

**Elle touche 1 français sur 5**

## **C'est quoi la maladie du foie gras ?**



On lui donne plusieurs noms : **maladie du foie gras**, **maladie du soda**, ou encore, dans sa forme avancée, la **stéato-hépatite non alcoolique**.

Derrière ces appellations se cache une affection de plus en plus fréquente, souvent silencieuse, qui touche aujourd'hui près d'**un français sur 5**.

Elle est difficile à diagnostiquer, car elle n'entraîne ni douleur ni signe visible : on estime que près de **80 %** des personnes concernées ne savent pas qu'elles en souffrent.

Pourtant, au fil du temps, cette maladie peut provoquer des lésions du foie parfois irréversibles.

Le **foie** est un **organe-clé** : il filtre les toxines, stocke l'énergie, régule le sucre et les graisses dans le sang et fabrique des protéines essentielles.

Lorsqu'il s'encrasse, c'est tout cet équilibre qui se dérègle.

Dans cette fiche pratique, vous découvrirez ce qui la provoque, comment la repérer, et surtout comment **l'éviter ou en guérir** grâce à des habitudes simples.



## Qu'est-ce que c'est ?

La **maladie du foie gras** est une **accumulation excessive de graisses** dans les cellules du foie, principalement sous forme de triglycérides.

Dans la majorité des cas, il s'agit d'une **stéatose hépatique simple**, réversible si l'on agit tôt sur l'alimentation et l'hygiène de vie.

Mais chez certaines personnes, cette stéatose évolue vers une forme inflammatoire appelée **stéato-hépatite non alcoolique, ou NASH** : les cellules du foie s'abîment, provoquant une inflammation et parfois une fibrose (durcissement du tissu hépatique).

## Pourquoi c'est un problème ?

Le foie est un **organe central** du métabolisme. Lorsqu'il s'encrasse, c'est tout l'organisme qui en pâtit.

### Une maladie du foie gras peut entraîner :

- Une **fatigue persistante** et une **baisse d'énergie**
- Un **métabolisme ralenti**, cause de prise de poids
- Une augmentation du risque de **diabète**, une élévation des taux de **cholestérol** et une augmentation des **risques cardiovasculaires**.

Dans les formes avancées, après la fibrose, les lésions peuvent devenir irréversibles, avec un risque de **cirrhose** ou, plus rarement, de **cancer du foie**.

## Quelles sont les causes ?

Quand l'alimentation apporte plus de calories que le corps n'en consomme, l'excédent est stocké dans le foie sous forme de graisses.

### Les principales causes identifiées sont :

- Le **surpoids**
- Une alimentation trop riche en **gras saturé**.
- Un excès de **sucre** : les boissons sucrées étant particulièrement impliquées (d'où le surnom de "maladie du soda").
- La **sédentarité**, qui réduit la capacité du corps à utiliser les graisses comme source d'énergie.

D'autres facteurs peuvent contribuer : un manque de **sommeil** chronique et un **stress** prolongé, qui perturbent le métabolisme des graisses et du sucre.

## Les signes à surveiller

La maladie du foie gras est souvent **silencieuse** : dans la majorité des cas, elle n'entraîne aucun symptôme visible pendant des années. Parfois, une fatigue persistante ou une sensation d'inconfort au niveau du foie.

Le plus souvent, c'est un **bilan sanguin** de routine qui met la puce à l'oreille : une élévation modérée des enzymes hépatiques (ALAT, ASAT) peut révéler une surcharge du foie.

Le diagnostic est ensuite confirmé par une **échographie** voire une **IRM** ou une **biopsie** lorsque les médecins suspectent une forme avancée.

## Peut-on en guérir ?

**Oui**, la maladie du foie gras est réversible dans la majorité des cas, à condition d'agir à temps.

Le foie a une **capacité remarquable à se régénérer** dès qu'on réduit la surcharge en graisses et l'inflammation.

Les études montrent qu'une **perte de 5 à 10 % du poids** peut suffire à réduire significativement la graisse hépatique et à améliorer la fonction du foie.

## Les leviers les plus efficaces

- Limiter les **sucres rapides** et les **produits ultra-transformés**, notamment les boissons sucrées.
- Adopter une alimentation **riche en fibres** (fruits, légumes, légumineuses, céréales complètes).
- Privilégier les **bonnes graisses** : huile d'olive, poissons gras, oléagineux, huile de noix.
- **Bouger régulièrement** : 30 minutes d'activité modérée par jour améliorent déjà la sensibilité à l'insuline.
- **Bien dormir** et **gérer le stress**, pour réguler les hormones du métabolisme.

***Aucun médicament ne permet de soigner la maladie du foie gras : c'est l'hygiène de vie qui reste le traitement le plus efficace !***