

La stéatose du foie

La maladie du foie gras



Vous êtes à risque d'avoir une stéatose du foie. Cette fiche explique :

- **Ce qu'est cette maladie**
- **Comment l'éviter**
- **Comment on la traite**

Qu'est-ce qu'une stéatose du foie ?

C'est quand du gras s'accumule en trop grande quantité dans le foie. C'est pourquoi on appelle parfois la stéatose du foie « la maladie du foie gras ».

Une stéatose peut empêcher le foie de bien faire les choses suivantes :

- Produire une substance appelée bile, qui aide à digérer
- Garder des vitamines en réserve
- Transformer le sucre en énergie
- Nettoyer le corps de certaines substances toxiques

Quels sont les signes de la maladie ?

Au début, la stéatose ne donne souvent aucun signe. La maladie peut évoluer sans que vous vous en rendiez compte.

Même si vous n'avez aucun signe, la maladie peut quand même causer de graves problèmes de santé plus tard.



Quels sont les effets de cette maladie ?

Avec le temps, la stéatose peut :

- rendre votre foie plus gros
- causer une inflammation du foie
- causer dans le foie des cicatrices appelées fibrose

Si on n'agit pas à temps, une stéatose peut causer les maladies graves suivantes :

- une cirrhose. Voir la fiche santé [Vivre avec une cirrhose](#).
- un cancer du foie. Voir la fiche santé [Le cancer du foie](#).

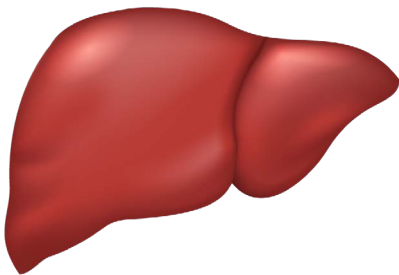
Est-ce que je risque d'avoir cette maladie ?

Elle se développe surtout chez les personnes en surpoids. La consommation d'alcool et d'autres maladies du foie augmentent aussi le risque de développer une stéatose.

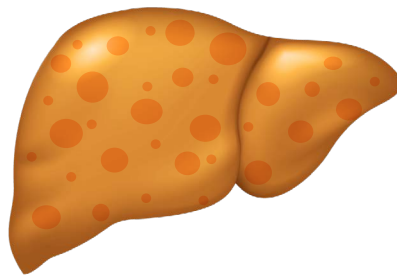
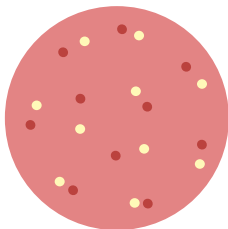
La stéatose est souvent liée à plusieurs problèmes de santé réunis sous le nom de syndrome métabolique. Ces problèmes sont :

- Une accumulation de gras au tour de taille
- Un taux de cholestérol élevé
- Un diabète
- Une haute pression artérielle

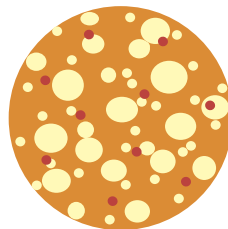
ÉVOLUTION DE LA STÉATOSE



Foie en santé



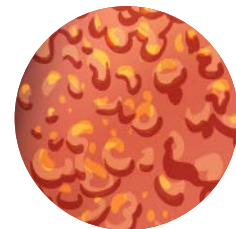
Stéatose



Accumulation de graisses



Cirrhose



Cicatrices

Souvent aucun symptôme

Comment savoir si j'ai une stéatose?

On peut le savoir avec des examens d'imagerie, comme l'échographie et le Fibroscan.



Comment éviter une stéatose?

C'est possible en suivant ces conseils.

HABITUDES DE VIE

Manger différents types d'aliments sains.

On conseille d'avoir une alimentation de type « méditerranéen ». Elle consiste à manger :

- des légumes
- des fruits
- des légumineuses
- du poisson et des fruits de mer
- des volailles
- de l'huile d'olive

Évitez :

- les aliments riches en gras
- les aliments riches en sucre
- la viande rouge grasse

Une nutritionniste pourrait vous aider à changer votre menu pour manger les meilleurs aliments.

Boire ce qui est bon pour votre foie.

On conseille de :

- Boire de l'eau plutôt que du jus ou des boissons gazeuses.
- Boire 2 tasses de café noir par jour (sans sucre, sans lait et sans crème). Le café aide à protéger le foie.
- Boire le moins d'alcool possible. L'alcool peut aggraver les problèmes de foie.

Fumer moins ou arrêter de fumer.

Le tabac contient des substances toxiques qui peuvent causer des cancers, dont le cancer du foie.



Faire au moins 20 à 30 minutes d'activités physiques par jour.

Si vous n'avez pas l'habitude d'en faire autant, commencez peu à peu. Par exemple, commencez par marcher 5 à 10 minutes par jour. Puis, augmentez le temps et l'effort. Par exemple, marchez plus vite ou montez des escaliers.



SUIVI

Mesurer votre tour de taille.

Il doit rester en bas de :

- 88 centimètres chez les femmes
- 102 centimètres chez les hommes



Prendre votre pression artérielle.

Vous pouvez le faire avec un appareil appelé tensiomètre. Allez en pharmacie pour en acheter un ou en utiliser un gratuitement sur place.

Votre tension devrait être autour de 120/80 à 130/80 mmHg ou moins.

Bien gérer votre diabète.

Faites un bon suivi du taux de sucre dans le sang.

Faire un suivi régulier.

Allez voir de façon régulière votre médecin de famille.



Aucun médicament ne traite de manière directe la maladie.

À qui poser mes questions?

A photograph of an older man with a friendly expression, wearing a light blue button-down shirt and a black wristwatch. He is seated at a table, resting his chin on his clasped hands. He is looking towards a woman whose back is to the camera. She has blonde hair tied in a ponytail with a white scrunchie and is wearing a white lab coat. She is gesturing with her hands as if in conversation. On the table in front of the man is a clear glass of water and some papers. The background is a bright, out-of-focus office or clinical setting with white storage cabinets.



Fondation canadienne du foie
www.liver.ca

Il suggère des recettes équilibrées et offre des conseils de nutritionnistes pour garder un foie en bonne santé.

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca