

La stéatose hépatique non alcoolique (NAFLD) au stade de l'enfance

Pourquoi votre foie est-il si important?

Le foie exerce de nombreuses fonctions importantes dans le corps; il a la capacité de décomposer les substances toxiques dans le corps, de métaboliser et de stocker l'énergie et d'aider avec la digestion, la décomposition et l'emmagasinage des nutriments (p. ex. les graisses, les glucides, les protéines et les vitamines et minéraux) provenant des aliments que vous mangez. Le foie aide le corps à digérer et à absorber les graisses et certaines vitamines en produisant de la bile. Quand le foie est endommagé, le corps peut faire face à des problèmes tels que des taux élevés de toxines et de déchets ou l'accumulation de graisses dans le foie. Une fois que le foie a des lésions, la plupart de ces fonctions normales sont perturbées.

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

La stéatose hépatique non alcoolique se manifeste quand un excès de graisse s'accumule dans le foie. Ceci peut endommager le foie, lui rendant ses tâches quotidiennes plus difficiles à accomplir. Cette accumulation de graisses dans le foie peut entraîner une inflammation accrue et une maladie du foie bien plus grave appelée stéatohépatite non alcoolique (SHNA). La stéatose hépatique et la SHNA représentent toutes les deux le spectre de la maladie du foie qualifiée de NAFLD.

Qui peut développer une stéatose hépatique non alcoolique et quelle en est la cause?

Il est estimé qu'au Canada, la stéatose hépatique non alcoolique touche un enfant sur cinq avec du surpoids ou obèse. Toutefois, elle peut aussi toucher des enfants avec des poids santé mais qui ont des tours de taille plus larges que d'autres enfants de la même taille et hauteur. La stéatose hépatique non alcoolique est plus courante chez les garçons que les filles et a tendance à se manifester chez les enfants d'ascendance caucasienne ou d'Asie du Sud. Elle est également plus courante chez les enfants ayant des membres de la famille avec une stéatose hépatique ou du diabète de type 2. La cause de la stéatose hépatique non alcoolique est présumée être liée à des facteurs tels qu'un régime alimentaire à haute teneur en graisses et sucres simples ainsi que des modes de vie inactifs, particulièrement chez les enfants ou adolescents qui ont du surpoids ou sont obèses.

Comment diagnostiquer la stéatose hépatique non alcoolique chez un enfant?

Pendant l'enfance, une stéatose hépatique peut être provoquée par divers troubles y compris ceux liés aux problèmes de métabolisation du cuivre (p. ex. la maladie de Wilson), l'hépatite virale ou un éventail de maladies auto-immunes. Il est très important que votre médecin s'assure d'abord que votre enfant ne souffre pas d'une de ces maladies. Par conséquent, la stéatose hépatique non alcoolique ne peut être diagnostiquée chez l'enfant qu'une



Fondation canadienne du foie
Canadian Liver Foundation

*Donner vie à la recherche sur le foie
Bringing liver research to life*

fois que toutes les autres causes potentielles de stéatose hépatique ont été éliminées. Si votre médecin ou prestataire de soins de santé pense que votre enfant pourrait présenter un risque de stéatose hépatique non alcoolique, il peut ordonner des analyses sanguines et une échographie de l'abdomen afin de déterminer si votre enfant est atteint d'une stéatose hépatique non alcoolique ou non. Consultez votre médecin sur les types de tests que votre enfant doit prendre pour déterminer si celui-ci a bien une stéatose hépatique non alcoolique.

Quels sont les symptômes de la stéatose hépatique non alcoolique?

La plupart des enfants atteints de stéatose hépatique non alcoolique ne ressentent aucun symptôme associé à la maladie. Cependant, pour ceux qui manifestent des symptômes, ceux qui sont les plus souvent ressentis sont une fatigue généralisée ou de la faiblesse. Bien que ce soit rare, certains enfants peuvent également avoir des vomissements ou un foie hypertrophié (élargi).

Le maintien d'un poids santé chez les enfants

Le meilleur outil pour déterminer si le poids corporel de votre enfant se situe dans la marge des poids santé, est de tracer le poids et l'Indice de masse corporelle (IMC) de votre enfant sur des courbes de croissance (<http://www.cpeg-gcep.net/fr/content/les-courbes-de-croissance-de-loms-pour-le-canada>). Un poids santé est quand le poids de votre enfant ou son IMC se situe entre le 3^e centile et le 95^e centile. Si l'IMC de votre enfant est au-dessus du 95^e centile, alors votre enfant est obèse. Si l'IMC de votre enfant est entre le 85^e centile et le 95^e centile, alors votre enfant peut avoir du surpoids. Il est important de suivre la tendance de votre enfant sur la courbe de croissance et non pas seulement un moment précis. N'oubliez pas que votre enfant est en plein croissance, alors il est normal que son IMC change avec le temps.

Pour calculer l'IMC, prenez le poids de votre enfant (en kg) et divisez-le par sa hauteur (en mètres carrés).

$$\text{IMC} = \frac{\text{poids}}{\text{hauteur} \times \text{hauteur}}$$

Tour de taille

Mesurer le tour de taille et la hauteur de votre enfant peut vous aider à déterminer si votre enfant accumule de la graisse au milieu du corps. Il est important de mesurer le tour de taille de votre enfant de manière uniforme chaque fois que vous prenez des mesures. La meilleure façon est de prendre un ruban à mesurer et de l'enrouler doucement autour de la taille de l'enfant environ 2 cm au-dessus du nombril. Veillez à ce que le ruban à mesurer reste à plat contre le corps et joignez les extrémités. Ne serrez pas, mais plutôt laissez-le reposer délicatement contre la peau de l'enfant.

Le nombre exact que vous obtiendrez pour la taille de l'enfant n'est pas ce qu'il y a de plus important puisque chaque enfant grandit à une vitesse différente, produisant des variations entre enfants. En règle générale, il faut mesurer le rapport entre le tour de taille de votre enfant et sa hauteur (en cm). Un rapport plus élevé que 0,5 peut

indiquer la présence de dépôts de graisse supplémentaires autour de la taille de votre enfant. Toutefois, cela ne veut pas dire que votre enfant a une stéatose hépatique non alcoolique.

Rapport taille à hauteur = $\frac{\text{Tour de taille (cm)}}{\text{Taille (cm)}}$

Quel est le traitement pour la stéatose hépatique non alcoolique?

Il n'existe aucun traitement médical spécifique pour la stéatose hépatique non alcoolique. Toutefois, des changements au style de vie et une perte de poids peuvent aider à inverser les effets de la stéatose hépatique et à empêcher une aggravation de l'état du foie. Actuellement, il est recommandé que les enfants atteints de stéatose hépatique suivent un régime équilibré basé sur les recommandations de *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*. Ce régime doit cibler la diminution de la consommation **d'aliments gras et sucrés comme les boissons édulcorées ou les aliments frits et doit privilégier une variété d'aliments comme des fruits et légumes frais, des grains entiers, des viandes maigres et des produits laitiers.**

Lien pour consulter *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>

Avoir une alimentation saine et équilibrée peut être divertissant!

- Note aux parents : impliquez votre enfant dans la préparation des repas et les décisions par rapport aux aliments à acheter à l'épicerie. Cela peut être vraiment amusant.
- Suivez les recommandations du Guide alimentaire canadien pour déterminer le type et la quantité quotidienne à consommer pour chaque groupe alimentaire (montants spécifiques selon l'âge et le sexe).
- Lisez les étiquettes des aliments transformés et tentez de choisir des options plus saines.
- Évitez les boissons gazeuses (ou du moins choisissez la version diète), le chocolat et les bonbons.
- Substituez des fruits frais entiers aux jus de fruits.
- Remplacez le lait et le yogourt entier avec du lait ou yogourt écrémé ou 1 %.
- Utilisez plus souvent du pain et des céréales à grains entiers, par exemple, mélangez une demie portion des céréales préférées de votre enfant avec de l'avoine ou des céréales complètes.
- Choisissez de la viande maigre.
- Ajoutez plus de légumes aux repas (la moitié de l'assiette).

Consultez une diététiste professionnelle pour obtenir plus de conseils sur comment manger sainement pour votre foie.



Fondation canadienne du foie
Canadian Liver Foundation

*Donner vie à la recherche sur le foie
Bringing liver research to life*

Augmenter l'activité physique peut être divertissant!

L'activité physique est très importante! Mais il est également tout aussi important de **diminuer votre activité sédentaire**. Voici quelques astuces pour diminuer le temps passé à faire des activités sédentaires et augmenter son niveau d'activité!

- Lors de sorties familiales, cherchez des façons de marcher plus.
- Descendez de l'autobus un arrêt plus tôt.
- Prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur.
- Choisissez une planche à roulettes, une bicyclette ou marchez au lieu de conduire.
- Faites des tâches ménagères (pellez la neige, transportez les provisions ou faites le ménage).
- Dansez sur votre musique préférée.
- Allez au parc, au terrain de jeux ou allez vous promener.
- Réduisez le temps passé devant la télé et prenez des pauses fréquentes (levez-vous et marchez pendant quelques minutes).
- Note aux éducateurs : Créez des possibilités d'activité dans les routines de classe quotidiennes et encouragez les étudiants à participer dans une équipe de sport à l'école, ou bougez dans la salle de classe. C'est incroyable à quel point marcher en groupe autour de l'école ou dans les couloirs peut être amusant!

Lien pour les Directives canadiennes en matière d'activité physique pour les jeunes :

http://www.csep.ca/cmfiles/guidelines/csep_guidelines_handbook.pdf

Consultez votre prestataire de soins de santé pour des conseils sur comment augmenter votre niveau d'activité.

N'oubliez pas qu'il est important d'apporter de temps à autre quelques petites modifications pour la santé générale de votre foie!

Cette information est à jour en date d'avril 2017.