

Stéatose hépatique



foie.ca

Fondation canadienne du foie
Canadian Liver Foundation

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

Qu'est-ce que la stéatose hépatique?

Généralement, le gras se développe dans le foie quand une personne consomme plus de gras et de sucres que son corps n'est capable de gérer. C'est souvent le cas pour les personnes atteintes de surpoids ou d'obésité, mais cela peut également se produire chez les adultes ayant un poids normal. Lorsque l'accumulation de graisses représente plus de 5 % du foie, on estime qu'il est atteint d'une stéatose hépatique. Bien que cette maladie puisse ne pas causer de dommages physiques dans l'immédiat, on craint que cette accumulation de graisses dans le foie ne le rende vulnérable à des lésions ultérieures pouvant entraîner de l'inflammation et une cicatrisation du foie.



Comment la graisse entre-t-elle dans le foie?

La graisse et les sucres provenant du régime d'une personne sont habituellement métabolisés par le foie et d'autres tissus. Si la quantité de graisse ou l'apport en sucre simple excède les besoins du corps, la graisse est stockée dans les tissus adipeux.

D'autres raisons pour expliquer l'accumulation de graisses dans le foie seraient le transfert des graisses d'autres parties du corps ou l'incapacité du foie de les changer en une forme qui puisse être éliminée.



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

La stéatose hépatique non alcoolique (NAFLD) est une maladie du foie qui affecte les personnes qui consomment très peu, voir aucun alcool. Comme son nom l'indique, la caractéristique principale de la NAFLD est une accumulation excessive de graisses dans les cellules du foie. La stéatose hépatique non alcoolique est la maladie du foie la plus courante au Canada touchant plus de 20 % de Canadiens. Elle a tendance à se développer chez les personnes atteintes de surpoids ou d'obésité, plus particulièrement si elles ont beaucoup de graisse autour de leur taille. Elle peut aussi se manifester chez une personne dont le poids corporel est sain, mais qui consomme souvent de grandes quantités d'aliments gras ou sucrés et qui présente un excédent de graisse autour de la taille.

Qu'est-ce que la SHNA?

La stéatohépatite non alcoolique, ou SHNA, représente la forme la plus grave de la stéatose hépatique non alcoolique. Cette maladie est caractérisée par une inflammation du foie accompagnée de cicatrisation (fibrose). La SHNA peut entraîner des lésions hépatiques graves et jusqu'à 11 % des patients peuvent décéder à cause de problèmes du foie. Certaines personnes souffrant de la SHNA requièrent une transplantation due à une insuffisance hépatique chronique.

Qu'elles sont les autres causes de la stéatose hépatique?

À part l'obésité, les causes nutritionnelles de la stéatose hépatique sont :

- La privation d'aliments et la carence en protéines.
- L'utilisation à long terme d'une alimentation totale parentérale (une technique d'alimentation qui consiste à introduire des éléments nutritifs directement dans la circulation sanguine).
- La chirurgie de pontage intestinale pour traiter l'obésité.
- Une perte rapide de poids.

Certains maladies sont souvent liées à la stéatose hépatique et peuvent y contribuer :

- Diabète sucré.
- Hyperlipidémie (taux de lipides élevés dans le sang).
- Résistance à l'insuline et hypertension artérielle.

D'autres causes incluent :

- Facteurs génétiques.
- Médicaments et substances chimiques.

Comment définit-on « Surpoids » et « Obésité »?

Plusieurs personnes estiment avoir besoin de perdre du poids mais très peu se considèrent obèses. Une mesure largement utilisée pour définir le « surpoids » et « l'obésité » est l'Indice de masse corporelle (IMC). Un IMC est un calcul basé sur votre taille et votre poids qui donne un chiffre reflétant un poids sain ou malsain.

Quel est mon IMC ?

Vous pouvez utiliser la formule mathématique suivante pour calculer votre IMC :

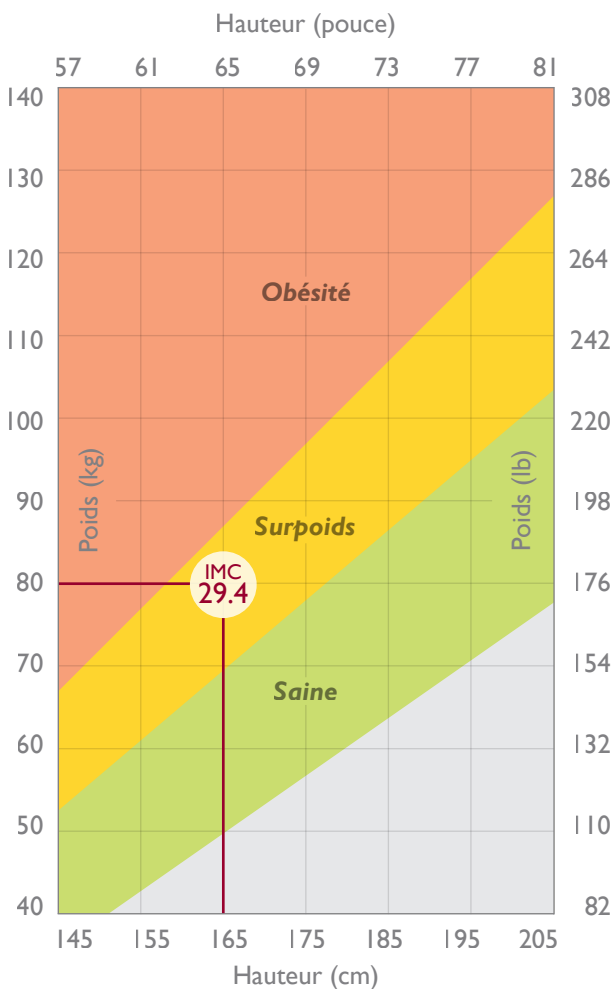
$$\text{IMC} = \frac{\text{poids}}{\text{hauteur} \times \text{hauteur}}$$

**Pour cette formule, vérifiez que le poids est en kilogrammes et que la hauteur est en mètres.*

Exemple : pour quelqu'un qui mesure 1,65 mètre et pèse 80 kilogrammes :

$$\text{IMC} = \frac{80}{1.65 \times 1.65} = 29.4$$

Un IMC de 19 à 25 se situe dans l'échelle saine pour la plupart des gens, de 25 à 30 est classé comme surpoids et plus de 30 est classé comme obèse. Les différents groupes ethniques peuvent différer légèrement – par exemple, chez les populations asiatiques, un IMC sain est plus bas, allant de 18 à 22.



Le tour de votre taille est-il significatif?

Un excès de graisse abdominale est associé à la stéatose hépatique et à d'autres risques pour la santé comme le diabète. La mesure du tour de taille, qui diffère selon le sexe, est utilisée pour identifier les risques pour la santé associés à un excès de graisse abdominale : Pour les hommes, les risques pour la santé augmentent si le tour de taille excède 102 cm (40 po). Pour les femmes, les risques pour la santé augmentent si le tour de taille excède 88 cm (35 po). Il est important de mesurer le tour de taille de manière uniforme. La meilleure façon de le faire est de mesurer la circonférence de la taille environ 2 cm plus haut que le nombril.

Les enfants peuvent-ils développer une stéatose hépatique?

La stéatose hépatique devient de plus en plus évidente chez les enfants en grande partie à cause d'une augmentation alarmante de l'obésité chez les enfants. Il est estimé qu'un enfant canadien sur 10 souffre de surpoids, un chiffre qui a presque triplé au cours de la dernière décennie. La stéatose hépatique touche près de 3 % des enfants et 25 à 55 % des enfants obèses. La stéatose hépatique peut être observée chez des enfants aussi jeunes que deux ans.





Quels sont les symptômes de la stéatose hépatique?

En général, les personnes atteintes d'une stéatose hépatique ne présentent pas de symptômes. Cependant, certaines personnes font état d'inconfort dans l'abdomen au niveau du foie, de la fatigue, une sensation générale de malaise et un vague inconfort.

Comment pose-t-on un diagnostic de stéatose hépatique?

On soupçonne habituellement une stéatose hépatique chez les patients qui présentent un surpoids ou de l'obésité (surtout ceux dont le tour de taille est élevé), de la dyslipidémie (taux élevé de cholestérol et de lipides dans le sang), de la résistance à l'insuline ou des tests du foie anormaux.

Une échographie ou test FibroScan^{MD} (aussi appelé élastométrie impulsionnelle ultrasonore) du foie peut suggérer la présence d'une stéatose hépatique.

Dans certains cas, votre médecin peut recommander une biopsie du foie, une technique par laquelle le médecin insère une aiguille dans le foie pour en extraire un échantillon de tissu qui sera examiné au microscope.

Comment traite-t-on la stéatose hépatique?

Lorsqu'il y a une accumulation de graisses simples, le foie devient vulnérable à d'autres lésions ce qui peut entraîner une inflammation et une cicatrisation du foie (la SHNA). Le traitement de la stéatose hépatique est associé à la cause. À ce moment-ci, il est impossible de prédire quels patients développeront une SHNA.

Les personnes qui sont obèses sont vivement encouragées de perdre du poids de façon progressive et soutenue grâce à une bonne alimentation et à l'exercice. Celles qui sont atteintes du diabète et présentant des taux de lipides élevés dans le sang doivent améliorer leur contrôle glycémique et diminuer les taux de lipides.

Habituellement, un régime faible en graisses et en calories avec consommation limitée de sucreries est recommandé, ainsi que l'insuline ou les hypoglycémifiants (médicaments baissant le niveau de sucre dans le sang) pour les personnes atteintes du diabète. Si vous avez du diabète, veuillez consulter votre prestataire de soins qui vous donnera des conseils pour le gérer.

Pour les personnes atteintes d'une SHNA qui n'ont pas de surpoids et ne sont pas diabétiques, un régime faible en graisses avec peu de sucre ajouté est le plus recommandé.

On recommande aussi que les gens évitent l'alcool et les aliments sucrés ou édulcorés puisqu'ils peuvent causer et contribuer au développement de la stéatose hépatique. Augmenter son niveau d'activité physique est également recommandé. Les personnes atteintes d'une stéatose hépatique doivent rencontrer les professionnels des soins primaires régulièrement et demander les conseils d'un diététiste au sujet de leur régime quotidien.

Présentement, il n'y a pas de médicaments éprouvés qui puissent traiter efficacement la stéatose hépatique. Comme c'est un état maintenant fréquemment observé, il a soulevé beaucoup d'intérêt dans la communauté scientifique. Il y a présentement quelques études cliniques en cours examinant divers traitements de la stéatose hépatique. Plusieurs études ont démontré que boire du café (2 à 3 tasses par jour) pourrait ralentir la progression du dommage au foie et réduire le risque de cancer hépatique chez les personnes atteintes de stéatose hépatique.

Peut-on prévenir la stéatose hépatique?

En choisissant un mode de vie sain, vous pouvez prévenir l'obésité – la première cause de la stéatose hépatique. Souvenez-vous qu'un régime sain et l'exercice sont des éléments importants à tout régime amaigrissant. Voici quelques suggestions pour prévenir la stéatose hépatique :

- Si vous avez du surpoids, cherchez à perdre du poids progressivement et de façon soutenue;
- Suivez un régime bien équilibré faible en gras saturés et sucres simples ainsi que riche en fibres;
- Introduisez l'exercice dans votre routine, au moins quatre fois par semaine – comme marcher, nager, jardiner et faire des étirements;
- Évitez l'alcool.





FONDATION CANADIENNE DU FOIE

1 Canadien sur 4 souffrirait d'une maladie du foie; et elle touche tout le monde, des nouveau-nés aux personnes âgées.

Fondée en 1969, la Fondation canadienne du foie (FCF) est l'unique organisme de bienfaisance au Canada axé sur la santé du foie, ainsi que la source principale de subventions sur la santé du foie

Aujourd'hui nous nous engageons à *donner vie à la recherche sur le foie* en levant des fonds pour promouvoir la santé du foie, sensibiliser le public, financer la recherche et offrir un soutien aux personnes affectées par la maladie du foie.

Visitez **liver.ca/dons** pour soutenir la recherche sur le foie.

Bureau national

3100, avenue Steeles est, bureau 801
Markham (Ontario) L3R 8T3

Tél. : (416) 491-3353

Sans frais : 1 (800) 563-5483

Télec. : (905) 752-1540

Courriel : clf@liver.ca

www.foie.ca

Suivez nous sur  et  @**FondationFoie**



Fondation canadienne du foie
Canadian Liver Foundation

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