

Stéatose hépatique

Le foie aide à digérer les aliments, à stocker les nutriments et à éliminer les toxines. La stéatose hépatique est causée par une accumulation excessive de graisse dans le foie. Elle touche environ 30 % des adultes dans notre environnement.

Quelles en sont les causes ?

Les deux types les plus fréquents sont la stéatose hépatique alcoolique et la stéatose hépatique métabolique ou non alcoolique.

La **stéatose hépatique alcoolique** apparaît chez les personnes qui consomment de l'[alcool](#) au-delà des limites recommandées.

La **stéatose hépatique métabolique** est généralement causée par une alimentation riche en graisses et en sucres, la sédentarité, le [surpoids](#) (en particulier au niveau de l'abdomen), l'hypertension, une élévation du taux de triglycérides, de cholestérol ou de glucose dans le sang. Le risque augmente considérablement **en cas d'obésité et de diabète**. Elle peut également apparaître pour des raisons génétiques ou être associée à d'autres problèmes de santé (apnée du sommeil, ovaires polykystiques, psoriasis, hypothyroïdie, etc.). Elle peut donc également toucher des personnes minces.

Quels en sont les symptômes ?

Elle ne provoque généralement pas de gênes. Si le foie est très gros ou s'il y a une inflammation, cela peut provoquer de la fatigue, des malaises, une sensation de lourdeur, des douleurs dans la partie supérieure droite de l'abdomen ou un gonflement abdominal. En cas de cirrhose, cela provoque une dilatation des veines sous la peau de l'abdomen, un élargissement de la poitrine chez les hommes, une rougeur des paumes des mains et une coloration jaunâtre de la peau ou des yeux.

Quelles en sont les complications ?

L'accumulation de graisse peut enflammer le foie et, si l'inflammation persiste, provoquer une fibrose. Celle-ci peut parfois entraîner une cirrhose et nécessiter une transplantation hépatique ou développer un cancer.

La **stéatose hépatique alcoolique** évolue souvent vers une cirrhose si la consommation d'alcool n'est pas abandonnée.

La **stéatose hépatique métabolique** est souvent associée à des problèmes cardiovasculaires. Un petit pourcentage de patients peut évoluer vers un certain degré de fibrose hépatique et, dans de rares cas, vers une cirrhose.

Comment la diagnostique-t-on ?

La maladie est suspectée en cas d'anomalies des analyses hépatiques ou de facteurs de risque (consommation d'alcool, diabète ou obésité). Le risque de stéatose hépatique ou de fibrose est évalué à partir des analyses, des symptômes et de l'examen physique. L'[échographie abdominale](#) aide à établir le diagnostic.

Pour détecter la fibrose, il existe un test non invasif, l'élastographie (FibroScan®). La biopsie hépatique permet de voir la graisse, l'inflammation et la fibrose, mais elle n'est pas toujours nécessaire.

Quel en est le traitement ?

Un mode de vie sain ralentit et peut inverser la maladie :

- Supprimez toute consommation d'alcool.
- Si vous êtes en [surpoids](#) ou obèse, perdez du poids (une perte de 5 % stoppe la maladie et une perte de 10 % peut l'inverser).
- Suivez un [régime méditerranéen](#) : augmentez votre consommation de fruits, de légumes et d'aliments riches en vitamines A, C et E, en sélénium et en acides gras oméga-3 (poissons gras, tomates, épinards, brocolis, poivrons, noix, avocats). N'utilisez que de l'huile d'olive vierge, avec modération.
- Évitez les sucres (blanc, brun, chocolat, boissons sucrées, miel, glaces...) et les graisses saturées (viandes rouges, charcuterie, beurre, crème, etc.). Évitez également les boissons gazeuses avec ou sans sucre (elles contiennent beaucoup de fructose).
- Réduisez le nombre d'[heures passées en position assise](#). Faites régulièrement de l'[exercice](#), entre 150 et 180 minutes par semaine.



- Contrôlez bien votre [diabète](#) et votre [hypertension](#), et réduisez votre taux de [cholestérol](#) et de triglycérides.
- Évitez les médicaments qui peuvent endommager le foie.
- Le **vaccin contre l'hépatite A et B** aide à protéger le foie.

Maintenez vos changements alimentaires et votre activité physique, car la maladie peut réapparaître.