



Fiche agrégat de contenu

Groupe Facebook

Consommer local en Afrique...

17 décembre 2018

Qu'est-ce que la Nash ou maladie du soda ?

Publié sur le site de RFI le 17 décembre 2018

Partagé par Claire Madeleine Péhi-Verny et Josef Garvi

Retrouvez dans *Priorité Santé*, la chronique nutrition de Stéphane Besançon, nutritionniste et directeur de l'[ONG Santé Diabète au Mali](#).

Cette semaine vous allez nous présenter la NASH ou « maladie du soda ». Pour commencer, pouvez-vous nous décrire ce qu'est cette maladie ?

La définition scientifique de la NASH est «non-alcoholic steatohepatitis » qui se traduit en français par « stéatohépatite non-alcoolique ». De manière vulgarisée, cette maladie est très souvent appelée la « maladie du soda » ou la « maladie du foie gras humain ». Cette maladie se caractérise par un dépôt et une accumulation excessive de graisses dans le foie que l'on appelle une **stéatose**. Ce processus va engendrer de l'inflammation et des gonflements des cellules du foie.

Même si la prévalence de la NASH est encore largement sous-estimée elle dépasse déjà les 3% de la population générale. Son incidence croît fortement depuis quelques années car cette maladie est étroitement liée à « l'épidémie » d'obésité, de syndrome métabolique, de diabète et d'hypertension qui est en cours dans le monde. D'ailleurs, la prévalence de la NASH augmente très fortement chez les personnes obèses et/ou diabétiques en dépassant les 25%.

A quoi est due cette maladie et comment la dépiste-t-on ?

Elle est principalement causée par une alimentation déséquilibrée sur le long terme incluant une consommation excessive de sucres. C'est ce lien avec la consommation excessive de sucres qui lui vaut d'être très souvent appelée "la maladie du soda" dans les médias.

Son dépistage est rendu difficile car la NASH ne présente quasiment pas de symptômes et le dépistage nécessite une technique invasive assez lourde pour le patient.

Les symptômes comme la fatigue, la jaunisse ou encore les hémorragies digestives, apparaissent très tard et apparaissent, très souvent, quand la maladie est déjà installée. Comme un bilan biologique par prise de sang ou une imagerie par échographie ne permettent de repérer que des anomalies dans le foie, le diagnostic de la NASH est réalisé

uniquement grâce à une biopsie du foie. Si le dépistage est positif alors une prise en charge devra être mise en place le plus rapidement possible.

Quel est le traitement de la NASH ?

Lorsque le dépistage est positif il faut que la prise en charge soit mise en place le plus rapidement possible car la maladie a des conséquences très graves. En effet, dans 20% des cas la NASH évolue vers une cirrhose puis vers un cancer du foie. Il faut bien noter que cette cirrhose entraînée par la NASH n'a aucun lien avec la consommation d'alcool. Une personne atteinte de NASH peut donc développer une cirrhose même si elle ne consomme jamais d'alcool.

Même si des traitements médicamenteux sont à l'essai aucun n'est encore sur le marché. Le seul traitement de la NASH est donc basé sur une réduction du poids, une modification de l'alimentation en réduisant les apports énergétiques, les apports en graisses saturées et en sucres ; et enfin par une augmentation de l'activité physique aérobie. Ce type d'activité physique d'endurance va permettre d'augmenter l'oxydation des acides gras libres, la sensibilité à l'insuline et diminue l'accumulation des triglycérides dans les cellules du foie.

Comment peut-on prévenir l'apparition de cette maladie ?

Il faut adopter un mode de vie qui va permettre de prévenir une NASH mais aussi de prévenir d'autres types de maladies comme le diabète par exemple. Ce mode de vie passe donc tout d'abord par une alimentation équilibrée qui consiste à :

- Respecter au maximum les rythmes alimentaires en respectant les 3 repas par jour tout en limitant au maximum les grignotages entre ces repas ;
- Diversifier et intensifier la consommation de fruits et légumes en essayant de respecter au maximum la recommandation d'une consommation de 5 fruits et légumes par jour ;
- Assurer un apport adéquat en micronutriments (vitamines et minéraux) et en protéines ;
- Avoir un apport mesuré en imiter les lipides, en sel et en sucres ;
- S'hydrater correctement avec de l'eau qui est la seule boisson nécessaire à notre organisme.

Ensuite, il faudra adopter une activité physique qui suit les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé. L'OMS recommande une pratique de 30 minutes d'activité physique modérée par jour (comme la marche à pied par exemple).