

BROCHURE POUR PATIENT ATTEINT DE NASH



Figure 1

*La NASH, une épidémie invisible, insidieuse et silencieuse.
Aucun signe avant-coureur, aucune douleur, aucun symptôme.*

**Brochure pédagogique destinée aux personnes atteintes de
stéatose hépatique non alcoolique**

Réalisée dans le cadre d'un travail de fin d'étude en section diététique à la
Haute Ecole de la Province

Legentil Laura
Année 2017-2018

TABLE DES MATIERES

Préambule.....	5
Qu'est-ce que la NASH ?	6
Définition	6
Epidémiologie	7
Qui concerne-t-elle ?	7
Quels sont les facteurs de risque ?.....	8
Pourquoi prendre soin de son foie ?	9
Comment se déroule le bilan de la NASH ?	10
Comment prévenir/traiter la NASH ?.....	12
Pratiquer une activité sportive régulière	12
Adopter une alimentation équilibrée	13
Quelques conseils hygiéno-diététiques.....	14
RECETTES.....	16
Où trouver de plus amples informations ?	21
Lexique.....	21
Références bibliographiques	22

Préambule

La stéatopathie non-alcoolique, en anglais *non-alcoholic fatty liver disease* (NAFLD) est actuellement une des plus fréquentes maladies hépatiques chroniques dans le monde avec les maladies virales et l'alcool. Elle est caractérisée par l'accumulation de graisse dans les cellules du foie.

La NAFLD peut évoluer vers sa forme sévère la « *non alcoholic steatohepatitis* » (NASH), qui s'accompagne d'une inflammation fibrosante pouvant conduire à une cirrhose et/ou à une insuffisance hépatique. Cette progression varie selon les individus et l'exposition à d'autres facteurs de risques éventuels (alcool, hépatite B, hépatite C,..).

Cette prévalence croissante de la NAFLD dans la population générale fait de cette pathologie un véritable problème de santé publique.

Comme le diabète de type 2 et l'obésité, la NAFLD est une maladie multisystémique responsable de différentes complications, telles les maladies cardio-vasculaires, des cancers extrahépatiques et hépatiques ou des atteintes rénales. D'où l'intérêt de la dépister pour prévenir ses risques.

Souvent silencieuse, elle est diagnostiquée fortuitement à l'occasion d'examens de biologie clinique qui montrent une augmentation des transaminases et/ou des gamma GT (enzymes hépatiques).

La distinction clinique entre stéatose et stéatohépatite est difficile, seule la biopsie hépatique permet de trancher.

Le but de cette brochure est de vous aider dans votre parcours médical, de vous orienter, de vous rassurer et aussi de répondre aux questions que vous vous posez.

Qu'est-ce que la NASH ?

Définition

La **NASH** ou **Stéato-Hépatite Non Alcoolique** est une maladie du foie qui associe une inflammation à une accumulation d'acides gras sous forme de triglycérides dans les cellules hépatiques. Elle peut provoquer des lésions similaires à celles causées par une hépatite alcoolique. Cette pathologie multiplie les risques d'infarctus du myocarde et d'accidents vasculaires.

Bénigne dans sa forme simple (stéatose sans lésion cellulaire), si elle persiste et progresse, elle devient la NASH. Cette dernière peut entraîner l'apparition d'une fibrose hépatique qui se caractérise par une perte progressive de la vascularisation et de l'élasticité du tissu. Trop de fibrose aboutit à une cirrhose dont on connaît les risques de cancérisation (hépatocarcinome) et d'insuffisance hépatique dans les stades avancés.

La cirrhose due à une NASH est une cause de plus en plus fréquente de transplantation hépatique aux Etats Unis. D'où l'urgence de prendre conscience de cette maladie.

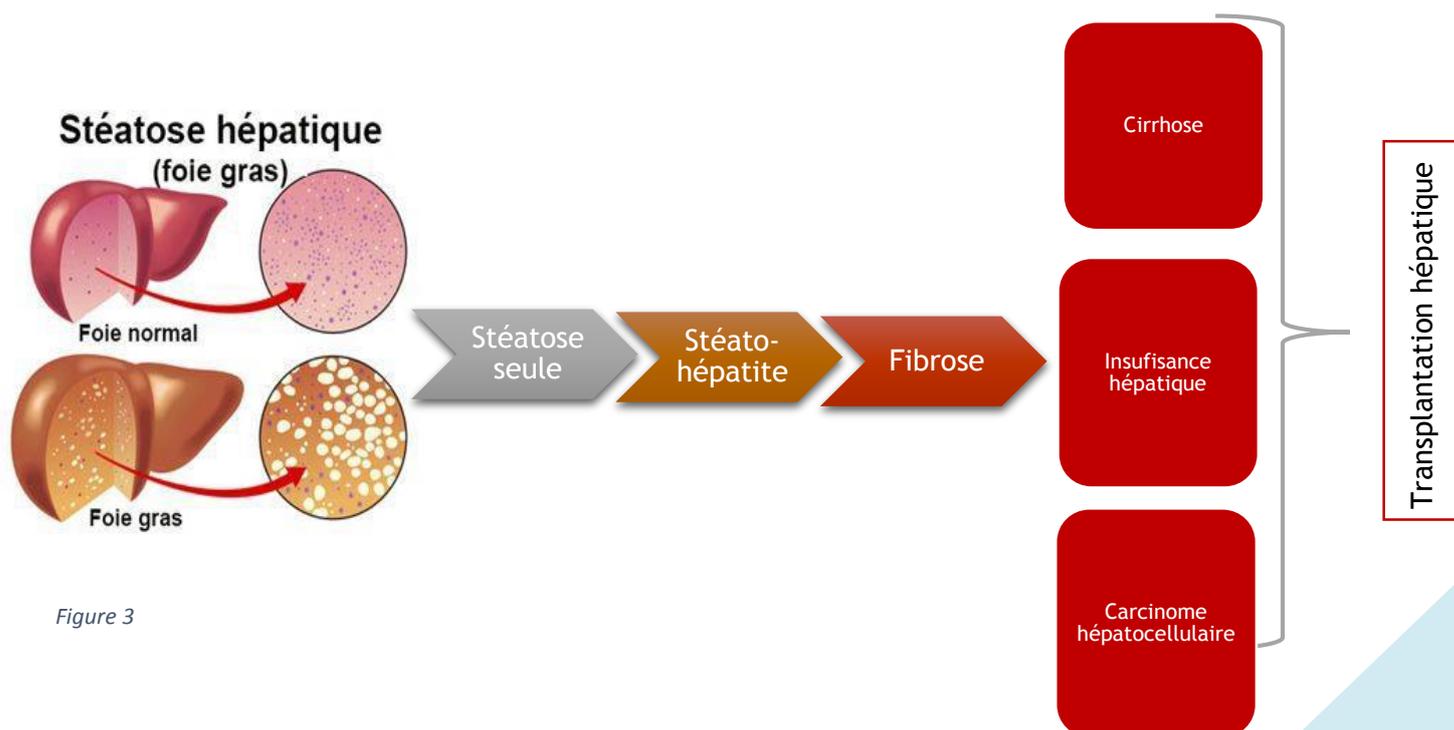


Figure 3

On peut considérer que la stéatose hépatique est souvent associée dans nos contrées à une alimentation trop riche en graisses saturées, en sucres raffinés présents entre autre dans les chips, la charcuterie, les biscuits, les pâtisseries et les sodas d'où le nom « maladie du soda ».

La NASH concerne en général une population souffrant de surpoids, de diabète de type 2 (DT2) et/ou de dyslipidémies. Elle évolue sans symptômes apparents.

Epidémiologie

On estime que la NASH touche **1 personne sur 10** dans les pays industrialisés comme en France.

Cette maladie apparaît comme l'une des plus communes et courantes maladies chroniques

affectant le foie. Elle est en augmentation constante.

La prévalence¹ de la stéatose simple serait, elle, estimée entre 20 et 30% en Europe. Sur une population étudiée atteinte de stéatose simple, 10 à 20% des malades souffriraient de NASH.



Figure 4

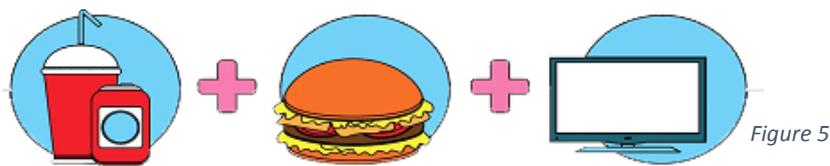
Qui concerne-t-elle ?

La NASH est intimement liée au diabète et à l'obésité qui ont tous les deux atteint les proportions d'une épidémie. Elle concerne pratiquement toutes les personnes ayant une alimentation déséquilibrée riche en graisses saturées et en calories mais aussi qui consomment trop de soda en général.

Elle concerne plus généralement les personnes de plus de 45 ans, en particulier les femmes mais n'épargne pas les enfants y compris les moins de 10 ans.

¹ Lexique (P)

Quels sont les facteurs de risque ?



Plusieurs facteurs de risque augmentent la probabilité d'une stéatose hépatique non alcoolique.

Les patients atteints d'un syndrome métabolique (se caractérisant par une association d'anomalies physiologiques et biochimiques, asymptomatiques, pouvant coexister avec des facteurs génétiques et acquis) sont les plus touchés.

Le surpoids, l'augmentation du périmètre abdominal, la dyslipidémie (trop de mauvais cholestérol LDL ou trop de triglycérides dans le sang), l'hypertension artérielle (HTA), le diabète de type 2 sont les constituants du syndrome métabolique et en même temps sont les facteurs de risque importants.

Un tour de taille élevé provient d'une accumulation de graisse viscérale toxique pour le foie. Ces cellules graisseuses jouent un rôle actif dans l'abdomen en agissant comme des glandes qui sécrètent continuellement des protéines potentiellement nocives pour le foie.

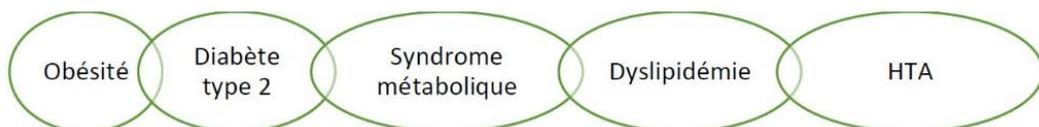


Figure 6

Surcharge pondérale • IMC > 28 kg/m ²	Tour de taille • Homme > 102 cm • Femme > 88 cm	Hypertriglycéridémie > 150 mg/dL
Cholestérol HDL • Homme < 40 mg/dL • Femme < 50 mg/dL	Pression artérielle • Systolique > 1300 mmHG • Diastolic > 85 mmHG	Glycémie



Mesurez votre tour de taille* avec un mètre ruban...

	Normes	Risque modéré**	Risque accrus**
Chez les hommes	< 94 cm	entre 94 à 102 cm	> à 102 cm
Chez les femmes	< à 80 cm	Entre 80 à 88 cm	> à 88 cm

* Placez-le juste sous la dernière côte, à la fin d'une expiration, sans exercer de pression sur la peau.

** Risques de maladies cardio-vasculaires, HTA, diabète de type 2

Pourquoi prendre soin de son foie ?



Le foie est la glande annexe du tube digestif la plus volumineuse de notre corps. Il est localisé sous le diaphragme et traverse la cavité abdominale sur toute sa profondeur. Notre foie remplit différentes fonctions vitales essentielles à notre organisme comme la **détoxification**, la **synthèse** et le **stockage**.

- **La détoxification**

Le foie est le filtre de notre organisme : il récupère et élimine de nombreuses toxines présentes soit, dans les déchets produits par notre organisme comme l'ammoniac soit dans notre alimentation, comme l'alcool et les médicaments.

- **La synthèse**

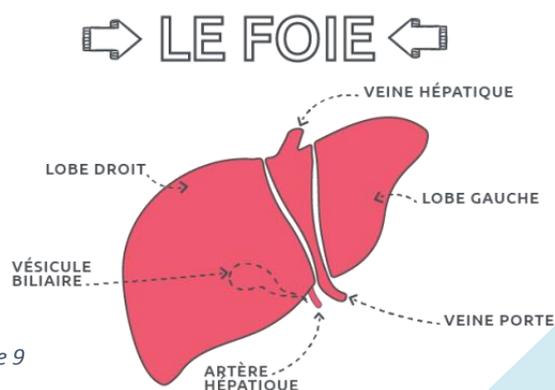
Notre foie joue un rôle essentiel dans le métabolisme des lipides (graisses), en produisant la bile essentielle à leur digestion. Il fabrique également les protéines sanguines comme les facteurs de coagulation et l'albumine à partir des protéines alimentaires.

- **Le stockage**

Le foie constitue un réservoir de vitamines (A, D, E, K), de glycogène (glucides), de cuivre et de fer. Il stocke l'énergie sous forme de sucre qu'il met à disposition de notre organisme.



Le foie est donc un organe excessivement important dans le bon fonctionnement de notre corps, il est donc essentiel d'en prendre soin.



Comment se déroule le bilan de la NASH ?

- 1) Repérage de personne à risques (facteurs favorisants)
- 2) Mise en évidence de trouble métabolique, d'inflammation hépatique au moyen d'une prise de sang
- 3) L'étude morphologique du parenchyme² hépatique
 - ✓ L'échographie du foie

L'échographie permet de mesurer le volume de l'organe (un foie malade peut être plus petit ou plus gros que la normale), de vérifier l'état des voies biliaires et de détecter des anomalies : cirrhose, tumeurs bénignes (kystes) ou malignes (cancers).

- 4) Le dépistage d'une fibrose hépatique
 - ✓ Les marqueurs biologiques de fibrose

A l'aide d'un prélèvement sanguin, on analyse plusieurs substances présentes dans le sang : leur combinaison et leur dosage permettent d'estimer le degré de fibrose. Mais ces résultats ne sont pas précis à 100%, ils peuvent être faussés dans certaines situations : insuffisance rénale, hémolyse³, inflammation...

Il existe plusieurs techniques telles que fibrotest[®], fibromètre[®]...

- Le fibroScan[®]

On mesure l'élasticité du foie grâce à une sonde placée en position perpendiculaire à la peau, entre les côtes du côté droit là où se trouve le foie. L'examen dure dix minutes et il est complètement indolore. Le résultat permet d'estimer le degré de fibrose : plus la fibrose est

² Lexique (page 21)

³ Lexique (page 21)

importante plus le foie est dur. Les résultats peuvent être faussés chez certaines personnes ayant une importante couche graisseuse au niveau du ventre ou souffrant d'une ascite⁴.

5) La biopsie

Appelée aussi " ponction biopsie du foie (PBH) ", consiste à aspirer à l'aide d'une aiguille un tout petit fragment de foie : du diamètre d'un demi-vermicelle. La biopsie est le plus souvent pratiquée sous anesthésie locale.

La biopsie est le seul examen permettant de préciser le passage de la stéatose pure à une stéatohépatite. Bien-sûr l'évolution de la fibrose peut être quantifiée sous le score « METAVIR ». L'intérêt de la biopsie hépatique est d'éliminer d'autres sources d'hépatopathies chroniques. Vu le caractère "agressif" de ce geste, la biopsie hépatique est long d'être systématique.

⁴ Lexique (page 21)

Comment prévenir/traiter la NASH ?

D'abord cela commence par une bonne hygiène de vie qui constitue la meilleure des préventions et le remède le plus efficace :

- pratiquer une activité sportive régulière
- adopter une alimentation équilibrée

Pratiquer une activité sportive régulière

Dès que possible, BOUGEZ !

Avant de reprendre le sport après une période d'inactivité, pensez à consulter votre médecin pour évaluer si la reprise du sport est sans risque, particulièrement pour les patients de plus de 40 ans ou présentant des maladies pulmonaires ou cardiovasculaires.



Figure 10

TRUCS ET ASTUCES

Utilisez les escaliers au lieu de l'ascenseur

Pour les courts trajets, préférez le vélo ou la marche

Promenez-vous 30 min par jour (avec votre chien)

S'arrêter à l'arrêt de bus avant sa destination

Allez à la piscine (avec ses enfants)

Participez aux marches Adeps (<http://www.sport-adeps.be>) ou au « Beau Vélo de RaVeL » (<http://ravel.wallonie.be>)



Figure 11

Le régime méditerranéen également appelé régime « crétois », d'où il est originaire permet de perdre quelques kilos tout en limitant le risque de reprise de poids par la suite. Il ne s'agit pas d'un régime restrictif à proprement parler mais plutôt d'une manière de s'alimenter de façon équilibrée à long terme. Il est essentiellement composé de céréales complètes, d'oléagineux (noix, amande, noix de cajou,..), de poissons variés, d'huile d'olive, de légumineuses.

Une diététicienne agréée pourra vous élaborer un plan alimentaire personnalisé et équilibré.

TRUCS ET ASTUCES :

Prenez le temps d'apprécier ce que vous mangez dans le calme en mâchant lentement

Le matin, « *Mangez comme un roi* », évitez les sucres rapides et privilégiez un petit déjeuner riche en protéines (œufs, charcuteries maigres et produits laitiers)

Comme collation remplacez le biscuit au profit d'une poignée d'amandes, d'un yaourt maigre ou d'une portion de fruit

Le soir, « *Mangez comme un pauvre* », de bonne heure, préférez les viandes maigres et tous les poissons, ou mieux encore introduisez des protéines végétales comme les lentilles et les pois chiches associés à des pâtes ou à du riz complet

⇒ Recettes équilibrées pages 16-20

Quelques conseils hygiéno-diététiques



Figure 12

- ❖ Prenez les 3 repas principaux et éventuellement 2 collations par jour en évitant le grignotage.
- ❖ Supprimez les sodas, les jus de fruits industriels, les sirops, favorisez l'eau (la seule boisson indispensable à l'organisme).
- ❖ Servez-vous qu'une seule fois, mangez lentement et dans le calme, ainsi la sensation de satiété apparaîtra de façon plus rapide.
- ❖ Réduisez la fréquence des plats préparés **et** des restaurants à maximum 1x/semaine.
- ❖ Limitez les « mauvaises graisses » (charcuteries grasses, frites, chips, biscuits et privilégiez les bonnes graisses (oléagineux, saumon, maquereau, graines, huile de colza, d'olive,..).
- ❖ Composez les repas selon le modèle de l'assiette équilibrée : $\frac{1}{2}$ assiette de légumes variés, $\frac{1}{4}$ de féculents (pommes de terre, riz, pâtes) et $\frac{1}{4}$ de VVPO (viande, volaille, poisson ou œuf).
- ❖ Evitez de sauter un repas afin de ne pas manger plus au repas suivant ou de grignoter durant la journée.
- ❖ Consommez des substituts du sucre (aspartame, sucralose, cyclamates, saccharine, stevia, etc.) avec modération.
- ❖ Favorisez une activité physique journalière (ex : en transport en commun, descendre un arrêt avant, prendre les escaliers, marcher, aller faire ses courses à pied, ...).
- ❖ Préférez les féculents (pâtes, riz, pain) complets, plus riches en fibres alimentaires qui ralentissent l'absorption des glucides, équilibrent le taux d'insuline dans le sang, augmentent la satiété et réduisent l'absorption des graisses.
- ❖ Cuisez les pâtes « al-dente » afin de limiter la libération de l'amidon, glucide trop vite assimilé et provoquant un taux d'insuline trop élevé.
- ❖ Préférez les fruits sous leur forme entière et non sous forme de jus ou compotes pour limiter l'augmentation du sucre dans le sang et augmenter la satiété.

- ❖ Evitez de faire les courses le ventre vide pour limiter les achats de nourriture facile.
- ❖ Préparez votre liste de course pour éviter les achats compulsifs et inutiles.
- ❖ Essayez de ne pas avoir à votre disposition dans les armoires des aliments « à tentation » (biscuit sucré, bonbons, « chiques », cacahuètes salées, chips, pâtisseries,..).
- ❖ Préparez votre repas en plus grande quantité afin de conserver le reste pour un autre jour.
- ❖ Préparez aussi une casserole de potage « de secours » au cas où vous auriez très faim.
- ❖ Préférez les légumes en morceaux dans vos potages, car ils favorisent une meilleure satiété.
- ❖ Buvez beaucoup d'eau, de tisanes, d'eau naturellement aromatisée sans sucre.
- ❖ Occupez-vous l'esprit : allez-vous balader, lisez un livre,... On grignote très souvent par ennui.
- ❖ Essayez de dormir suffisamment car le manque de sommeil provoque une augmentation de la ghréline, l'hormone de la faim qui augmente la tendance à manger plus.
- ❖ Limitez les aliments riches en sel tels que les produits fumés, les fromages à pâte dure ou les bleus, cubes de bouillon, charcuteries. Max 2g de SODIUM = 5g de SEL par jour



RECETTES

Tzatziki facile

INGRÉDIENTS

- 1 concombre
- 300 g de yaourt maigre
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 2 c. à café d'aneth ou de menthe selon vos goûts
- 2 gousses d'ail
- sel, poivre du moulin



PRÉPARATION (10 min et 1h de repos)

Pelez le concombre puis coupez-le en petits morceaux après avoir ôté les graines centrales. Mélangez le yaourt, l'huile d'olive, le jus de citron, le sel, l'aneth ou la menthe et l'ail dans un saladier. Ajoutez ensuite les morceaux de concombre. Mélangez de façon à ce que le concombre soit bien imprégné du yaourt.

Couvrez le saladier avec un film plastique et mettez-le au moins 1 heure au frigo avant de le servir pour permettre aux parfums de s'exhaler. À proposer comme sauce pour tremper des bâtons de légumes, à tartiner sur des toasts ou du pain ou encore à présenter dans des verrines.

		Protéines	Lipides	Glucides
Total pour 1 personne	180,5g	4,2g	2,8g	4,7g
	= 60,1kcal	16,8kcal	24,7kcal	18,6kcal

Papillote de dorade et julienne de légumes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 filets de dorade
- 2 carottes
- 2 courgettes
- 2 blancs de poireaux
- 2 échalotes
- 2 citrons
- thym
- laurier
- ciboulette
- huile d'olive
- sel, poivre



PRÉPARATION (15 min et 15 min de cuisson)

Préchauffez le four à 210°C.

Épluchez tous les légumes et taillez-les séparément en fins bâtonnets.

Hachez l'échalote en fins morceaux. Dans un bol, mélangez tous les légumes avec l'échalote et un peu de ciboulette ciselée. Salez et poivrez selon vos goûts.

Préparez les papillotes : pour chaque papillote, déposez sur une feuille de papier cuisson quelques gouttes d'huile d'olive, un filet de dorade puis un peu du mélange de légumes.

Ajoutez une tranche de citron et un peu de thym et de laurier. Salez et poivrez et versez pour terminer un filet d'huile d'olive.

Refermez les feuilles de papier cuisson et placez les papillotes sur une plaque de four.

Enfourez pendant 15 minutes, en vérifiant la cuisson.

Dégustez bien chaud.

		Protéines	Lipides	Glucides
Total pour 1 personne	416,0g	44,1g	9,7g	6,0g
	= 287,4kcal	176,2kcal	87,2kcal	23,9kcal

Courgettes farcies allégées

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 courgettes rondes
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 oignon
- 300g de blancs de poulet
- 2 càs de persil ciselé
- 100g de feta
- Sel, poivre



PRÉPARATION (15 min et 30-40 min de cuisson)

Préchauffez le four à 200°C (th. 6-7)

Coupez le chapeau des courgettes et creusez-les à l'aide d'une petite cuillère pour récupérer la chair.

Chauffez l'huile dans une poêle, faites-y fondre l'oignon pelé et haché et la chair des courgettes émincée au couteau. Salez, poivrez et faites cuire le temps que l'eau s'évapore.

Ajoutez le poulet coupé en très petits dés, la feta, le persil et faites cuire encore 5 min.

Remplissez les courgettes avec la préparation, remettez les chapeaux. Rangez-les dans un plat, ajoutez un verre d'eau et arrosez d'un trait d'huile d'olive. Enfournez 30 à 40 min : les courgettes doivent être bien tendres quand on les pique avec la pointe d'un couteau.

		Protéines	Lipides	Glucides
Total pour 1 personne	330g	27,8g	12,8g	5,9g
	= 249,8kcal	111,1kcal	115,1kcal	23,5kcal

Sorbet de framboises light

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 400 g de framboises congelées
- 2 yaourts 0%
- 4 c. à soupe d'aspartame en poudre



PRÉPARATION (15 min et 4h de repos)

Décongelez les framboises.

Mixez l'ensemble des ingrédients et mettez-les dans des moules.

Placez au réfrigérateur pendant au moins 4 heures jusqu'à ce que le mélange soit gelé.

		Protéines	Lipides	Glucides
Total pour 1 personne	164,5g	3,9g	0,9g	11,1g
	= 67,8kcal	15,4kcal	7,8kcal	44,6kcal

Où trouver de plus amples informations ?

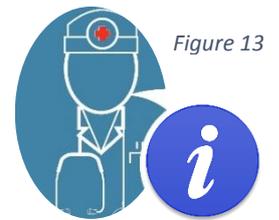


Figure 13

- Apprès de votre médecin ou de votre gastro-entérologue. En fonction de votre cas personnel, votre médecin décidera de la régularité de votre suivi et des examens nécessaires.
- Sur internet : - <https://www.international-nash-day.com/>
<http://www.ensemblecontrelanash.org>
<https://www.myliverexam.com>

Lexique

Prévalence : Nombre de cas d'une maladie dans une population à un moment donné, englobant aussi bien les cas nouveaux que les cas anciens.

Parenchyme : Tissu fonctionnel d'un organe glandulaire, formé de cellules douées d'une activité physiologique déterminée, par opposition au tissu conjonctif de soutien.

Hémolyse : Destruction normale ou pathologique des hématies (globules rouges).

Ascite : L'ascite est un épanchement de liquide (ou accumulation de liquide) dans la cavité péritonéale, c'est-à-dire à l'intérieur de la membrane qui entoure les viscères abdominaux.

Références bibliographiques

- Recettes et/ou photos inspirées de :

- <https://www.cuisineaz.com/recettes/tzatziki-facile-17295.aspx>
- <https://www.cuisineaz.com/recettes/papillote-de-dorade-et-julienne-de-legumes-82473.aspx>
- <https://maisonetdemeure.com/recipe/recette-courgettes-farcies-a-la-mediterraneenne/>
- https://www.marmiton.org/recettes/recette_sorbet-onctueux-express-auxframboises_201305.aspx#d8952-p1

- Sources images :

Figure 1 : <https://www.empr.com>

Figure 2 : <http://www.soshepatites.org>

Figure 3 : <http://www.ensemblecontrelanash.org/la-nash-la-maladie.html>

Figure 4: <http://www.ensemblecontrelanash.org/la-nash-la-maladie.html>.

Figure 5 : <http://www.ensemblecontrelanash.org/la-nash-la-maladie.html>

Figure 6 : <http://www.ensemblecontrelanash.org/la-nash-la-maladie.html>

Figure 7 : <https://www.otomauto.com/taille-main-gant-moto/>

Figure 8 : <https://www.myliverexam.com>

Figure 9 : <http://www.ensemblecontrelanash.org/intro-nash-accueil.html>

Figure 11: <https://www.myliverexam.com/fr/prevenir/activite-physique>

Figure 12: <https://www.myliverexam.com/fr/prevenir/alimentation/>

Figure 13 : <http://www.soshepatites.org>

- Sources d'informations:

<http://www.ensemblecontrelanash.org>

<https://www.mcgill.ca>

<http://www.fmcgastro.org>

<https://dumas.ccsd.cnrs.fr>

<https://www.journal-of-hepatology.eu>

<http://www.soshepatites.org/>

