NASH et diabète de type 2 : quelles sont les conséquences de la « maladie du foie gras » et comment les prévenir ?

Les conséquences d'un diabète déséquilibré sur le cœur, les artères et les reins sont bien connus, mais qu'en est-il de celles sur le foie ?

En effet, le risque de développer des maladies métaboliques du foie {stéatose hépatique non alcoolique, stéatohépatite non alcoolique} est élevé pour les personnes diabétiques de type 2. Ces stéatoses métaboliques sont étroitement liées a? nos habitudes de vie, responsables de surpoids, d'obésité?, du syndrome métabolique et de maladies associées telles que le diabète de type 2.

Fréquentes, silencieuses et très souvent méconnues, l'enjeu est de pouvoir dépister ces complications de façon précoce pour les prévenir ou en retarder l'évolution.

Qu'est-ce que c'est ? Quels sont les symptômes ?

La « maladie du foie gras » (non liée à l'alcool) ou « maladie du soda » est définie par une accumulation excessive de graisse dans les cellules du foie, pouvant provoquer une inflammation et les endommager.

On parle de stéatose hépatique NAFLD (Non Alcoholic Fatty Liver Disease) pour décrire la forme précoce de stéatose hépatique, et de NASH (Non Alcoholic Stéatohepatitis) lorsqu'il s'agit de la forme avancée et active, pouvant potentiellement évoluer vers une fibrose hépatique, voire une cirrhose.

Environ 25% de la population générale est atteinte de la maladie du foie gras. La difficulté, comme pour toutes les maladies du foie, est qu'elle n'entraîne aucun symptôme jusqu'à un stade très/trop avancé.
Le diagnostic est suspecté soit d'après l'augmentation des transaminases (bilan sanguin), soit à l'échographie, en tenant compte du contexte et des facteurs de risque.

Quelles en sont les causes et pourquoi la maladie du foie gras métabolique est-elle étroitement liée au diabète de type 2 ?

Nos habitudes de vie, la sédentarité et la « malbouffe » (aliments ultra transformés, alimentation industrielle très calorique, trop riche en glucides raffinés, consommation excessive de boissons sucrées, d'aliments riches en fructose et en graisses saturées) en sont le plus souvent responsable.

Les facteurs métaboliques liés au diabète de type 2 avec l'insulino-résistance entrainent l'accumulation d'acides gras dans le foie et donc la stéatose. Les personnes diabétiques de type 2 ont souvent des facteurs du syndrome métabolique et donc cumulent les facteurs de risque : Chaque facteur de risque du syndrome métabolique, à savoir l'obésité, le diabète, l'hypertension artérielle, et la dyslipidémie augmente le risque.

Comment la dépister et la diagnostiquer ?

Les personnes diabétiques de type 2 ont un risque élevé de développer une stéatose hépatique, il existe un lien avec l'équilibre du diabète et la maladie est également plus sévère chez les personnes diabétiques.

Maladie asymptomatique, une simple auscultation chez le médecin traitant ne permet pas d'appréhender d'emblée la maladie.
En complément des bilans de suivi du diabète, un dépistage de la stéatose peut être prescrit (bilan biologique hépatique avec mesure des transaminases et gamma GT, échographie hépatique). L'évaluation des facteurs de risque, en particulier ceux du syndrome métabolique sont essentiels pour bâtir une prise en charge appropriée et personnalisée.

Pour en savoir plus sur ces examens complémentaires, téléchargez notre livret Diabète et maladies du foie : connaître et prévenir les complications sur votre espace personnel.

Comment la prévenir et la traiter ?

Pour prévenir la maladie du foie gras, il est tout d'abord important d'équilibrer son diabète. Ensuite, perdre du poids est indispensable : cela passe donc par une activité physique et un équilibrage alimentaire.
Pour en savoir plus sur comment adopter une alimentation équilibrée et pratiquer une activité physique régulière, vous pouvez consulter les rubriques suivantes :

Comment manger équilibré avec un diabète
Je pratique une activité physique

Les seules mesures qui ont fait la preuve de leur efficacité sont les mesures hygiéno-diététiques, en particulier, la réduction pondérale en adoptant un régime approprié et une activité physique régulière. En l'absence de fibrose et de cirrhose, la NAFLD et NASH sont réversibles avec ses mesures.
La prévention est également très importante avec dépistage de la maladie chez les personnes diabétiques et contrôle de tous les facteurs de risque c'est-à-dire équilibrer le diabète, contrôler le poids et traiter bien sûr l'hypertension artérielle et les dyslipidémies.

Il est important de consulter son médecin traitant et de parler avec lui de ce syndrome, car les complications sont souvent méconnues.

Pour en savoir plus sur travaux de recherche en cours à propos du « foie gras » :
Trois nouveaux projets de recherche soutenus … | Fédération Française des Diabétiques
Notre interview d'un expert hépatologue : maladie du "foie gras" non alcoolique

Le livret patient : Diabète et maladies du foie : Connaître et prévenir les complications sur votre espace personnel