

Stéatose hépatique non alcoolique

Qu'est-ce que la stéatose hépatique non alcoolique (NAFLD)?

C'est une maladie qui se caractérise par une accumulation de graisse dans le foie. On l'appelle souvent simplement « stéatose hépatique ou foie gras ». La photo montre un foie sain à gauche et un foie gras à droite. La stéatose hépatique peut causer une inflammation et provoquer des lésions hépatiques plus graves.

Qui est atteint de stéatose hépatique?



Cette maladie affecte les enfants et les adolescents aussi bien que les adultes, principalement du fait du surpoids et de la sédentarité.

Quelles sont les principales causes de la stéatose hépatique?

Surpoids
Hypertension
Diabète, prédiabète et taux élevé de sucre dans le sang
Taux élevé de cholestérol, etc.



Quels sont ses symptômes? En général, la stéatose hépatique ne s'accompagne pas de symptômes. Cependant, certaines personnes signalent des douleurs dans la région supérieure droite du ventre. D'autres sont fatiguées et, généralement parlant, ne se sentent pas bien.

Quelles sont les conséquences de la stéatose hépatique?

Environ 25 % des personnes atteintes de stéatose hépatique présentent un type d'inflammation du foie (appelée hépatite). Au fil des ans, cela peut provoquer une insuffisance hépatique et même un cancer du foie. La stéatose hépatique augmente le risque de diabète, de maladie du cœur et d'accident vasculaire cérébral.

Traitement : Comment traiter cette maladie?

Il n'existe aucun médicament susceptible de traiter la stéatose hépatique. Les vitamines et la « détoxification » ne fonctionnent pas.

Voici ce que vous pouvez faire :

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">✓ 30 minutes d'« activité physique » par jour (vous devez transpirer et respirer fort!) ET d'autres activités pour « commencer à bouger »✓ Ayez une alimentation saine – suivez le NOUVEAU Guide alimentaire canadien : plus d'aliments d'origine végétale✓ Perdez entre 7 et 10 % de votre poids corporel graduellement en combinant les mesures énumérées ci-dessus.✓ Si vous avez du diabète, une tension artérielle élevée ou un taux élevé de cholestérol : MAÎTRISEZ-les pour limiter les effets néfastes de la stéatose hépatique.✓ Le café noir pourrait être bénéfique pour réduire les effets de la stéatose hépatique. | <ul style="list-style-type: none">✗ Boissons gazeuses et autres boissons sucrées et bonbons✗ Aliments transformés – en particulier ceux qui contiennent des additifs ou des agents de conservation✗ Repas « déjà préparés » / restauration rapide✗ Aliments contenant du « fructose » (p. ex., sirop de maïs)✗ La position assise : Limitez le temps passé devant un écran à moins de deux heures par jour✗ Si votre stéatose hépatique est à un stade plus « avancé » (c.-à-d. qu'il ne s'agit pas d'une stéatose hépatique sans complications), vous devez complètement ÉVITER l'alcool. |
|---|---|

Puis-je boire de l'alcool – à partir de quelle quantité est-ce « trop »?

Si vous êtes atteint de stéatose hépatique **sans complications** il est probablement sans danger de boire, mais restez EN DESSOUS de ces niveaux recommandés

Il est très important de réduire la quantité d'alcool que vous buvez.

- Consommation sans danger : pas plus de 2 verres par jour et de 10 verres par semaine pour les femmes; maximum de 3 verres par jour et de 15 verres par semaine pour les hommes.
- Il est important de passer des journées sans boire d'alcool.
- Un verre standard équivaut à :
 - o Bouteille de 341 mL (12 oz) de bière, de cidre ou de panaché à 5 % d'alcool
 - o Verre de 142 mL (5 oz) de vin à 12 % d'alcool
 - o Portion de 43 mL (1,5 oz) de spiritueux à 40 % d'alcool

Où trouver des conseils en ligne sur la stéatose hépatique?

Fondation canadienne du foie – <https://www.liver.ca> – information sur les maladies du foie à l'intention des patients et de leurs aidants.

© La Fondation pour l'éducation médicale continue, www.fmpe.org

août 2019

