



Stéatose hépatique non alcoolique

🕒 paru le 21/09/2020 • adapté au contexte belge francophone • dernière adaptation de contenu le 10/05/2022

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

La stéatose hépatique non alcoolique, qu'est-ce que c'est ?

Stéatose hépatique non alcoolique

Une stéatose hépatique est une maladie du foie caractérisée par une accumulation de graisses dans le foie. Le foie devient gras. Certains médecins vous diront d'ailleurs que vous avez un « foie gras ».

Quand on dit que la stéatose hépatique est « non alcoolique », cela veut dire que le foie n'est pas abîmé par une consommation excessive d'alcool.

La stéatose hépatique non alcoolique est fortement liée au [syndrome métabolique](#).

Syndrome métabolique

Une personne qui est atteinte d'un syndrome métabolique accumule plusieurs problèmes de santé :

- un [dérèglement du taux de sucre dans le sang \(glycémie\)](#) ;
- un [taux élevé de cholestérol dans le sang](#) ;
- une [tension artérielle élevée \(hypertension\)](#) ;
- une [obésité](#).

Ce problème est surtout causée par des mauvaises habitudes alimentaires et un manque d'activité physique.

Stéato-hépatite

Quand des cellules du foie sont abîmées par la maladie du foie gras (stéatose hépatique), on parle de [stéato-hépatite](#). Il est important que le médecin détecte cette complication à temps, car elle peut évoluer en [cirrhose du foie](#) ou en [cancer du foie](#).

Quelle est la fréquence de la stéatose hépatique non alcoolique ?

La stéatose hépatique non alcoolique est la maladie du foie la plus fréquente dans les pays occidentaux. Chez les personnes âgées de 45 à 69 ans, lorsque les résultats sanguins des tests hépatiques sont élevés, c'est souvent en lien avec une stéatose hépatique non alcoolique.

Environ 1 personne atteinte de stéatose hépatique sur 20 souffre aussi de stéato-hépatite.

Comment reconnaître une stéatose hépatique non alcoolique ?

Il est difficile pour une personne de penser qu'elle pourrait avoir une maladie au foie. En effet, elle n'a généralement aucun symptôme.

Comment le diagnostic de stéatose hépatique non alcoolique est-il posé ?

La stéatose hépatique non alcoolique est souvent découverte par hasard :

- dans les résultats d'une prise de sang ;
- pendant une [échographie](#) ou un autre examen d'imagerie du ventre.

Discussion

Le médecin vous pose des questions sur votre consommation d'alcool pour exclure une cause alcoolique à la stéatose hépatique. On considère que la [consommation d'alcool est problématique](#) pour le foie si, pendant au moins 1 an,

- un homme boit plus de 3 verres d'alcool par jour ;
- une femme boit plus de 2 verres d'alcool par jour.

La consommation est dite problématique parce que ce niveau de consommation est important et qu'il peut provoquer des maladies ou des problèmes dans la vie de tous les jours (vie sociale et professionnelle par exemple).

Examens

En plus de cette discussion, votre médecin peut demander une prise de sang. Sur base des résultats, votre médecin peut :

- savoir si une infection ([hépatite virale](#)) ou une [maladie auto-immune du foie](#) est présente ;
- évaluer le risque de [syndrome métabolique](#), de [diabète](#) et de stéato-hépatite.

Pour savoir si la stéatose hépatique est devenue une stéato-hépatite non alcoolique, votre médecin peut demander une [biopsie du foie](#). Il peut ainsi vérifier s'il y a une accumulation de graisse et si des cellules du foie sont très abîmées (nécrosées).

En effet, si trop de cellules du foie sont nécrosées, des cicatrices se forment sur la paroi du foie : ce processus s'appelle la fibrose. Ces endroits fibrosés sont moins élastiques que les endroits où les cellules sont normales.

Certains examens de laboratoires, une imagerie par résonance magnétique (IRM ou RMN) du foie ou un fibroscan (un examen qui ressemble à une échographie), permettent de mesurer l'élasticité du foie pour évaluer son degré de fibrose. Quand la fibrose du foie est très importante, la personne risque d'avoir une cirrhose du foie.

Que pouvez-vous faire ?

Si vous souffrez de stéatose hépatique non alcoolique ou de syndrome métabolique, il est très important d' [adapter votre mode de vie](#). Voici quelques habitudes que pourriez prendre :

- essayez de perdre 10 % de votre poids chaque année jusqu'à atteindre un [IMC inférieur à 25](#) ;
- essayez d'éviter les sucres, surtout raffinés, c'est-à-dire les sucres que l'on trouve dans les sodas et les sucreries en général ;
- essayez de pratiquer une activité physique suffisante, par exemple 30 minutes par jour ;
- évitez l'alcool, les drogues, ainsi que les médicaments ou produits naturels toxiques pour le foie.

Que peut faire votre médecin ?

Conseils nutritionnels et accompagnement

Votre médecin peut vous donner des conseils pour manger plus sain.

Il peut aussi vous orienter vers un diététicien ou un médecin nutritionniste qui vous aidera à mieux manger et perdre du poids.

Orientation vers le spécialiste

S'il pense que vous avez peut-être une stéato-hépatite, votre médecin vous orientera vers un spécialiste du système gastro-intestinal (gastro-entérologue) pour des examens complémentaires.

En savoir plus ?

- [Foie \(image\) – Larousse](#)
- [Manger et gagner des années de vie, c'est possible ! \(vidéo\) – CSS – Conseil Supérieur de la Santé](#)
- [La pyramide alimentaire – Manger Bouger – Question Santé](#)
- [Activité physique – Manger Bouger – Question Santé](#)
- [Bouger à tout âge... Après 50 ans aussi ! – Manger Bouger – Question Santé](#)
- [Alcool, le point sur votre consommation – Stop ou encore ?](#)
- [Calculer son Indice de Masse Corporelle \(IMC\)](#)
- [Bien me préparer à une biopsie du foie – CHU Montréal](#)
- [Fibroscan – Hôpital Erasme ULB](#)
- [L'IRM, ici, ou à trouver sur cette page des Cliniques universitaires Saint-Luc \(UCLouvain\)](#)

Vous cherchez une aide plus spécialisée ?

- [Trouver un diététicien agréé – Union professionnelle des diététiciens de langue française](#)
- [Trouver un médecin nutritionniste – Société Belge des Médecins Nutritionnistes](#)
- [Aide alcool – Le Pélican & Le centre ALFA](#)
- [AA – Alcooliques anonymes](#)
- [Trouver un thérapeute – AEMTC – Association pour l'Étude, la Modification et la Thérapie du Comportement](#)

Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Maladie stéatosique non alcoolique du foie \(NAFLD\) et stéato-hépatite non alcoolique \(NASH\)' \(2015\), mis à jour le 4.12.2015 et adapté au contexte belge le 2.03.2019 – www.ebpnet.be](#)

Une stéatose hépatique non alcoolique est une maladie du foie gras qui n'est pas causée par l'alcool. Elle est fortement corrélée au [syndrome métabolique](#).

Syndrome métabolique

Le syndrome métabolique est une maladie métabolique qui va de pair avec :

- un [dérèglement du taux de sucre dans le sang \(glycémie\)](#) ;
- un [taux élevé de cholestérol dans le sang](#) ;
- une [tension artérielle élevée \(hypertension\)](#) ;
- une [obésité](#).

Cette affection est essentiellement la conséquence d'une mauvaise hygiène de vie, marquée par un manque d'activité physique et de mauvaises habitudes alimentaires.

Stéato-hépatite

Lorsque la maladie du foie gras est associée à des dommages aux cellules du foie, on parle de [stéato-hépatite](#). Un médecin doit détecter cette complication à temps, car elle peut évoluer en [cirrhose du foie](#) ou en [cancer du foie](#).

Quelle est sa fréquence ?

La stéatose hépatique non alcoolique est la maladie du foie la plus répandue dans les pays occidentaux. Un grand nombre des valeurs hépatiques élevées chez les personnes âgées de 45 à 69 ans y sont liées.

Environ 5 % des personnes atteintes de stéatose hépatique souffrent aussi de stéato-hépatite.

Comment la reconnaître ?

Ces affections ne provoquent généralement aucun symptôme.

Comment le diagnostic est-il posé ?

La stéatose hépatique non alcoolique est souvent découverte par hasard :

- sur la base d'une élévation des valeurs hépatiques (ALT) dans le sang ;
- à l'occasion d'une [échographie](#) ou d'un autre examen d'imagerie du ventre.

Discussion

Le médecin vous posera des questions sur votre consommation d'alcool, afin d'exclure une cause alcoolique à la stéatose hépatique.

Examens

En parallèle, divers [bilans sanguins](#) peuvent être nécessaires. Sur la base des résultats, le médecin peut :

- exclure une infection ou une maladie auto-immune du foie ;
- évaluer le risque de [syndrome métabolique](#), de [diabète](#) et de stéato-hépatite.

Pour diagnostiquer une stéatose hépatique non alcoolique, le médecin peut utiliser une [biopsie du foie](#) ou un [fibroscan](#), un examen qui mesure l'élasticité du foie.

Que pouvez-vous faire ?

Il est très important d'[adapter votre mode de vie](#).

- Visez une perte de poids de 10 % par an.
- Essayez d'éviter les sucres, surtout raffinés.
- Essayez de pratiquer une activité physique suffisante.
- Évitez l'alcool et les drogues.

Que peut faire votre médecin ?

Conseils nutritionnels et accompagnement

Le médecin peut en outre vous donner des conseils nutritionnels et éventuellement vous orienter vers un diététicien. Le diététicien pourra vous aider à manger plus sainement et à perdre du poids.

Orientation vers le spécialiste

S'il suspecte une stéatose hépatique, le médecin vous orientera vers un spécialiste du système gastro-intestinal (gastro-entérologue) pour des examens complémentaires.

Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Maladie stéatosique non alcoolique du foie \(NAFLD\) et stéato-hépatite non alcoolique \(NASH\)' \(2015\), mis à jour le 04.12.2015 et adapté au contexte belge le 02.03.2019 – www.ebpnet.be](#)