*\*e.g. Hepatitis C virus (HCV), malnutrition, celiac disease, human immunodeficiency virus (HIV)

# Les critères...



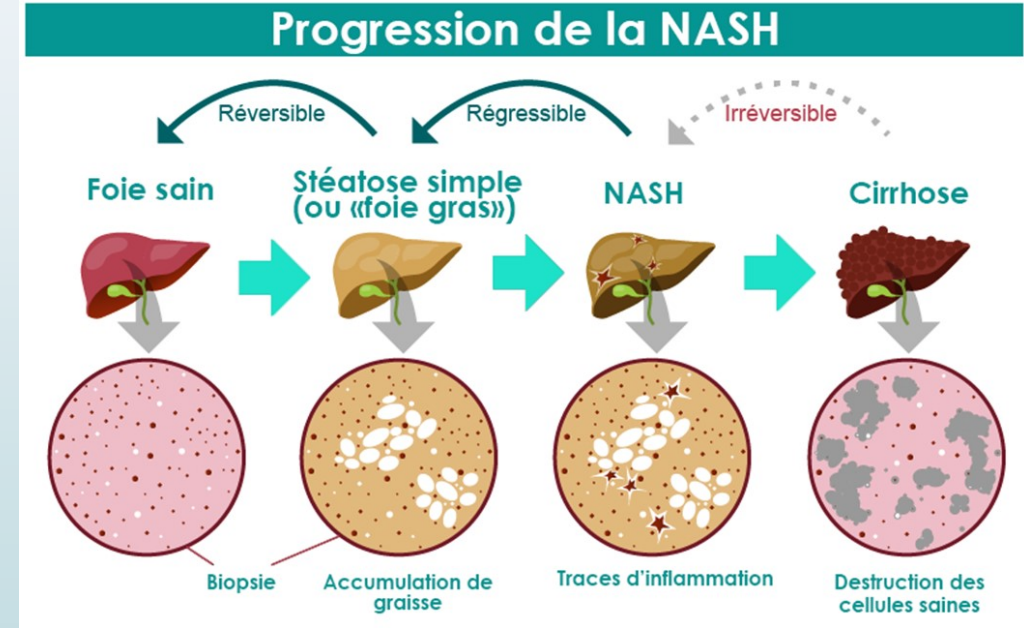
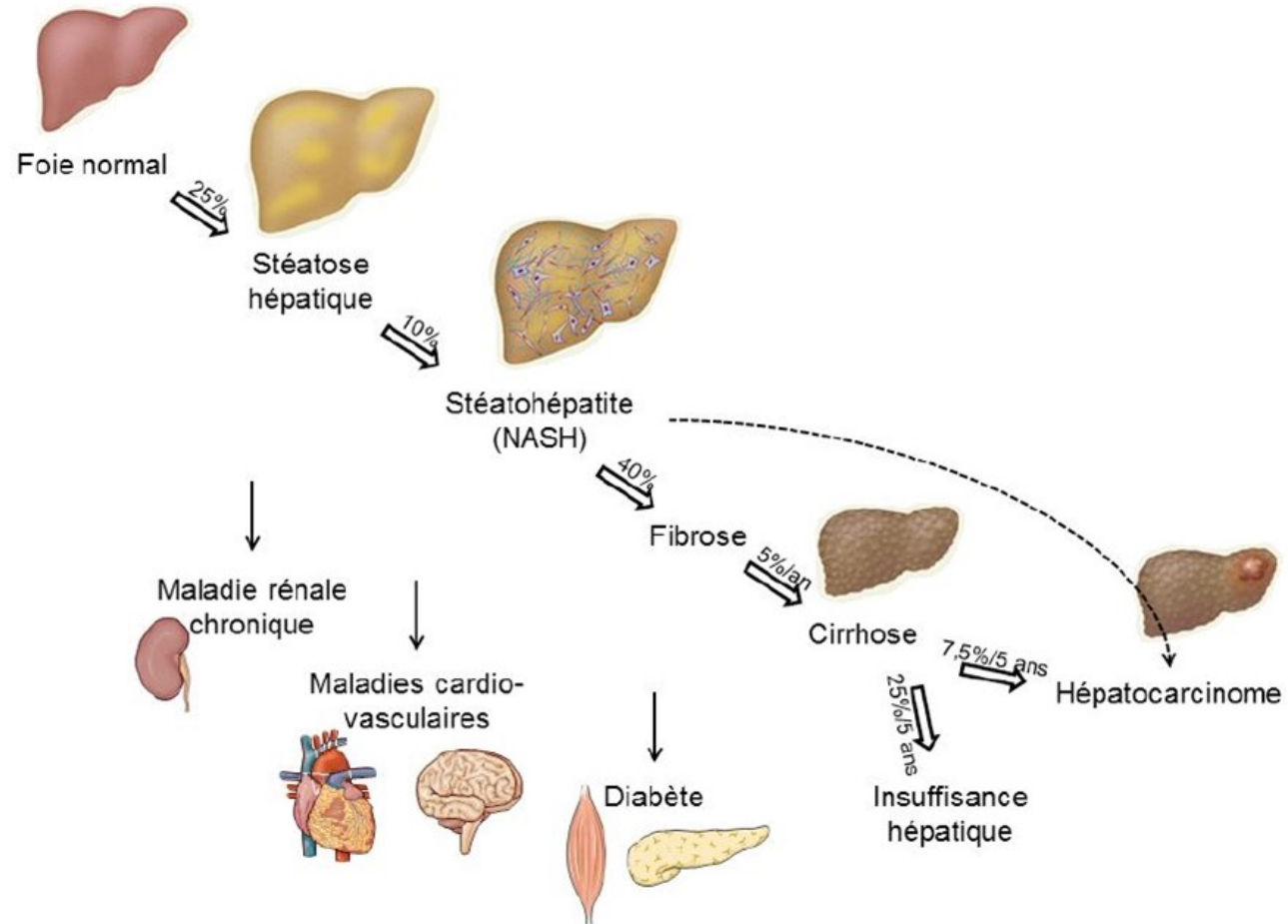
## Adult Criteria

At least 1 out of 5:

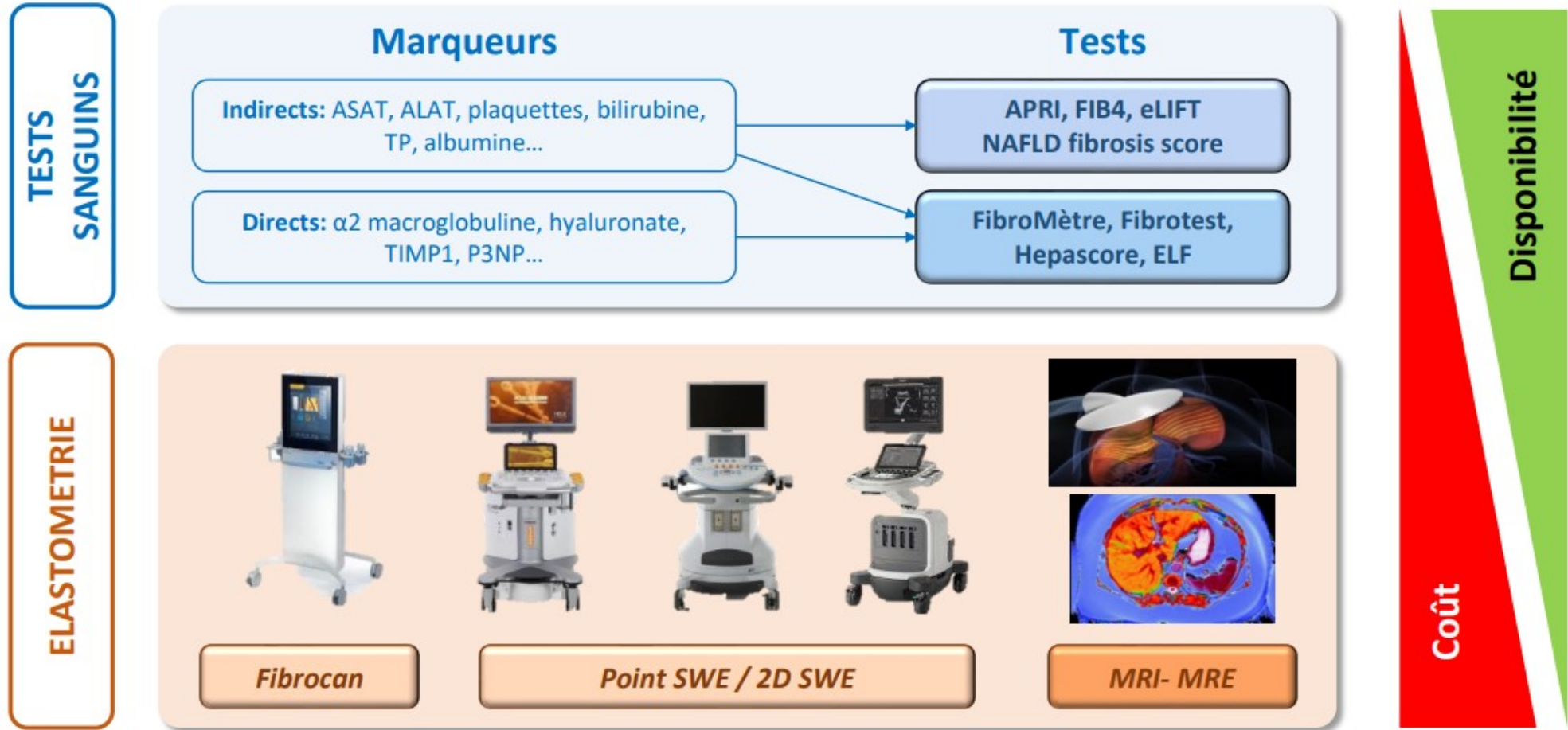
- BMI  $\geq 25$  kg/m<sup>2</sup> [23 Asia] **OR** WC > 94 cm (M) 80 cm (F) **OR** ethnicity adjusted equivalent
- Fasting serum glucose  $\geq 5.6$  mmol/L [100 mg/dL] **OR** 2-hour post-load glucose levels  $\geq 7.8$  mmol/L [ $\geq 140$  mg/dL] **OR** HbA1c  $\geq 5.7\%$  [39 mmol/L] **OR** type 2 diabetes **OR** treatment for type 2 diabetes
- Blood pressure  $\geq 130/85$  mmHg **OR** specific antihypertensive drug treatment
- Plasma triglycerides  $\geq 1.70$  mmol/L [150 mg/dL] **OR** lipid lowering treatment
- Plasma HDL-cholesterol  $\leq 1.0$  mmol/L [40 mg/dL] (M) and  $\leq 1.3$  mmol/L [50 mg/dL] (F) **OR** lipid lowering treatment

# Quel risque ?

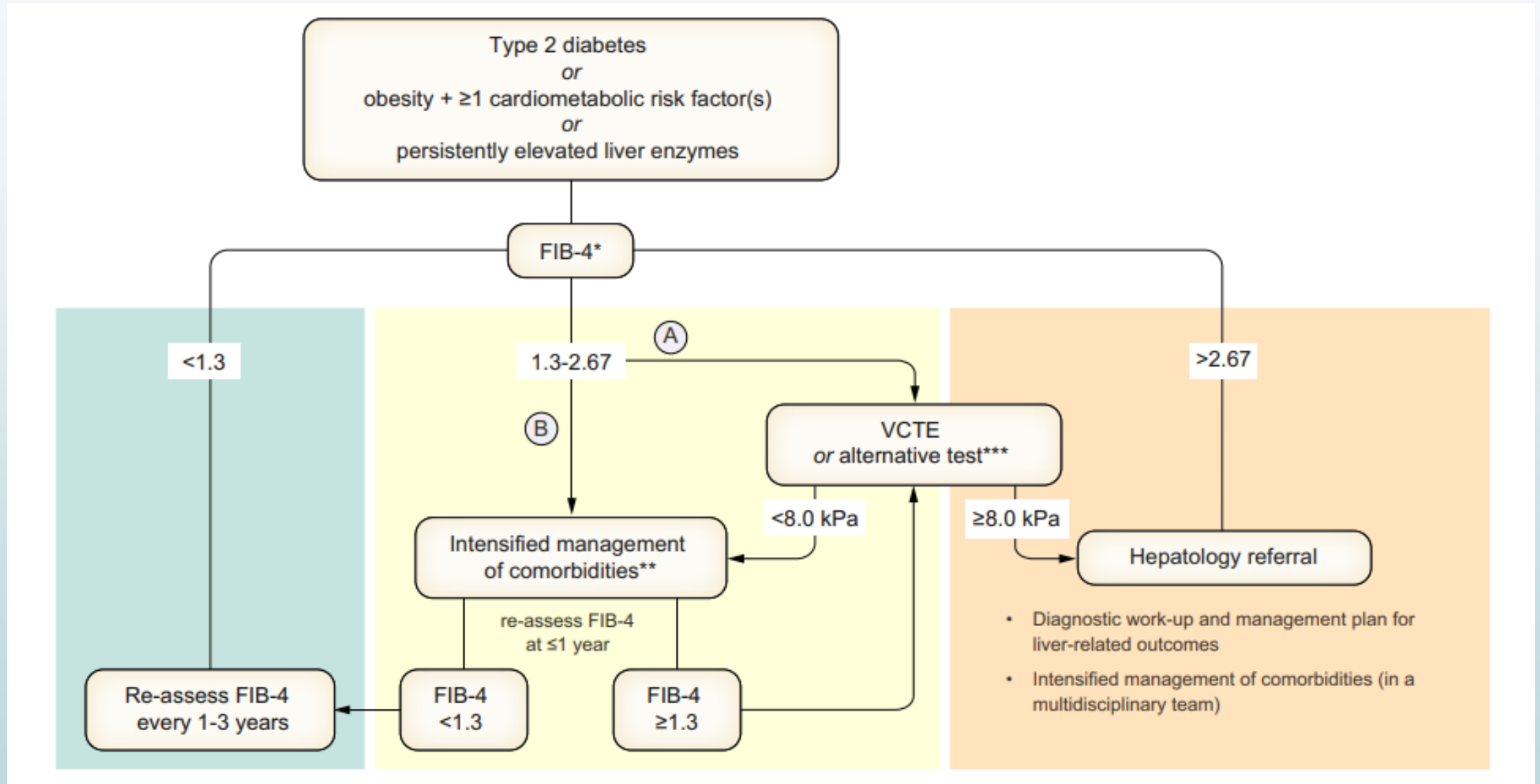
Figure 1. La maladie stéatosique non-alcoolique du foie (NAFLD)



# Tests non-invasifs de fibrose




# Quel parcours ?



# Quel parcours à l'hôpital Haut-Lévêque ?

- Évaluation de la fibrose
- Consultation hépatologue
- Diagnostic de maladie du foie métabolique
- Proposition de participation à un programme d'éducation thérapeutique



## Education thérapeutique « Pas à Pas »


### La Stéatose hépatique c'est quoi ? Parlons-en ensemble

Ateliers de groupe pour vous et vos proches

de 9h à 13h les jeudis :

- Jeudi 19 Octobre 2023
- Jeudi 23 Novembre 2023
- Jeudi 21 Décembre 2023
- Jeudi 25 Janvier 2024

CHU de Bordeaux, Haut-Lévêque



Informations et inscriptions :  
[Audrey LETERME](#) (diététicienne)  
[Lucille BERTON](#) (infirmière) – 05.57.62.34.30  
[Anne-Laure DE ARAUJO](#) (infirmière) – 05.57.65.67.73



# Programme ETP hépatites virales

- Depuis 2014
- Evaluation quadriennale 2019

## E. Décision prise pour l'avenir du programme

### Argumentaire expliquant la décision pour l'avenir du programme :

La totalité des patients suivis pour hépatite C dans notre service se voient proposer un traitement permettant une guérison de l'hépatite c. Suite à cette guérison, les patients modifient leurs habitudes de vie, Cela est particulièrement sensible pour l'alimentation avec une prise de poids fréquente.

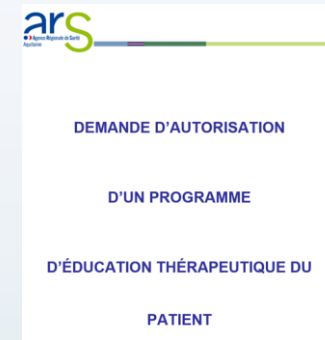
Cette prise de poids peut s'accompagner de l'apparition d'une stéatose hépatique puis d'une stéato-hépatite (NASH) faisant apparaître une nouvelle hépatopathie.

Il semble donc indispensable de proposer à ces patients un programme d'éducation thérapeutique évoluant autour de la NASH.

Il faut également poursuivre la prise en charge des patient porteurs d'une hépatite C et qui vont recevoir un traitement. Le nombre de ces patients reste important suite à 2 actions mises en place: le rappel des patients VHC perdus de vue et l'action de dépistage à grande échelle, "Bordeaux métropole sans hépatites virales"

### Actions qui accompagnent cette décision dans l'ordre de priorisation de l'équipe :

Demande d'autorisation auprès de l'ARS pour un nouveau programme ETAP de prise en charge des hépatopathies. Ce programme comportera 2 volets, l'un pour les patients porteurs d'hépatites virales avec traitement et suivi, l'autre pour les patients à risque de stéatopathie métabolique avec ou sans antécédents d'hépatites virales.



Programme d'ETP pour les patients atteints d'hépatopathie



Hépatites virales



Stéatose

## PROGRAMME « pas à pas »:

COORDONNATEUR : Dr Juliette FOUCHER

Intervenants : Médecins : Pr DE LEDINGHEN Victor  
Infirmières ETP : Annaïg PASLIER, Chantal LAURENT  
Diététiciennes  
Educateur APA (Activités Physiques Adaptées)

DESCRIPTION du Programme :

Prise en charge des adultes présentant une stéatose hépatique.

- 4 ateliers collectifs
- 1 atelier de renforcement
- Patients et accompagnants
- 5 à 10 personnes
- 2 animateurs(trices)
- +/- art thérapeute

Jeudi 30 mars 2023 : 9h00 – 13h00

### Programme « PAS à PAS »

Atelier collectif

**NASH** Stéatose Hépatique Non-Alcoolique



C'est par ici :

2ème étage - Magellan 1

Salle Vasco de Gama



# Déroulement du programme

## Atelier 1: comprendre la maladie et habitudes de vie

### Public cible

Patients adultes porteurs d'un NASH. (6 à 10 personnes) + un accompagnant

### Compétence (s)

Comprendre sa maladie

### Objectifs éducatifs

Identifier le rôle du foie, les facteurs de risques et les conséquences de la maladie  
Identifier les facteurs déclenchants de la stéatose  
Exprimer les situations à problèmes rencontrées au quotidien avec sa maladie  
Identifier les ressources à mobiliser pour mieux vivre au quotidien, et les difficultés rencontrées

### Objectifs éducatifs

Evaluer les connaissances de chacun  
Permettre à chaque patients d'exprimer ses ressentis  
Obtenir un échange de groupe  
Déculpabiliser le patient

### Moyens matériel

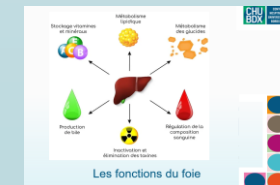
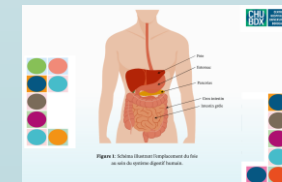
Salle de réunion  
Paper-board + marqueurs  
Post-it, crayons  
Livret « NASH : le guide explicatif »

Quelles habitudes permettent d'avoir une meilleure santé ?

Quelles habitudes permettent d'avoir une meilleure santé ?



Qu'est-ce qu'un changement d'habitude.s pourrait apporter ?



Intervention médicale 10'

# Atelier 2: activité physique

## Public cible

Patients adultes porteurs d'un NASH (6 à 10 personnes) + 1 accompagnant

## Compétence (s)

Différencier activité physique et activité sportive

## Objectifs éducatifs

Exprimer ses représentations sur l'activité physique

Différencier activité sportive et activité physique

## Objectifs éducatifs

Sortir les patients du sentiment de culpabilité

Obtenir un espace d'échange avec une liberté de parole

## Moyens matériel

Les cartes info/intox

Les recommandations de l'OMS : activité physique journalière

Équivalence activité physique

Pour être en bonne santé, **10 000 pas quotidiens** sont recommandés par jour, entre 7 000 et 10 000 chez les sujets de plus de 65 ans, à des intensités variables, notamment de faible intensité. Dans ces 10 000 pas (soit 1 h 30 à 2 h de marche), il y a en moyenne 3 000 pas d'intensité au moins modérée, qui sont l'équivalent de 30 minutes d'Activité Physique d'Intensité modérée recommandées/jour.

MET	Comportements sédentaires	Aujourd'hui en minutes	Objectif dans 1 mois
1	Dormir		
1	Être allongé en silence et regarder la télévision		
1	Être assis, jouer à des jeux vidéo traditionnels, jeux d'ordinateur		
1,3	Être allongé, écrire, ou parler, ou lire		
1,3	Être assis en silence, en général ou en regardant la télévision		
1,3	Être assis, étudier, général, y compris lire et/ou écrire, effort léger		
1,3	Se déplacer en voiture		
1,5	Être assis, manger, se baigner, prendre ses médicaments, parler en face à face, au téléphone, à l'ordinateur ou envoyer des messages textuels, effort léger		

Intensité	MET	Activités de la vie quotidienne	Aujourd'hui en minutes	Objectif dans 1 mois
Faible	1,8	Être assis, agiter les pieds		
Faible	2	Se préparer, se laver les mains, se raser, se brosser les dents, se maquiller assis ou debout, se doucher debout		
Faible	2	Faire la lessive avec un lave-linge et sèche-linge, laver à la main le linge, étendre et plier le linge, faire une valise, impliquant d'être debout, effort léger		
Faible	2	Laver une voiture		
Faible	2,3	Faire les courses alimentaires ou non alimentaires avec ou sans chariot debout ou en marchant		
Faible	2,3	S'occuper d'animaux domestiques, général		
Faible	2,5	S'occuper d'enfants, nourrisson, général		
Faible	2,5	Nettoyage, général (ranger, changer les draps, sortir les poubelles), effort léger		
Faible	2,8	Activités sexuelles, mode actif		
Modérée	3	Promener son chien		
Modérée	3,2	Nettoyage, laver les fenêtres, général		
Modérée	3,3	Passer l'aspirateur, effort modéré		
Modérée	3,3	Activité de cuisine, général (cuisiner, laver la vaisselle, nettoyer), effort modéré		
Modérée	3,3	Récueillir le jardin, cueillir les fleurs, ramasser les légumes, impliquant de marcher/être debout, effort léger		
Modérée	3,5	Descendre les escaliers		
Modérée	4	Monter les escaliers, rythme lent		
Modérée	4	Marcher pour aller à l'école, au travail		
Modérée	4,5	Tondre la pelouse, marcher, tondeuse à moteur, effort léger à modéré		
Modérée	5	Creuser, bêcher, garnir un jardin		

## ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Pour vous remettre en mouvement, entretenir ou améliorer votre santé, bénéficiez d'un programme personnalisé



Programme de travail selon vos besoins, capacités et envies

UNE APPROCHE PHYSIQUE, COGNITIVE ET SOCIALE



Équilibre - Posture Apprentissage des bons gestes



Renforcement musculaire : membres supérieurs et inférieurs muscles posturaux



Réentraînement à l'effort Endurance



Mobilité - Flexibilité Elasticité - Souplesse

**CHU BDX Parcours du Triton**  
Aux portes de l'hôpital Haut-Lévêque

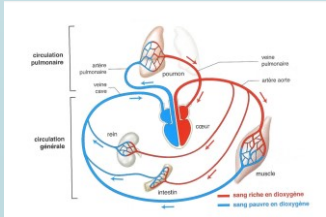
Le domaine arboré de l'hôpital Haut-Lévêque est un havre de nature. Nous vous invitons à découvrir sa biodiversité en cheminant sur le parcours du Triton.

Distance de 10 à 15 km aller-retour  
soit 2 km aller-retour  
Temps de parcours aller-retour : 40 min

- L'histoire du site
- Le boisement
- Les oiseaux
- Les insectes
- Écoutez...
- Zone de quietude
- Les amphibiens
- Les odonates
- La zone humide
- La pinède
- Sous la pinède
- Nuancier de la pinède
- Postures "nature"
- Parking accès Public

Accès Tram B : Hôpital Haut-Lévêque

Le parcours pédagogique a été réalisé avec le concours financier de Girondic, Lisea, et LA IQM.



### Intervention médicale 10'

**Sang entrant (pour 100 ml)**

Glucose : 90 mg  
Dioxygène : 20 ml  
Dioxyde de carbone : 49 ml

**Sang sortant (pour 100 ml)**

Glucose : 80 mg  
Dioxygène : 15 ml  
Dioxyde de carbone : 54 ml

**Muscle au repos**

**Sang entrant (pour 100 ml)**

Glucose : 90 mg  
Dioxygène : 20 ml  
Dioxyde de carbone : 49 ml

**Muscle en activité**

**Sang sortant (pour 100 ml)**

Glucose : 50 mg  
Dioxygène : 11 ml  
Dioxyde de carbone : 58 ml



# Atelier 3: Equilibre alimentaire

<b>Public cible</b>
Patients adultes porteurs d'une NASH (6 à 10 personnes) + accompagnant
<b>Compétence (s)</b>
Découvrir la classification des aliments
<b>Objectifs éducatifs</b>
Connaître les groupes alimentaires Connaître les rôles des nutriments et les apports recommandés
<b>Objectifs éducatifs</b>
Évaluer les connaissances et présenter les différents groupes alimentaires Permettre à chaque patient de s'exprimer
<b>Moyens matériel</b>
Salle de réunion Paper-board Ingrédients type diétète + emballages alimentaires Pyramide alimentaire
<b>Educateurs</b>
1 IDE ETP + 1 diététicienne ETP + 1 médecin ETP

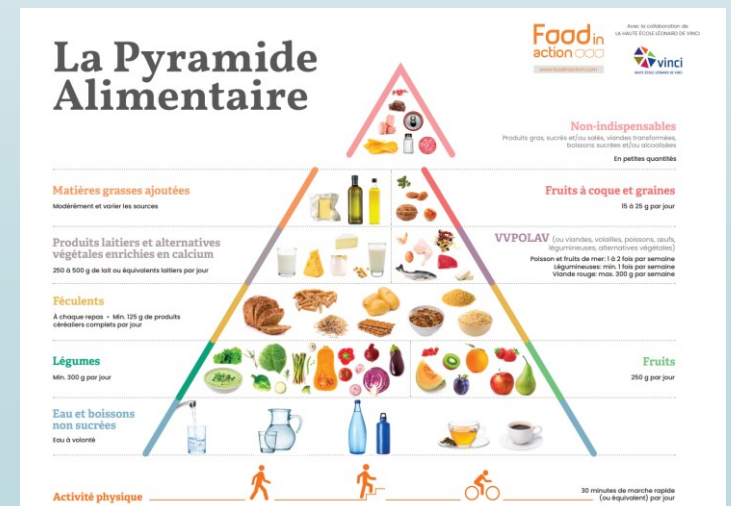
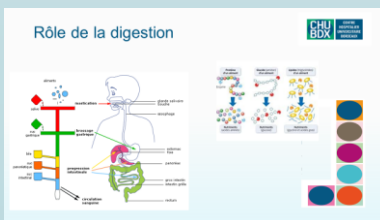
<b>Public cible</b>
Patients adultes porteurs d'une NASH (6 à 10 personnes) + accompagnant
<b>Compétence (s)</b>
Acquérir des notions d'équilibre alimentaire
<b>Objectifs éducatifs</b>
Savoir composer un repas équilibré Acquérir des compétences afin de d'anticiper / corriger ou compenser un écart
<b>Objectifs éducatifs</b>
Savoir composer un repas équilibré Établir l'adhésion au changement Permettre à chaque patient de s'exprimer
<b>Moyens matériel</b>
Salle de réunion Paper-board Pyramide alimentaire Document « ma journée alimentaire » complété par les participants depuis la dernière séance
<b>Educateurs</b>
1 IDE ETP + 1 diététicienne ETP + 1 médecin ETP



<b>CHU BDX</b> CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE BORDEAUX	<b>EQUIVALENCES GLUCIDIQUES</b>										
<b>1 portion de FECULENT CUIT</b>	<table border="1"> <tr> <td><b>100g</b></td> <td>4 cuillères à soupe</td> </tr> <tr> <td>• Pâtes</td> <td>4 cuillères à soupe</td> </tr> <tr> <td>• Riz</td> <td>6 cuillères à soupe</td> </tr> <tr> <td>• Semoule *</td> <td></td> </tr> <tr> <td>• Frites *</td> <td></td> </tr> </table>	<b>100g</b>	4 cuillères à soupe	• Pâtes	4 cuillères à soupe	• Riz	6 cuillères à soupe	• Semoule *		• Frites *	
<b>100g</b>	4 cuillères à soupe										
• Pâtes	4 cuillères à soupe										
• Riz	6 cuillères à soupe										
• Semoule *											
• Frites *											
=	<table border="1"> <tr> <td><b>150g</b></td> <td>3 de la taille d'un œuf</td> </tr> <tr> <td>• Pomme de terre</td> <td></td> </tr> <tr> <td>• Quinoa</td> <td></td> </tr> <tr> <td>• Bouillgour</td> <td></td> </tr> </table>	<b>150g</b>	3 de la taille d'un œuf	• Pomme de terre		• Quinoa		• Bouillgour			
<b>150g</b>	3 de la taille d'un œuf										
• Pomme de terre											
• Quinoa											
• Bouillgour											
=	<table border="1"> <tr> <td><b>200g</b></td> <td>4 cuillères à soupe</td> </tr> <tr> <td>• Lentilles</td> <td>4 cuillères à soupe</td> </tr> <tr> <td>• Haricots blancs / rouges</td> <td>8 cuillères à soupe</td> </tr> <tr> <td>• Flageolets</td> <td>6 cuillères à soupe</td> </tr> <tr> <td>• Purée</td> <td></td> </tr> </table>	<b>200g</b>	4 cuillères à soupe	• Lentilles	4 cuillères à soupe	• Haricots blancs / rouges	8 cuillères à soupe	• Flageolets	6 cuillères à soupe	• Purée	
<b>200g</b>	4 cuillères à soupe										
• Lentilles	4 cuillères à soupe										
• Haricots blancs / rouges	8 cuillères à soupe										
• Flageolets	6 cuillères à soupe										
• Purée											
<b>30g de glucides</b>											
=	<table border="1"> <tr> <td><b>•60g de pain</b></td> <td>1/4 de baguette</td> </tr> <tr> <td><b>•6 biscottes</b></td> <td></td> </tr> </table>	<b>•60g de pain</b>	1/4 de baguette	<b>•6 biscottes</b>							
<b>•60g de pain</b>	1/4 de baguette										
<b>•6 biscottes</b>											
<b>6</b>											
	* Riche en lipides										
<b>1 part de FRUIT</b> = 15g de glucides soit 3											
<b>30g*</b>	<b>120 à 160g*</b>	<b>220 à 250g*</b>									
• 3 abricots secs • 3 pruneaux • 2 dattes	• 4 prunes • 1 pêche • 1 brugnion	• 1 grosse orange • 1 petit pamplemousse • 2 grosses mandarines • 3 Fruits de la passion									
<b>100g</b>	<b>150 à 190g*</b>	<b>220 à 250g*</b>									
• 1 compote sans sucre ajouté	• 1 pomme moyenne • 2 kiwis • 3 abricots moyens • 1 petite poire	• 1 petite barquette de fraises • 2 barquettes de framboises • 2 branches d'aranas • 1/2 melon (ou 1/3 petit)									
<b>100 à 120g*</b>	<b>150 à 190g*</b>	<b>Autres</b>									
• 2 figues fraîches • 10 à 15 cerises • 10 à 15 grains de raisin • 1 petite banane (ou 1/2 grande)	• 150g de myrtilles • 10 lichis • 1/2 mangue • 1 Kaki	• 300g pastèque • 150 ml de jus de fruit • 300 ml de lait									
* Poids bruts (avec peau, pépins, noyau)											
Unité de Nutrition et Diététique											
Document réalisé le 23/11/2020											

<b>Les nutriments</b>	<b>CHU BDX</b> CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE BORDEAUX														
<table border="1"> <tr> <td><b>Aliments</b></td> <td><b>Nutriments</b></td> </tr> <tr> <td>protéines ou protéines</td> <td></td> </tr> <tr> <td>lipides ou graisses</td> <td></td> </tr> <tr> <td>glucides ou sucres</td> <td></td> </tr> <tr> <td>vitamines</td> <td></td> </tr> <tr> <td>des minéraux</td> <td></td> </tr> <tr> <td>eau</td> <td></td> </tr> </table>	<b>Aliments</b>	<b>Nutriments</b>	protéines ou protéines		lipides ou graisses		glucides ou sucres		vitamines		des minéraux		eau		
<b>Aliments</b>	<b>Nutriments</b>														
protéines ou protéines															
lipides ou graisses															
glucides ou sucres															
vitamines															
des minéraux															
eau															

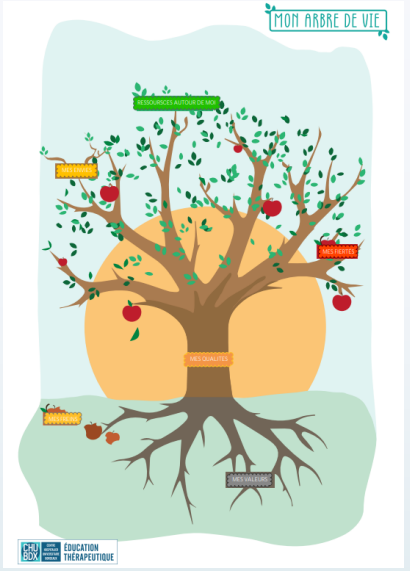
## Intervention médicale 10'



# Atelier 4: acquérir du savoir faire et mettre en relation

<b>Public cible</b>
Patients adultes atteints d'une NASH (5 à 10 personnes) + accompagnant
<b>Compétence (s)</b>
Développer ses capacités corporelles et prendre confiance Acquérir des savoir-faire permettant de mieux gérer ses émotions, trouver la détente
<b>Objectifs éducatifs</b>
Solliciter ses ressources pour retrouver le calme intérieur Etre autonome dans les exercices de cohérence cardiaque Mettre en avant ses capacités corporelles, renforcer la confiance en soi
<b>Objectifs éducateurs</b>
Permettre à chaque patient de s'exprimer, ressentir, communiquer Etablir l'adhésion aux différents pratiques afin d'éprouver du bien-être et de la relaxation
<b>Moyens matériel</b>
Matériel spécifique au terme abordé
<b>Educateurs</b>
1 IDE ETP + 1art-thérapeute

<b>Public cible</b>
Patients adultes atteints d'une NASH (5 à 10 personnes) + accompagnant
<b>Compétence (s)</b>
Identifier et exprimer ses ressentis
<b>Objectifs éducatifs</b>
Se mettre en relation et communiquer avec l'ensemble du groupe par le biais de l'écriture
<b>Objectifs éducateurs</b>
Permettre à chaque patient de s'exprimer, ressentir, communiquer Créer une dynamique de groupe Etablir l'adhésion aux différentes pratiques
<b>Moyens matériel</b>
Matériel spécifique au terme abordé
<b>Educateurs</b>
1 IDE ETP + 1art-thérapeute



**Relaxation N°11 : De la pesanteur vers la légèreté**

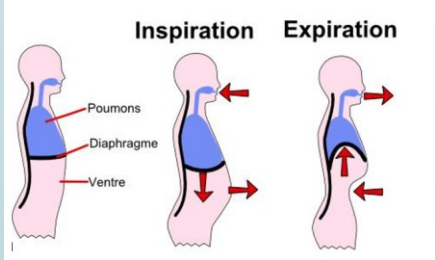
Installez-vous bien... Sentez l'alignement de votre corps, alignement de la tête, du tronc et des jambes... Respirez calmement... Sentez l'ensemble de votre corps en contact avec le sol...

A présent, imaginez une promenade à la découverte de votre corps, vous vous promenez dans votre corps... Soyez sensible à la qualité des lieux de votre corps que vous traversez... Sentez que vous pouvez vous déplacer facilement dans votre corps... Aucun obstacle ne vient entraver votre marche... Ainsi vous vous déplacez comme si un cours d'eau paisible vous emmenait... Soyez sensible à la qualité des endroits de votre corps que vous visitez... Sans doute y-en-a-t-ils qui vous sembleront lourds, opaques, ou sombres et d'autres plus légers, lumineux, transparents... Arrêtez-vous dans un de ces endroits de légèreté, imprégnez-vous de cette légèreté, de cette lumière, de cette transparence... Sentez que cet endroit est un soleil dont les rayons vont atteindre toutes les autres parties de votre corps : de la main droite vers l'épaule... le thorax... l'abdomen... Chaque partie de votre corps est inondée de cette légèreté et de cette clarté... la jambe droite, la jambe gauche... le bras gauche... la nuque... la visage... Sentez ou imaginez votre corps devenir comme une bulle de savon, légère, lumineuse, transparente... comme s'il flottait...

Sentez à nouveau les points d'appui de votre corps sur le sol. Prenez conscience de l'espace qu'il occupe sur le sol dans cette pièce...

Respirez doucement... calmement...

Peu à peu amplifiez votre respiration jusqu'à ce qu'un grand soupir vienne du fond de vous et vous donne envie de baïller... de vous étirer...



**Atelier d'écriture**

A partir de ces accroches, choisir au moins trois propositions :

- J'ai peur .....
- Ce qui me met en colère .....
- J'aime .....
- Je suis .....
- Ce qui me rend heureux.se .....
- Je rêve .....

---

Notez 10 envies.

Ce que vous aimeriez faire. Tout est possible. Même les choses improbables, ou que vous imaginez impossibles. Ou même des choses toutes simples de l'ordre du quotidien :

- J'aimerais.....

# Evaluation...

- 4 groupes par ans
- Selon motivation des médecins



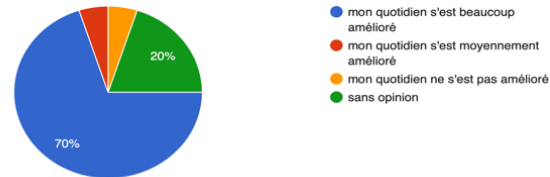
ANNEE 2023

Rapport synthétique d'évaluation quadriennale :  
« ETAP – Programme pour les patients atteints d'une hépatopathie et leurs proches »

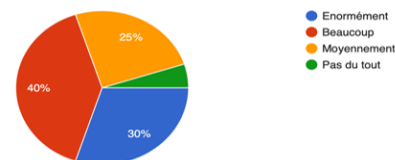
Coordonnateur : Juliette FOUCHER

CHU BDX CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE BORDEAUX ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

D'après vous, est-ce que les séances d'éducation thérapeutique vous ont permis d'améliorer votre quotidien avec votre maladie ?



Pouvez-vous nous dire combien l'acquisition de ces connaissances vous a aidé à gérer votre maladie :



# Un travail d'équipe

- Médical
- Paramédical
- Association de patients



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