



Stéatose hépatique non alcoolique

🕒 paru le 21/09/2020 • traduit du néerlandais

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 !

De quoi s'agit-il ?

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 4.12.2015 et adapté au contexte belge le 2.03.2019 – www.ebpnet.be](#)