



# Stéatose hépatique non alcoolique (NAFLD)

## Qu'est-ce que la stéatose hépatique non alcoolique?

C'est une maladie qui se caractérise par une accumulation de graisse dans le foie. Souvent, on parle simplement de « foie gras ». Elle peut toucher les enfants, les adolescents et les adultes.

## Quelles sont les principales causes du foie gras?

- Surpoids, sédentarité.
- Diabète, prédiabète et taux élevé de sucre dans le sang.
- Hypertension.
- Taux de cholestérol élevé.

## L'affection est-elle symptomatique?

Non. En général, aucun symptôme n'est présent. Certaines personnes rapportent des douleurs dans le quadrant supérieur droit du ventre, ou se sentent fatiguées et ont une sensation de malaise général.

## Quelles sont les conséquences du foie gras?

Chez la plupart des personnes qui en sont atteintes, le foie gras ne cause aucun problème grave. Chez un faible nombre de personnes, la maladie s'aggrave (en général, lentement) avec le temps.

Chez 25 % des personnes atteintes de foie gras : le foie enfle, ce qui endommage les tissus de l'organe. On parle alors de stéatohépatite.



Chez 25 % des personnes atteintes de stéatohépatite (6 % des personnes atteintes de foie gras) : du tissu cicatriciel se forme dans le foie. C'est ce qu'on appelle la fibrose.



Chez 25 % des personnes atteintes de fibrose (seulement 1,5 % des personnes atteintes de foie gras) :

- 5 % d'entre elles (0,1 % des personnes atteintes de foie gras) présentent ultérieurement une cirrhose, caractérisée par une quantité accrue de tissu cicatriciel venant se substituer aux tissus sains.
- Moins de 3 % (< 0,1 % des personnes atteintes de foie gras) finissent par présenter un cancer du foie.

## Le foie gras peut-il être traité?

Oui. Le meilleur traitement du foie gras consiste à modifier son mode de vie et son alimentation.

### Conseils

- ✓ Faire 30 minutes d'activité physique par jour (transpirez et respirez fort!) et d'autres activités pour bouger.
- ✓ Avoir une alimentation saine, principalement à base de plantes.
- ✓ Perdre progressivement de 5 à 10 % du poids corporel.
- ✓ En cas de diabète, d'hypertension ou d'hypercholestérolémie, apprendre à les maîtriser.
- ✓ Le café noir peut être efficace pour limiter les lésions causées par le foie gras.

### À éviter

- ✗ Boissons gazeuses et autres boissons sucrées et friandises.
- ✗ Aliments transformés, en particulier ceux contenant des additifs ou des agents de conservation.
- ✗ Repas précuisinés/repas rapides.
- ✗ Aliments contenant du fructose, comme le sirop de maïs.
- ✗ Rester assis trop longtemps : ne pas passer plus de deux heures par jour devant un écran.

## Puis-je boire de l'alcool?

Si vous êtes atteint de foie gras **sans complications**, il est préférable de respecter les consignes de consommation sécuritaire d'alcool.

[https://ccsa.ca/sites/default/files/2023-01/CCSA\\_Canadas\\_Guidance\\_on\\_Alcohol\\_and\\_Health\\_Final\\_Report\\_en.pdf](https://ccsa.ca/sites/default/files/2023-01/CCSA_Canadas_Guidance_on_Alcohol_and_Health_Final_Report_en.pdf)

Voir le sommaire public à la page 1.



Si votre foie gras est à un stade plus **avancé** (c.-à-d. qu'il ne s'agit pas d'un foie gras sans complications), vous devez **ÉVITER** complètement l'alcool. **Pour de plus amples renseignements sur le foie gras**, visitez le site Web de la Fondation canadienne du foie.

<https://www.liver.ca>

