Quatre étapes pour faire régresser **la «maladie du foie gras»**



Par **Lisa Auffenberg**

Un Belge sur quatre souffre de stéatose hépatique, souvent sans même le savoir. Mais on peut en stopper la progression, voire la faire reculer.

La sonde de l'échographe glisse sous les côtes, à droite: là, juste sous le diaphragme, se situe le foie. Normalement, celui-ci apparaît à l'écran avec une structure homogène, de fins vaisseaux ramifiés et des contours nettement délimités. Mais les médecins observent de plus en plus souvent une autre image: l'organe apparaît plus clair, flou, comme photographié à travers un verre dépoli. Le foie est infiltré de graisse.

De tels cas sont observés quotidiennement dans les cabinets médicaux. Une personne sur quatre, environ, souffre d'une maladie stéatosique du foie (SLD, pour Steatotic Liver Disease), ou maladie du «foie gras». Cette appellation englobe différentes formes d'affections, qui se distinguent tant par leurs causes que par leurs manifestations. La catégorie d'âge des 55 à 75 ans est particulièrement touchée, mais les enfants et les adolescents ne sont pas épargnés non plus. Tous ont un point commun: lorsqu'ils prennent conscience de leur maladie, ils ont souvent les moyens d'en influencer l'évolution, voire d'en stopper la progression ou même de la faire régresser. Une bonne nouvelle pour les trois millions de Belges concernés.

Car l'accumulation de graisse dans le foie résulte souvent d'une mauvaise hygiène de vie. L'alcool est l'un des facteurs en cause, avance Münevver Demir, médecin-cheffe à l'hôpital universitaire de la Charité, à Berlin, et spécialiste des maladies hépatiques: «Même une personne qui pense boire avec modération peut développer une stéatose hépatique. Des quantités considérées comme normales par la société sont déjà préoccupantes d'un point de vue médical.» Plus souvent encore, une mauvaise hygiène de vie met le foie à rude épreuve. La consommation d'aliments très caloriques et fortement transformés, associée à la sédentarité et à un manque d'activité physique, peut entraîner ce que l'on appelle le «syndrome métabolique», qui associe surpoids, troubles du métabolisme des lipides, hypertension artérielle

«C'est comme un tamis obstrué, qui laisse passer moins d'eau.»



GASTRO ENTEROLOGUES JULES VERNE

A l'échographie, le foie apparaît plus clair, flou, comme photographié à travers un verre dépoli.

GETTY

et diabète. Conséquence: la graisse s'accumule dans les cellules du foie.

«C'est comme un tamis obstrué, qui laisse passer moins d'eau», expose la spécialiste. Un cercle vicieux s'installe alors. L'organe, malmené, fonctionne moins bien, davantage de graisse s'y accumule, des inflammations peuvent apparaître, puis des cicatrices pouvant aller jusqu'à la cirrhose. Comme le foie est responsable de nombreux processus vitaux dans l'organisme, le risque de cancer du foie, de maladies cardiovasculaires, de complications graves et de diabète augmente.

«La bonne nouvelle, c'est que le foie peut se régénérer en très peu de temps, affirme le Pr Ali Canbay, spécialiste en gastro-entérologie, mondialement reconnu pour ses travaux sur les maladies et les greffes hépatiques. On peut donc faire régresser une stéatose hépatique, et il faut tout mettre en œuvre pour y parvenir.» Quatre étapes sont déterminantes: reconnaître la maladie, modifier ses habitudes, maintenir ses efforts sur le long terme et surmonter les obstacles qui surgissent inévitablement en cours de route.

1. Reconnaître la maladie

La stéatose hépatique ne provoque souvent aucun symptôme, et lorsqu'elle se manifeste, c'est généralement à un stade plus avancé. «Tout au plus peut-on ressentir une légère douleur liée à la distension de l'organe lorsqu'il grossit, indique le Pr Canbay, et, au début, les paramètres hépatiques sont normaux.» Une sensation de pression dans la partie supérieure droite de l'abdomen, des difficultés de concentration ou une fatigue sans cause apparente peuvent constituer des signes d'alerte. Il convient alors d'en parler à son généraliste.

Le risque est particulièrement élevé chez les personnes en surpoids: environ 70% d'entre elles souffrent d'une maladie stéatosique du foie. Une étude belge parue en novembre 2025 dans *Biomedecines* et portant sur 811 patients révèle par ailleurs que c'est aussi ...

… le cas de 82,3% des personnes atteintes d'un diabète de type 2 et de 75,5% des prédiabétiques.

Mais la «maladie du foie gras» touche aussi les personnes de poids «normal» – environ un adulte mince sur 10 serait concerné. Elles passent plus facilement entre les mailles du filet du dépistage et leurs lésions sont détectées plus tardivement, alors qu'elles peuvent avoir des conséquences tout aussi graves.

Si une analyse de sang révèle une élévation de certains paramètres biologiques, une échographie permettra d'y voir plus clair. D'autres examens, comme l'élastographie, une technique d'imagerie médicale non invasive, peuvent montrer à quel stade en est la maladie. Si l'on soupçonne que le foie est déjà enflammé, une ponction hépatique sera préconisée. Lorsque le diagnostic de stéatose hépatique est confirmé, il est essentiel d'agir rapidement pour inverser la tendance.

2. Modifier ses habitudes

Bien que deux médicaments, le resmétirom et le sémaglutide, soient désormais autorisés pour lutter contre l'inflammation et la fibrose du foie, le mode de vie reste le principal levier d'action. Ces deux substances actives ne conviennent en effet qu'aux patients présentant une inflammation et une fibrose hépatique modérée à avancée. Et elles constituent un complément au traitement, pas une thérapie à part entière.

Le traitement repose sur des changements aussi basiques que difficiles à mettre en pratique: boire le moins d'alcool possible, ne pas fumer, supprimer les boissons sucrées, pratiquer trois heures d'activité physique modérée par semaine et adopter une alimentation équilibrée, de préférence un régime de type méditerranéen. Des pauses alimentaires prolongées, dans le cadre de ce que l'on appelle le jeûne intermittent, sont également susceptibles de soulager le foie.

C'est surtout la combinaison d'un changement d'alimentation et d'une activité physique qui permet d'obtenir des résultats. «Il n'est même pas nécessaire de pratiquer véritablement un sport: trois quarts d'heure de marche par jour sont déjà très bénéfiques, expose le Pr Demir. Après seulement quelques semaines, la quantité de graisse accumulée dans le foie diminue nettement.» Mille pas supplémentaires par jour ont déjà un effet positif sur la santé. Et ce dans un objectif précis: «Toute personne atteinte de stéatose hépatique devrait perdre du poids. Une perte d'environ 10% du poids corporel peut, dans certaines circonstances, permettre de guérir d'une stéatose hépatique.»



GETTY

Mais c'est précisément ce que de nombreux patients ne parviennent pas à faire. Des recherches montrent que seul un tiers environ des personnes concernées réussissent à perdre 5% de leur poids en un an, et seule une personne sur cinq à une sur 10 atteint l'objectif d'une perte de 10%. Il ne suffit donc pas de faire un premier pas vers le changement: il faut encore en accomplir beaucoup d'autres.

70% des personnes en surpoids souffrent d'une maladie stéatosique du foie.

3. Maintenir ses efforts sur le long terme

En général, les bonnes résolutions et la volonté ne suffisent pas. Sonia Lippke, professeure de promotion de la santé et de prévention à la Haute Ecole des sciences appliquées de Hambourg, recommande d'élaborer un plan concret, en anticipant d'emblée les obstacles possibles. Quel est exactement mon objectif? Comment vais-je le mettre en œuvre? Qu'est-ce qui pourrait m'en empêcher? Et, dans ce cas, comment vais-je réagir? «L'important est de trouver une méthode adaptée à son quotidien. L'objectif ne doit pas être trop ambitieux, mais réaliste et mesurable, indique la chercheuse. Plutôt que de se promettre "à partir de demain, je ne mangerai plus que des aliments sains", mieux vaut définir un cadre précis, par exemple: "Les jours de semaine, je fais une pause alimentaire entre 20 heures et 10 heures du matin".»

La motivation joue également un rôle déterminant. Quelqu'un qui mange plus sainement et bouge davantage parce qu'il poursuit un objectif positif a plus de chances de persévérer que quelqu'un qui agit par mauvaise conscience ou sous la contrainte. Dans le cas du foie, dont on ne ressent pas directement les dysfonctionnements, pas plus que les améliorations, il est particulièrement utile de se concentrer sur les effets perceptibles d'un mode de vie plus sain: une meilleure condition physique, davantage d'énergie ou une sensation de bien-être corporel accrue.

Un autre facteur augmente encore les chances de réussite: le soutien de l'entourage. «Il peut s'agir de patients qui poursuivent des objectifs similaires et se motivent mutuellement. De proches qui rappellent régulièrement les résolutions prises ou apportent une aide pratique, afin de disposer de davantage de temps et d'énergie pour réellement mettre son plan en œuvre. Mais une aide professionnelle, dispensée par des médecins ou des thérapeutes, est parfois également nécessaire, notamment lorsqu'il est difficile de réduire sa consommation d'alcool.

4. Surmonter les obstacles

La partie la plus ardue commence lorsque la motivation initiale s'estompe. «Nos comportements s'inscrivent dans le quotidien, et celui-ci est fait de routines, d'habitudes, d'attentes sociales, de stress, de contraintes de temps et de tentations», illustre Britta Renner, professeure de psychologie de la santé à l'université de Constance. Dans ces conditions, les décisions ne sont souvent pas prises de manière consciente et réfléchie, mais en mode «pilote automatique». Il est donc important d'aménager son environnement de manière à faciliter les comportements plus sains, sans devoir constamment faire preuve de discipline.

Ceux qui adoptent une logique du tout ou rien dans leurs résolutions et exigent d'eux-mêmes la perfection risquent de retomber dans leurs anciennes habitudes au moindre faux pas. Leur mauvaise conscience risque de leur laisser entendre qu'ils n'y arriveront pas, qu'ils sont trop faibles face au défi. Une dévalorisation de soi qui rend les comportements nocifs encore plus probables, car ils semblent apporter du réconfort face à la frustration: une tablette de chocolat plutôt qu'une pomme, des heures à regarder des séries plutôt qu'une séance d'abdominaux, une bière après le travail plutôt qu'une tisane...

Pour la psychologue, la rechute ne signifie pas pour autant un échec. «Ce qui est utile dans ce cas, ce n'est pas de se faire des reproches, mais d'analyser la situation: "Quand cela s'est-il produit? Dans quelles circonstances? Le stress a-t-il joué un rôle? La faim? La fatigue? Les attentes sociales?" Ces questions permettent d'adapter le plan.» Le changement de comportement suit rarement une trajectoire rectiligne. L'essentiel n'est pas de ne jamais rechuter, mais de reprendre rapidement ses efforts. ●

(*Der Spiegel*)

«L'important est de trouver une méthode adaptée à son propre quotidien.»