

Désamorcer la bombe MASH



**FORUM
NATIONAL**

26^e ÉDITION

**20 NOVEMBRE 2025
100 % VIRTUEL**

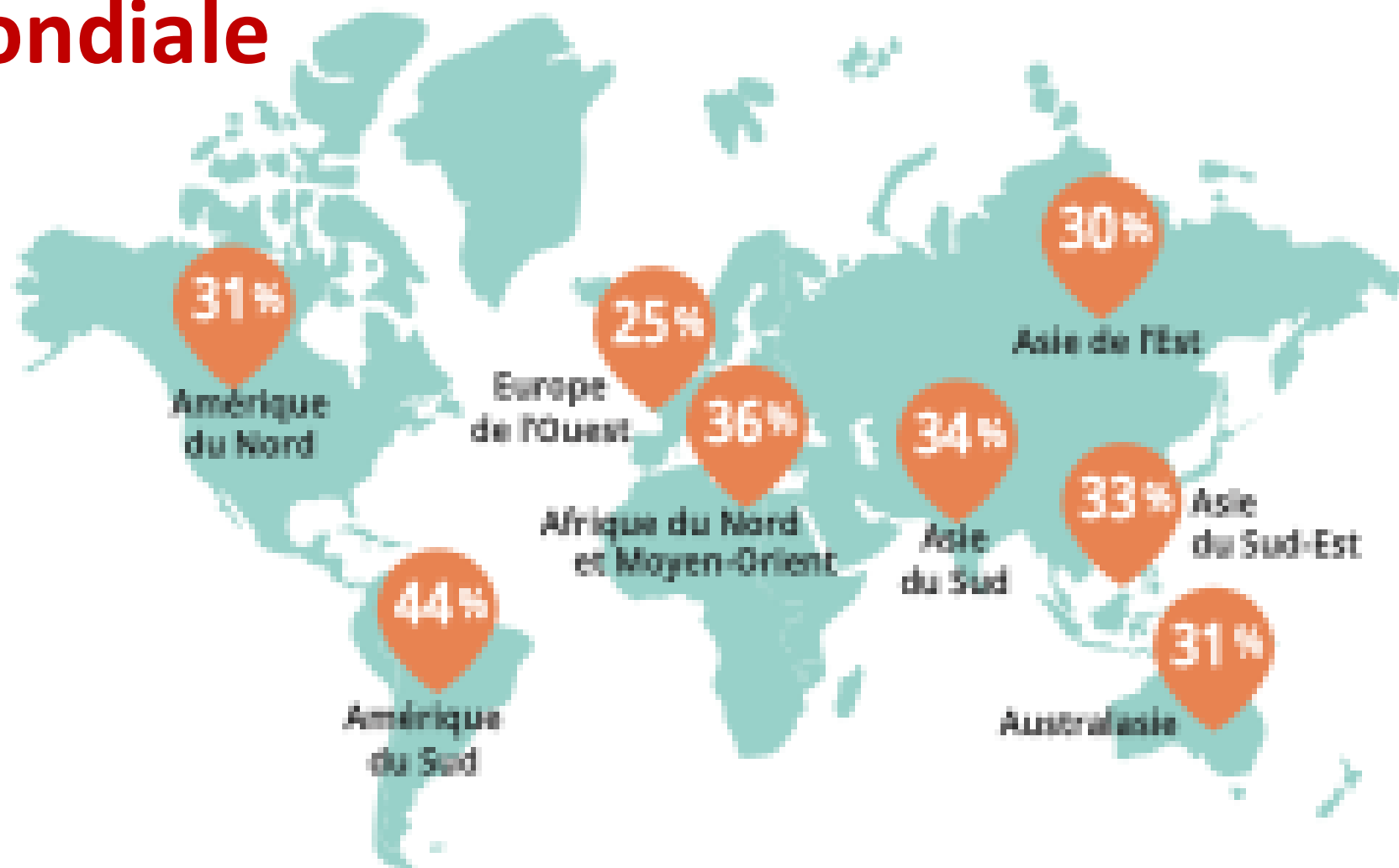
sos hépatites
Fédération
Hépatites & Maladies du foie

Une maladie mondiale

1 milliard de personnes obèses dans le monde (OMS)

+ 63% de MASH entre 2015 et 2030 aux États-Unis (*Hepatology*, 2018)

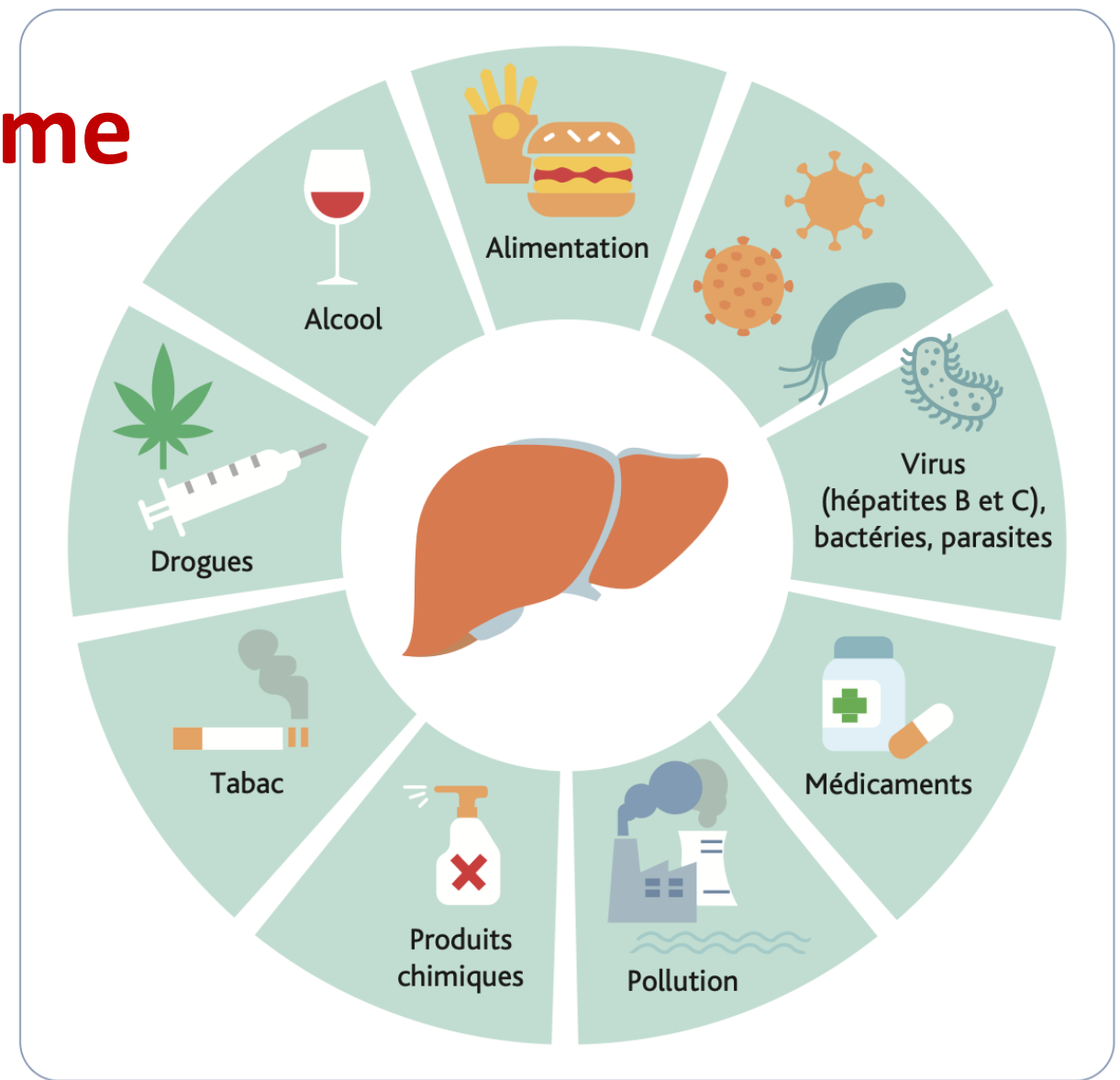
7000 morts par an en France (IHU ICAN)



Une maladie de l'exposome

La MASH, maladie de la malbouffe, mais pas que... Le foie est victime d'une véritable association de malfaiteurs!

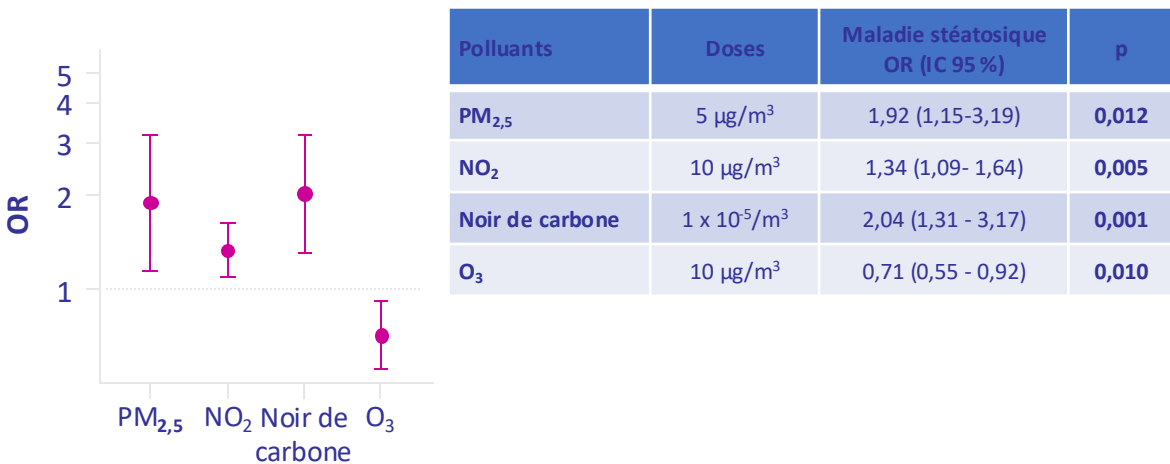
*Exposome : « Ensemble des expositions environnementales auxquelles vous êtes soumis tout au long de votre vie, via votre alimentation, l'air que vous respirez, les rayonnements qui vous bombardent, vos comportements, votre environnement sonore, psychoaffectif ou encore socioéconomique... » (INSERM)



L'exposome : l'insécurité hépatologique

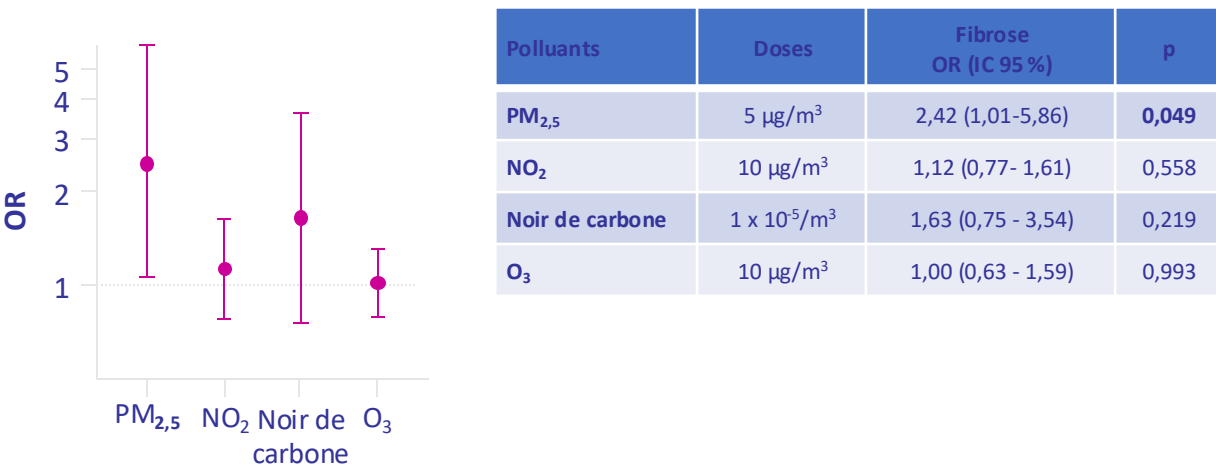
Effets des polluants atmosphériques sur la stéatose et sur la fibrose

Association entre les polluants atmosphériques et la stéatose
Tous les polluants sont associés à la stéatose



Les particules fines sont associées à la fibrose

Association entre les polluants atmosphériques et la fibrose



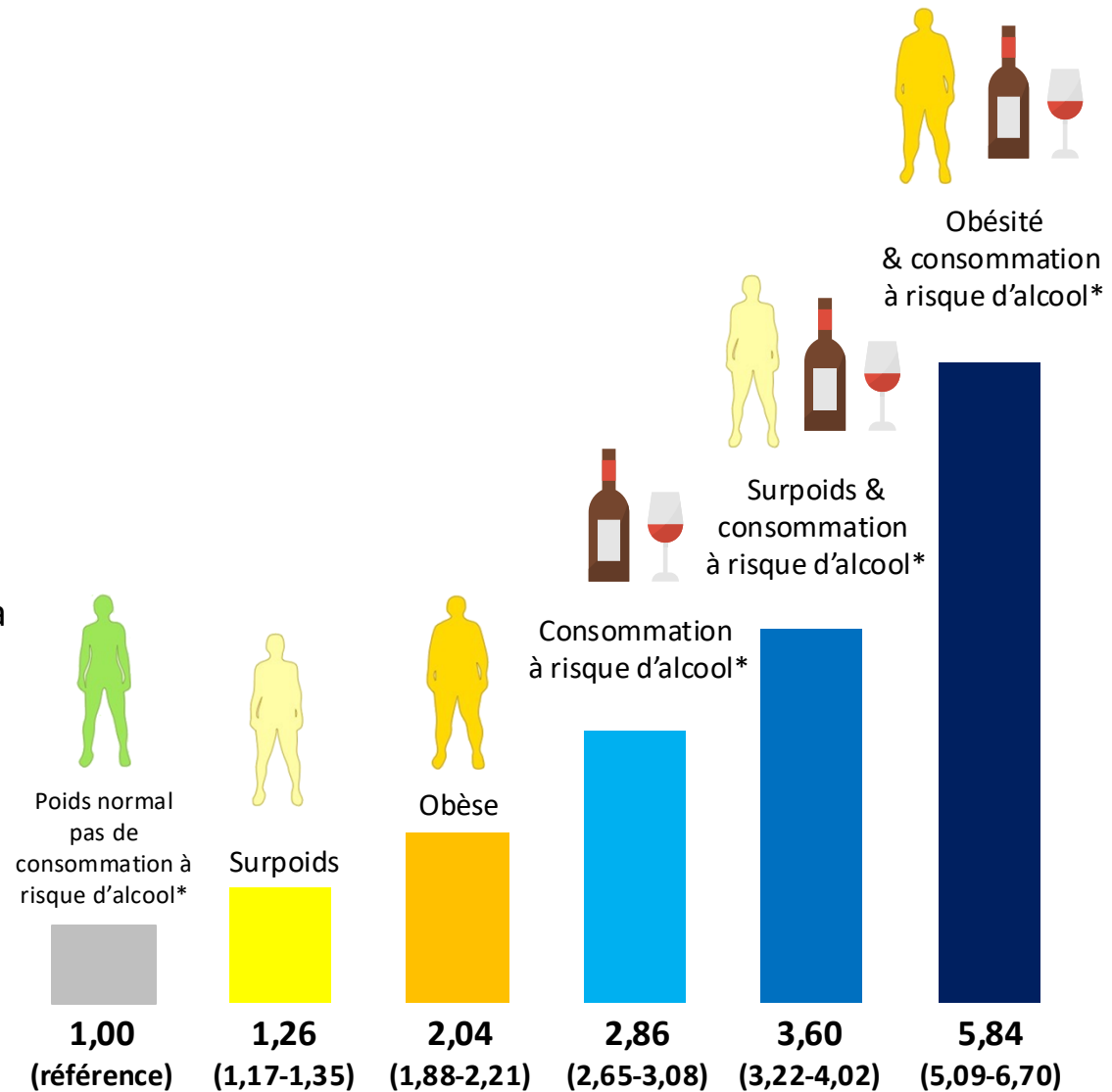
Modèles ajustés sur : âge, sexe, tabac, consommation d'alcool, périmètre abdominal, insulino-résistance, niveau d'éducation, revenus

- Tous les polluants atmosphériques étaient associés à la maladie stéatosique du foie
- L'exposition aux particules fines est associée à la fibrose

Alcool et surpoids/obésité : à deux... c'est moins bien !

- Meta-analyse de 7 études
(2 Etats-Unis, 3 Grande-Bretagne,
2 Finlande)
- 1 028 504 participants
- Critère de jugement : morbidité/
mortalité liée à la cirrhose $\pm$ CHC
- **Objectif** : quantifier l'augmentation du
risque de complication hépatique liée à
l'association surpoids/obésité et
consommation à risque d'alcool

➔ **Le taux de complication hépatique
augmente de façon exponentielle
avec le cumul des facteurs de risque**



* définie par < 14 unités/semaine

LA METALD : une MASH à la française ?

- La MASH est différente d'un pays à l'autre
- La tolérance sociale de l'alcool est différente
- En France: 2 verres par jour et pas tous les jours
- 10 millions de buveurs excessifs!

SI LES BONS VIVANTS ETAIENT DES BONS MOURANTS ?

Une épidémie alimentée par le marketing



**Seulement
1 promotion sur 10**

concerne des
aliments sains
comme les fruits, les
légumes ou encore les
légumineuses.

**Ce sont pourtant
précisément les
produits dont la
consommation est
à augmenter.**

**6 fois
+**

de promotions

**pour des
produits dont la
consommation
est à limiter**

tels que les boissons
sucrées, la charcuterie
et biscuits apéritifs.

Près de
**6 fois
+**

de promotions

**pour des protéines
animales que pour les
protéines végétales**
dont la consommation est à
augmenter

Source : enquête interassociative 2025
CNAO – Foodwatch – France Assos Santé
CSF – Réseau Action Climat – UNAF.

**FORUM
NATIONAL**

26^e ÉDITION

**20 NOVEMBRE 2025
100 % VIRTUEL**

sos hépatites
Fédération
Hépatites & Maladies du foie

Les plus jeunes particulièrement menacés

- **Sédentarité** : en France, **14% des 11-15** ans pratiquent les 60 min d'AP recommandées (OMS/hbsc) ; les enfants de 6 à 17 ans passent en moyenne **4h11 par jour sur un écran**, hors temps scolaire (Esteban)
- **Alimentation ultra-transformée** : en France, elle procure **46% des calories** chez les enfants vs 34% chez les adultes (Fardet/ANSES)
- **Marketing** : **87% des pub TV** à destination des enfants promeuvent des produits avec un nutri-score D ou E (UFC-Que Choisir)
- **Obésité** : les cas chez les enfants et les adolescents ont été **multipliés par 10 en 20 ans** (OMS)

Journée type d'un enfant

- Conforme au PNNS
- Conforme aux reco GEM-RCN
- Équilibrée
- **1704 kcal**
- **AUT : 72% de l'AET**
- **124 ingrédients**
- **42 additifs**

Source : Anthony Fardet



Petit déjeuner

- 40 g Chocapic
- 125 ml lait ½ écrémé
- 125 ml jus d'orange

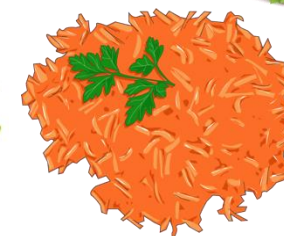


Goûter

- 2 Prince
- 1 Capri-Sun

Déjeuner

- 70 g betteraves + 10 g vinaigrette Amora
- 2 knack + 10 g ketchup
- 100 g haricots verts + 200 g purée Mousline
- 1 Kiri + 40 g de pain



Dîner

- 70 g de carottes râpées + 10 g vinaigrette Amora
- 1 tranche de jambon
- 2 galettes de légumes
- Kid smile (100 g)
- 2 Danonino (100 g)
- 1 Pom'Potes sans sucres ajoutés

Que faire pour désamorcer la bombe ?

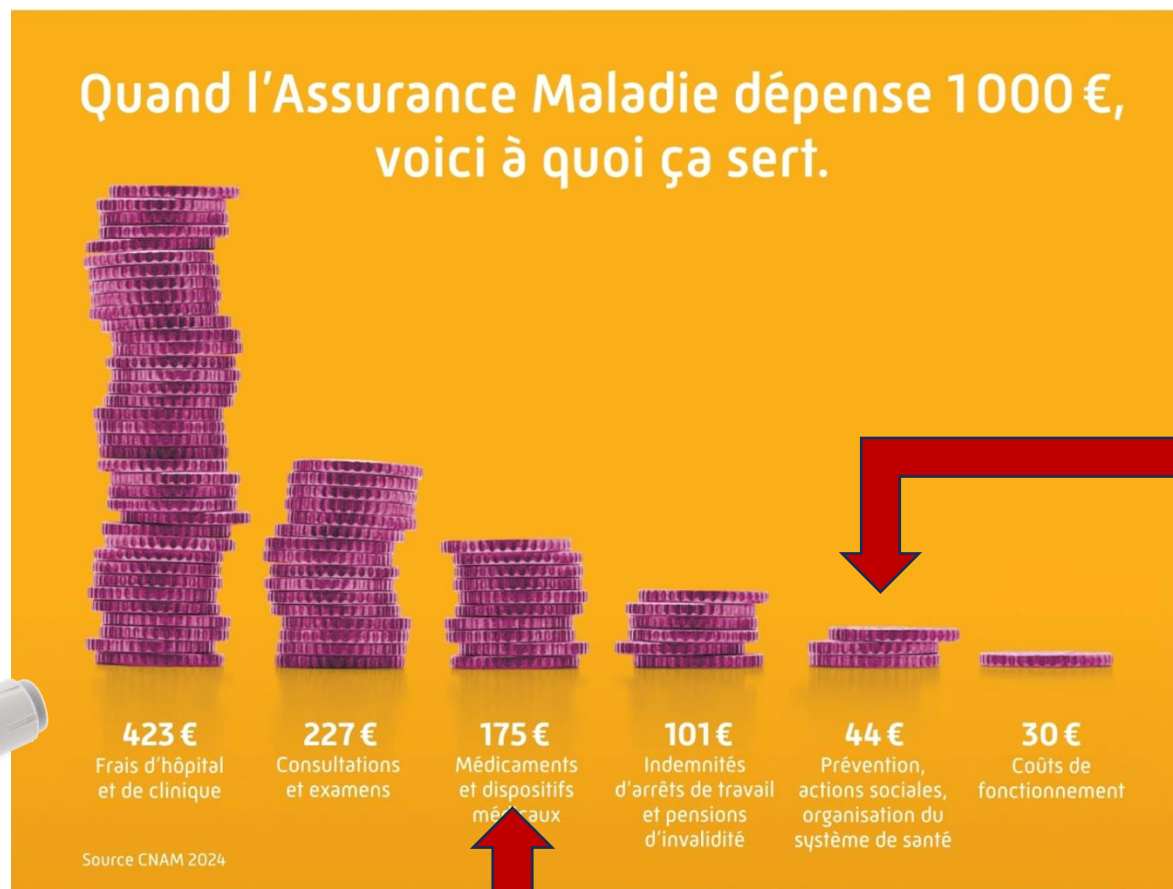
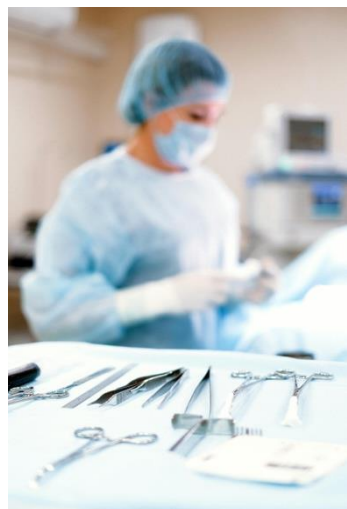
- LES ACTIONS SOS HEPATITES
- LA PRISE DE CONCIENCE ET LA PREVENTION
- LES PATIENTS LES PLUS GRAVES NE PEUVENT ATTENDRE
- LES COMBINAISONS THERAPEUTIQUES GLP1/RESMETIROM

LES METALD, COMMENT FAIRE ?

- Proposer une place au malade: « Que pouvez vous faire ? »
- Quid des addictologues ?
- Il n'y a pas que le poids dans la vie! Par quoi on commence?

Où investir pour désamorcer la bombe ?

Ici ?



Ou là ?



Pub Ameli novembre 2025

**FORUM
NATIONAL**

26^e ÉDITION

**20 NOVEMBRE 2025
100 % VIRTUEL**

sos hépatites
Fédération
Hépatites & Maladies du foie

**JUIN SANS
SUCRES
AJOUTÉS**

*Un challenge personnel,
une expérience collective*



3^e édition



C'EST REPARTI

Juin sans sucres ajoutés 2025

Premiers résultats



**FORUM
NATIONAL**

26^e ÉDITION

**20 NOVEMBRE 2025
100 % VIRTUEL**



En résumé...

2023 ≈ 2024 ≈ 2025

**FORUM
NATIONAL**

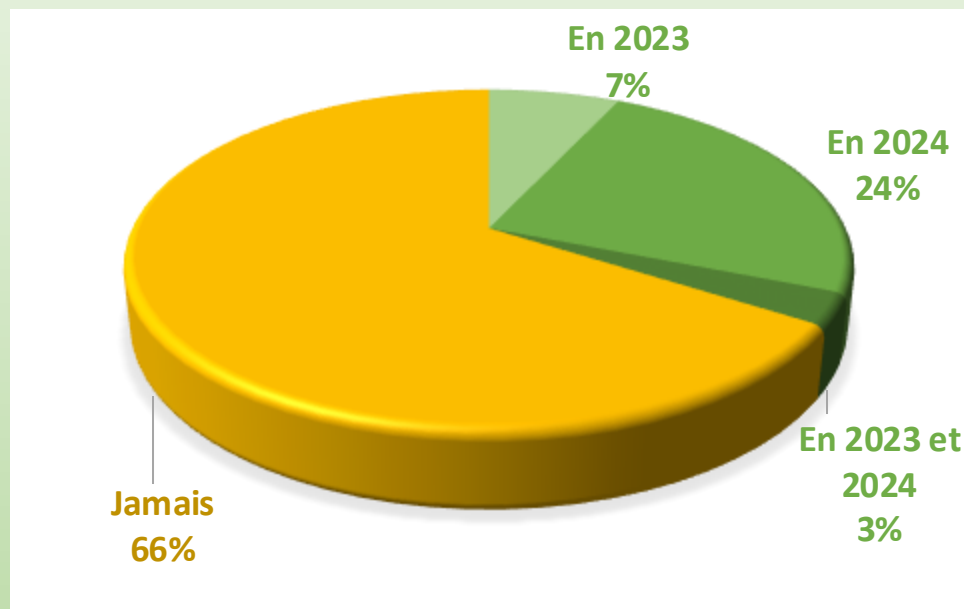
26^e ÉDITION

**20 NOVEMBRE 2025
100 % VIRTUEL**

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

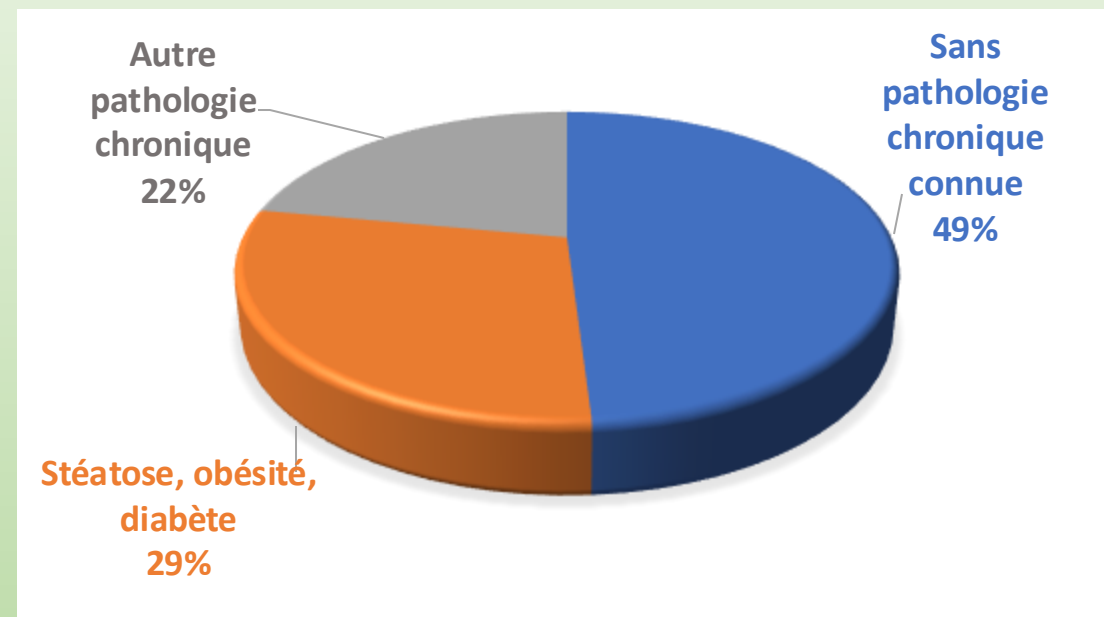
Profil des répondants

- 275 réponses exploitables (questionnaire final)
- 93% de femmes



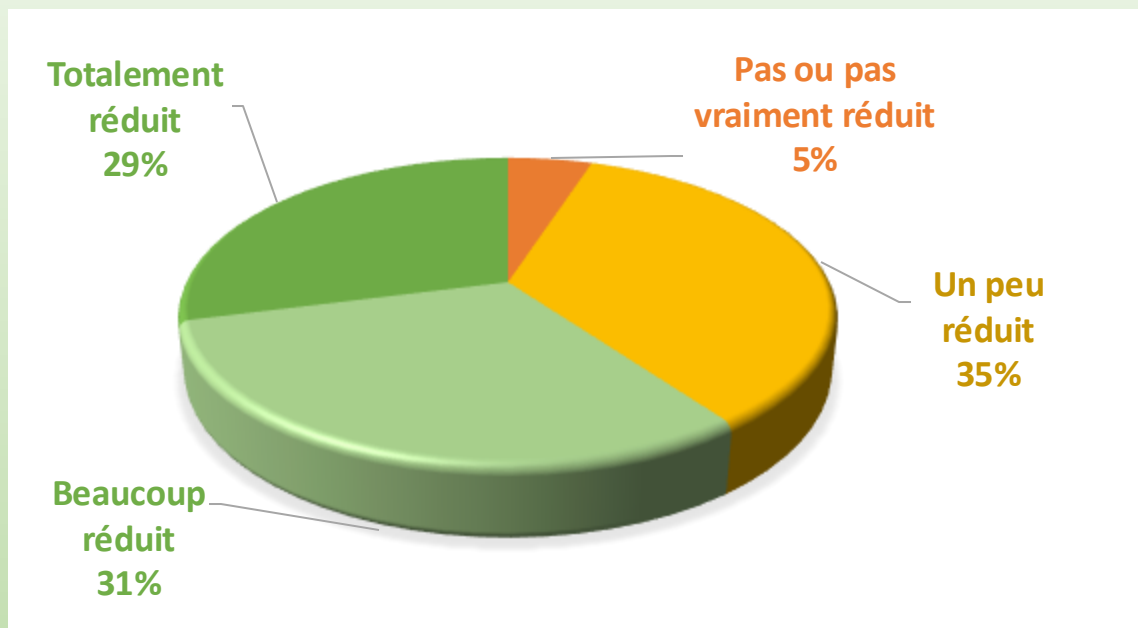
Aviez-vous participé aux précédentes éditions de Juin sans sucres ajoutés ?

- Âge moyen : 49 ans
- IMC moyen : 26,5 (52% surpoids ou obésité)

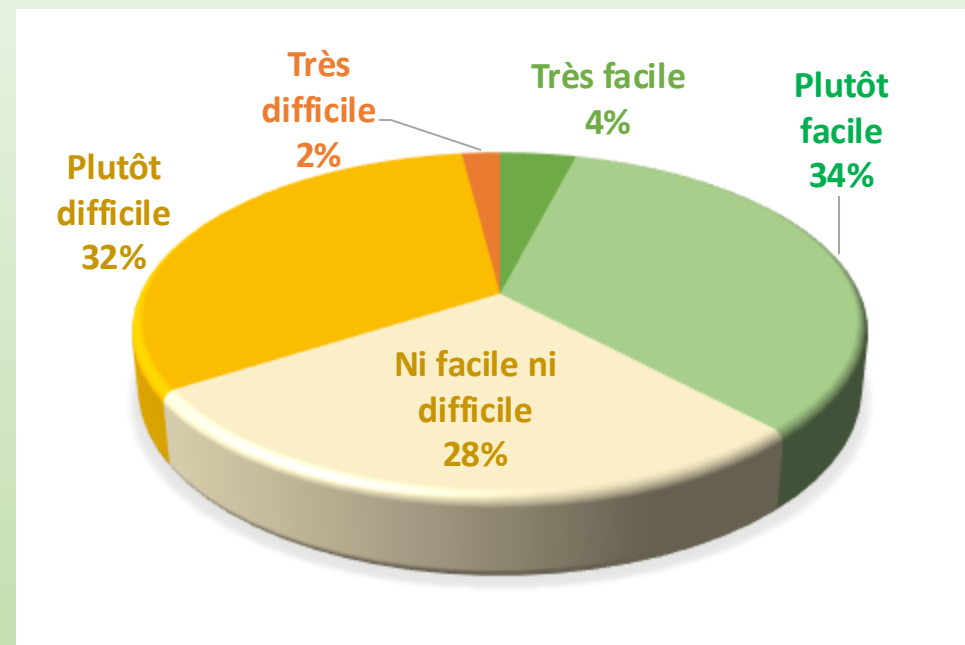


À votre connaissance, souffrez-vous d'une pathologie chronique ?

J'arrête un peu, beaucoup, totalement...



Sur l'ensemble du défi, comment a évolué votre consommation de sucres ajoutés ?



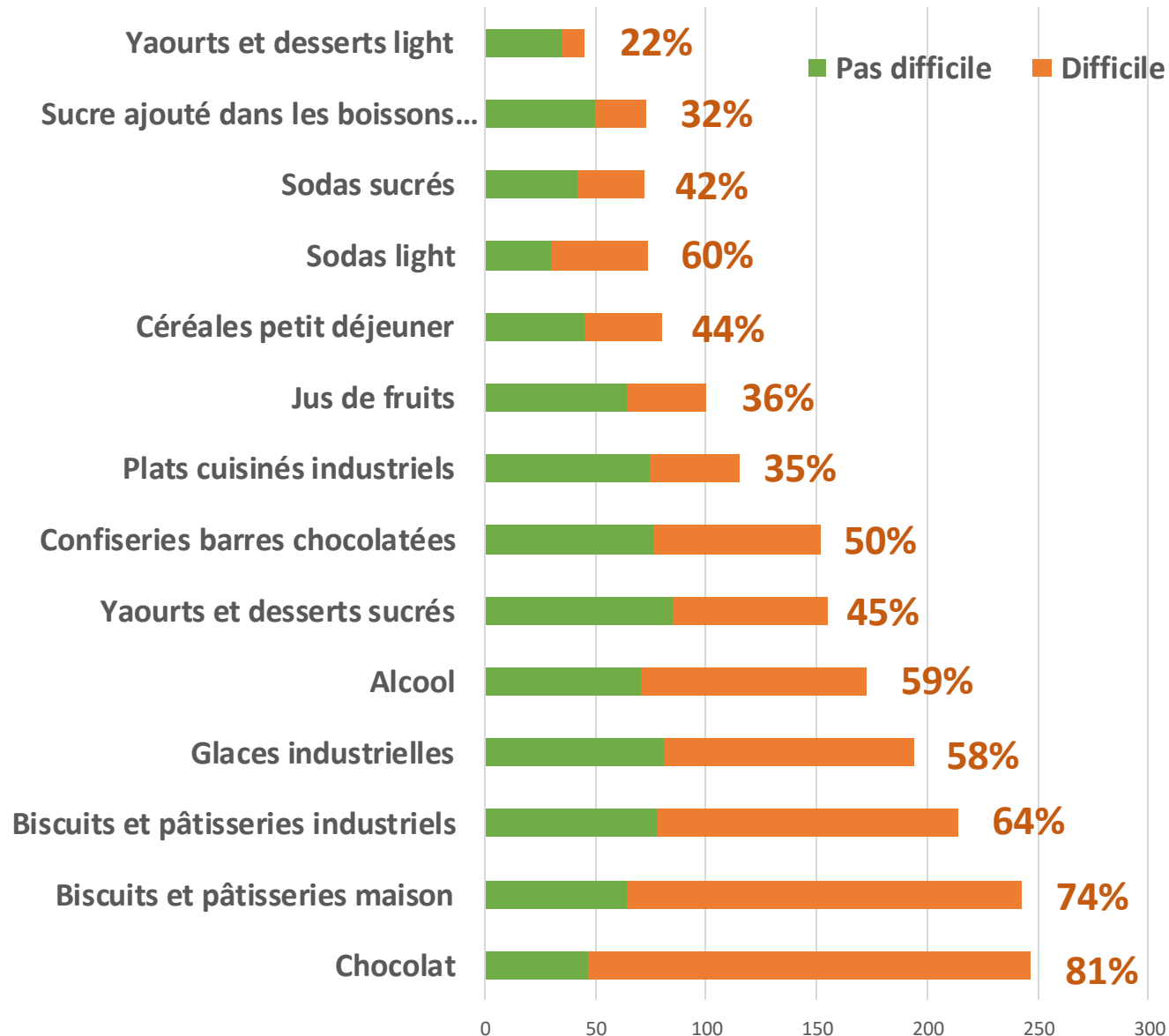
Cela a-t-il été facile ou difficile ?

Pas facile d'arrêter le chocolat

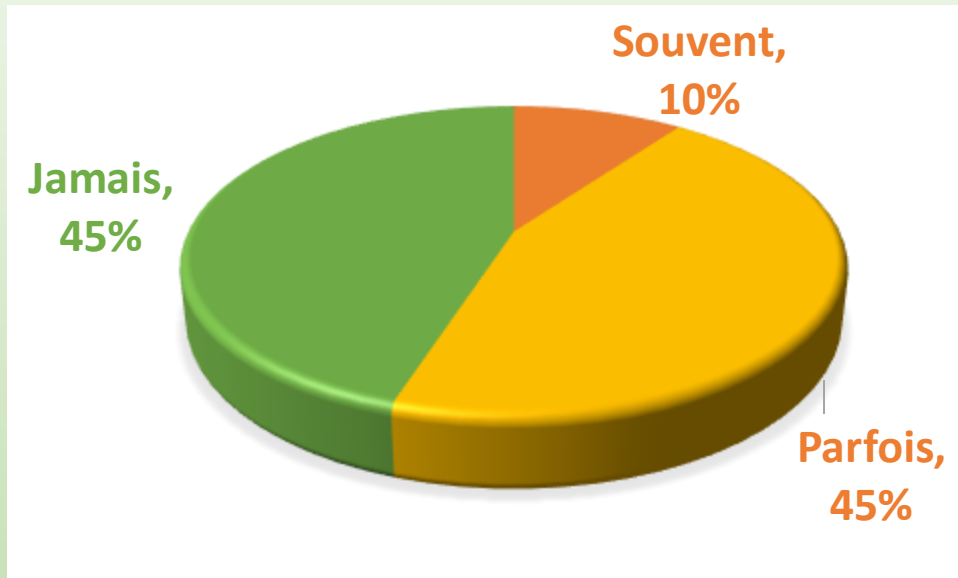
Avez-vous éprouvé des difficultés à diminuer (ou arrêter) la consommation des aliments sucrés suivants ?

Exemples:

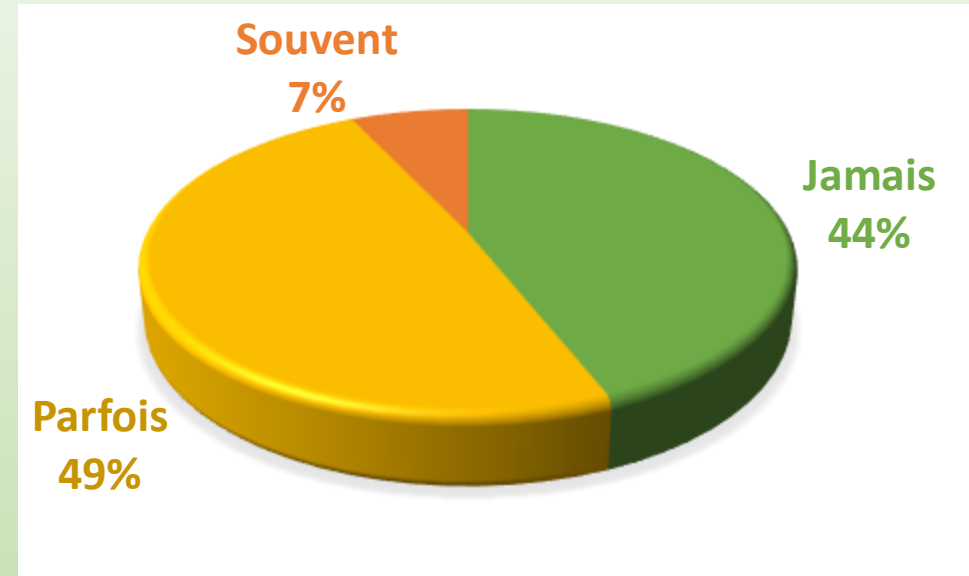
- 81% des 247 consommateurs de chocolat trouvent difficile d'arrêter
- 59% des 173 consommateurs d'alcool trouvent difficile d'arrêter



Toujours cette sensation de manque

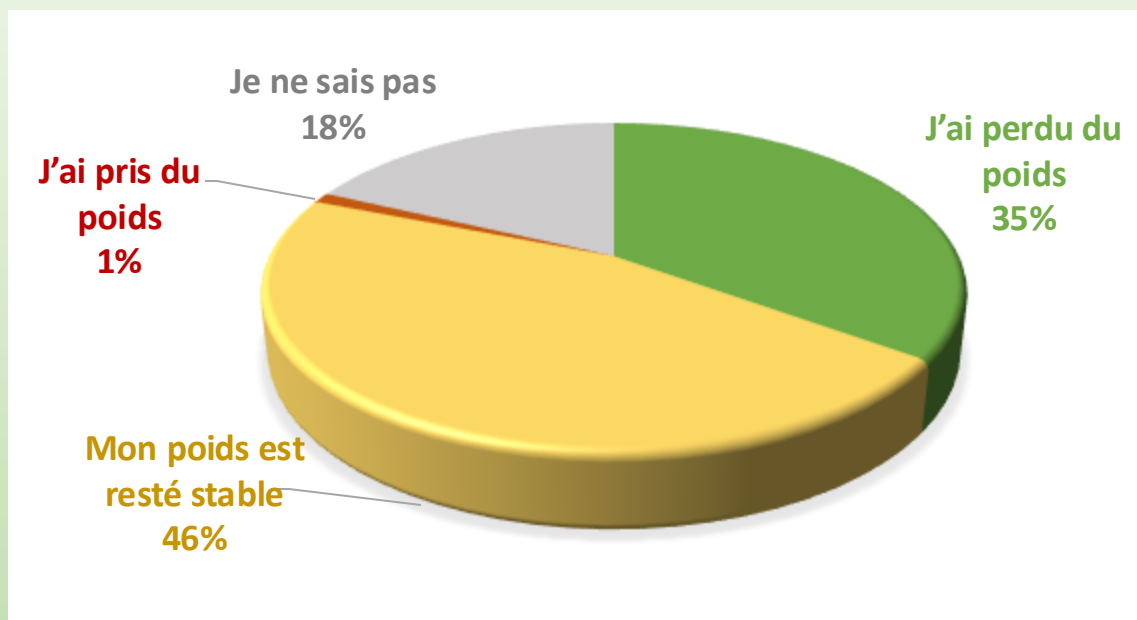


Durant le mois de juin, avez-vous ressenti des sensations de “manque de sucre” ?



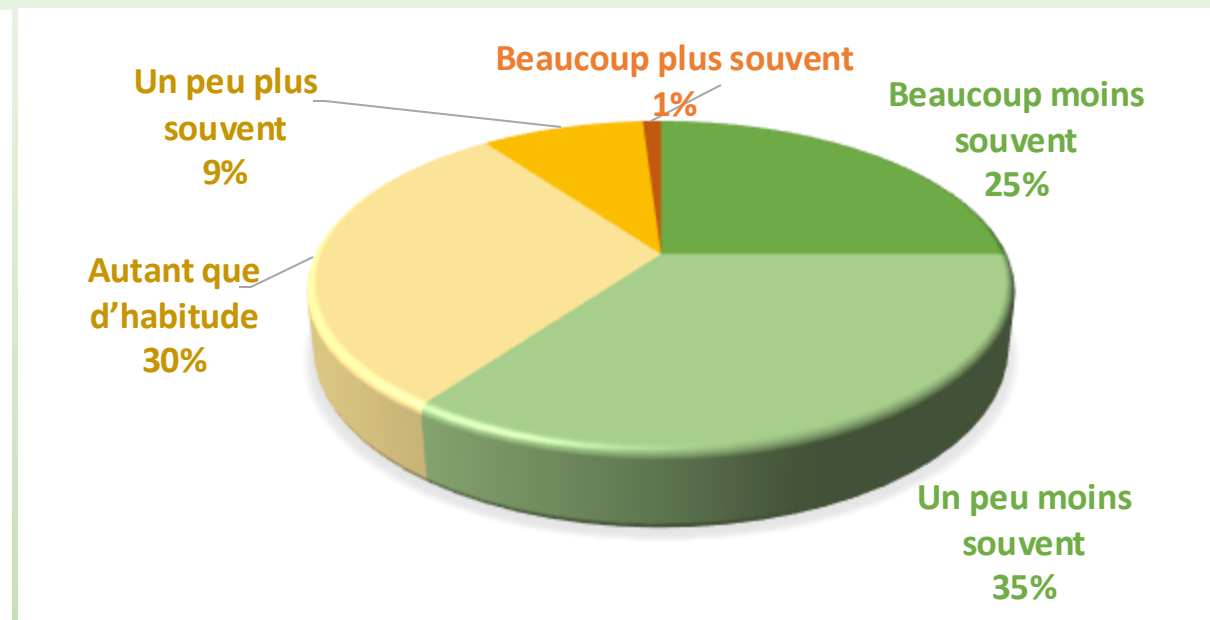
Avez-vous ressenti une envie irrésistible de consommer des produits sucrés ?

L'impact sur le poids



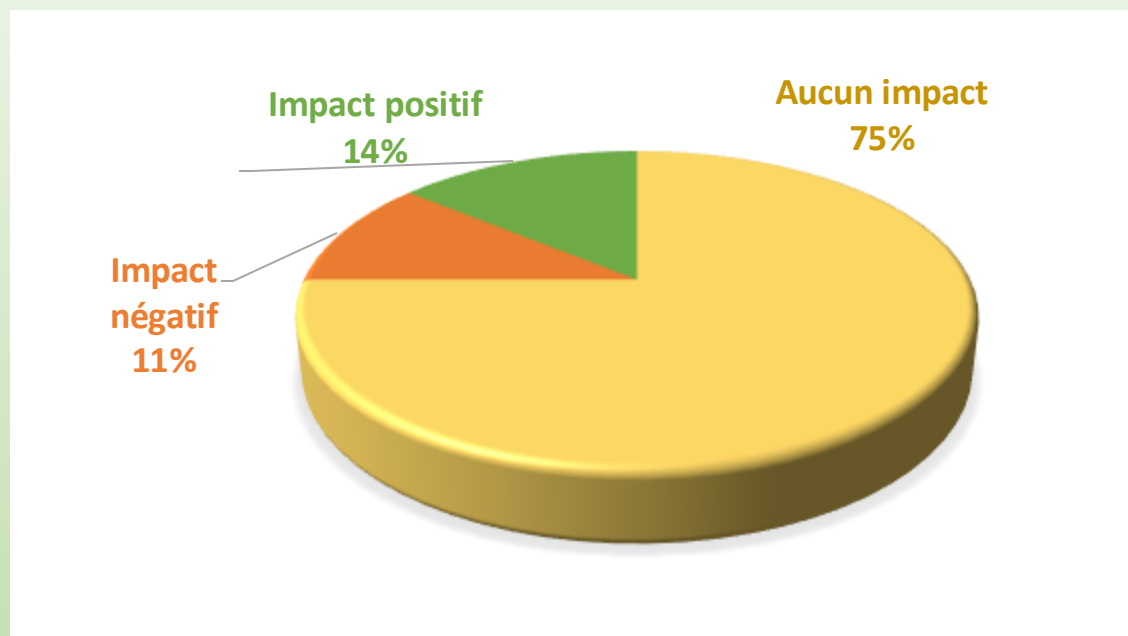
Entre le début et la fin du défi, Comment a évolué votre poids ?

L'impact sur les fringales



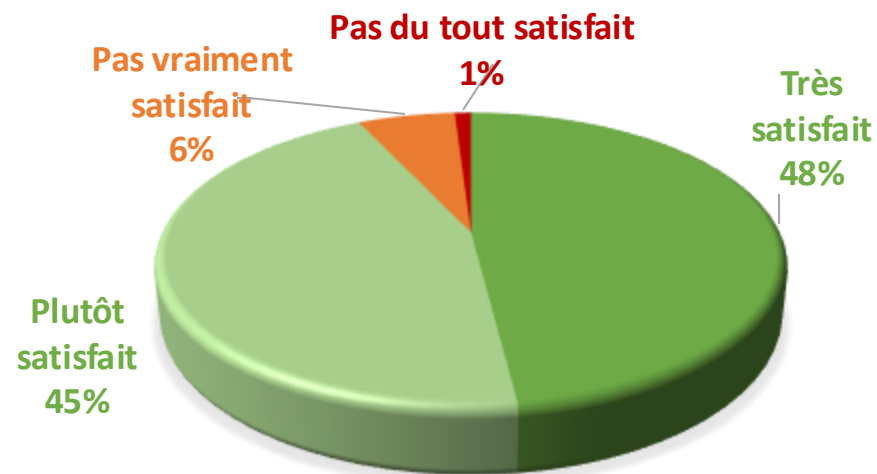
Avez-vous ressenti des "fringales", plus ou moins que d'habitude ?

L'impact sur la vie sociale

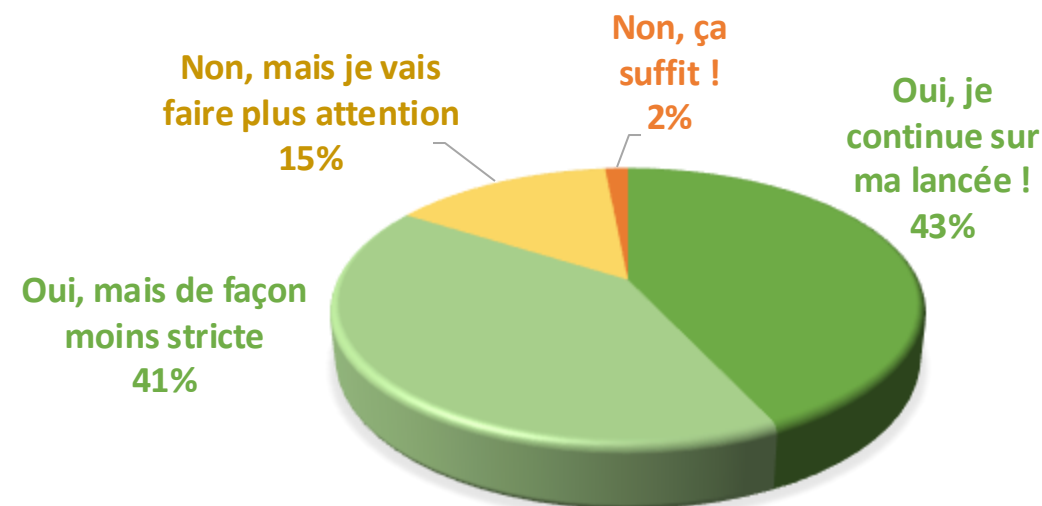


La diminution de votre consommation de sucres a-t-elle eu un impact sur votre vie sociale ?

Et au bout du compte...



À titre personnel, êtes-vous satisfait de l'expérience ?



Avez-vous l'intention de prolonger le défi au-delà du 30 juin ?

Les principales limites de l'initiative

(sous sa forme actuelle)

1. Le nombre de participants reste modeste
2. Le profil des participant(e)s : déjà sensibilisé(e)s au sucre
3. Il n'y a pas que le sucre dans la MASH

Mais des bénéfices confirmés

1. Une occasion d'ouvrir le débat
2. Une opération qui rassemble malades et non-malades
3. Un impact au-delà de la consommation de sucres ajoutés



**FORUM
NATIONAL**

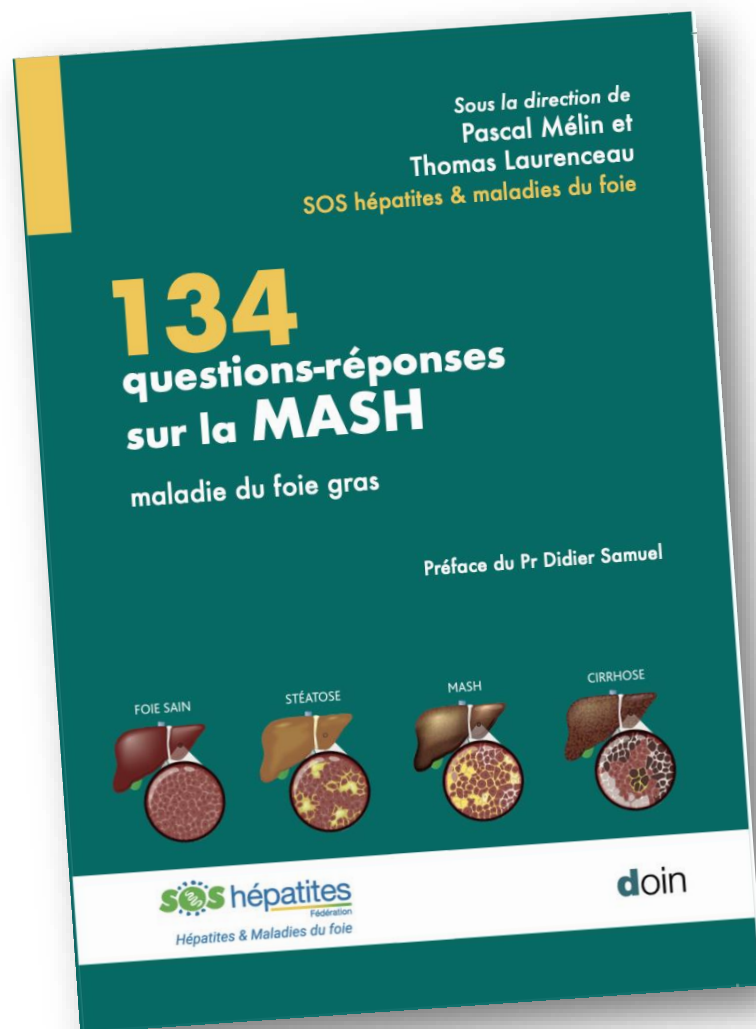
26^e ÉDITION

**20 NOVEMBRE 2025
100 % VIRTUEL**

sos hépatites
Fédération
Hépatites & Maladies du foie

Bonus

(On vous MASH
le travail
d'information...)



MASHLETTER

« La newsletter de l'hépatite métabolique »

MASHLETTER N°46 - OCTOBRE 2025

Zoom sur la stéatose simple : Mesurer la quantité de graisse sur le foie, CAP ou pas CAP?

Suivi de la MASH : CAP vs IRM

Un truc de malade : Devenir bénévole à SOS hépatites

Étonnant : Le GLP-1 certifié BIO

Questions/réponses : Ballooning - stéatose micro ou macro vacuolaire

À Lire : Une insatiable envie de douceur

L'humeur du mois : Ça passe Kremer

Le mot de la fin : Fromage ou dessert, le choix est facile

[MASHLETTER en PDF](#) - [PDF file in English](#)

ÉDITO

Pascal Mélin

Évaluer pour évoluer.

La stéatose est vue comme une pathologie, ce qui est faux !

Le foie est un organe de stockage énergétique, il est là pour faire le plein d'énergie et la redistribuer en cas de besoin, c'est notre batterie rechargeable, sauf qu'aujourd'hui on le recharge trop et trop souvent !

Le foie est un organe commun à tous les mammifères qui permet de régulariser l'énergie en fonction des variations saisonnières, car l'accès à la nourriture n'est pas homogène sur l'année sauf pour l'être humain.

Oui mais voilà en 2025, même si on parle de précarité alimentaire, de nombreuses personnes sont en suralimentation. La malbouffe en est une forme, et la stéatose qui

Parce que la mortalité des patients porteurs d'une maladie métabolique du foie est essentiellement cardiaque. La prise en charge de la MASH devrait être intégrative et holistique, il

Parce que la mortalité des patients porteurs d'une maladie métabolique du foie est essentiellement cardiaque. La prise en charge de la MASH devrait être intégrative et holistique, il

**FORUM
NATIONAL**

26^e ÉDITION

**20 NOVEMBRE 2025
100 % VIRTUEL**

sos hépatites
Fédération
Hépatites & Maladies du foie