PARRAINÉ PAR RHNe Réseau Hospitalier Neuchâtelois

Plus d'informations sur nos partenariats à l'adresse www.arcinfo.ch/pages/charte-des-partenariats-editoriaux

Le foie, victime en première ligne de nos modes de vie

Une nouvelle spécialiste reprend de manière centralisée les consultations d'hépatologie au sein du RHNE, sur les sites de Pourtalès et La Chaux-de-Fonds. Les maladies du foie sont de plus en plus fréquentes.

PAR **BRIGITTE REBETEZ**

Une consultation distincte d'hépatologie a ouvert au sein de la clinique ambulatoire de médecine à l'hôpital Pourtalès (Neuchâtel) et sera déployée dès novembre à l'hôpital de La Chaux-de-Fonds. Cette unité délivre un suivi spécialisé aux patients atteints de pathologies du foie, en collaboration avec d'autres services du Réseau hospitalier neuchâtelois (RHNE).

> **Parmi les causes d'agression du foie figurent une consommation excessive d'alcool ainsi que les facteurs de risque métaboliques (obésité, diabète, hypertension, hypercholestérolémie), une hépatite virale chronique B ou C et, plus rarement, des maladies génétiques ou auto-immunes."**
>
> **DRE MARIA DE BRITO NUNES**
> SPÉCIALISTE DES MALADIES DU FOIE

«Notre objectif est de diagnostiquer les maladies du foie au stade le plus précoce», explique la Dre Maria de Brito, en charge de la nouvelle consultation d'hépatologie centralisée au sein du RHNE. GUILLAUME PERRET

Ici comme ailleurs, les maladies hépatiques sont en forte progression, au point que l'OMS les considère comme une menace pour la santé publique. Si les gens savent qu'une consommation excessive d'alcool abîme le foie, beaucoup ignorent que l'obésité et le diabète de type 2 sont également néfastes. Le point avec la Dre Maria de Brito Nunes, spécialiste en maladies du foie, en charge de la consultation.

Comment se manifeste une maladie du foie ?

Les symptômes ne sont pas spécifiques. Il peut y avoir de la fatigue ou un inconfort abdominal, des nausées, mais de nombreuses maladies du foie sont asymptomatiques avant un stade avancé, ce qui rend nécessaire de rechercher activement les risques et les premiers indices de maladie.

Les signes d'une maladie déjà bien avancée sont par exemple une coloration jaune de la peau et du blanc des yeux, des démangeaisons ou une accumulation de liquide dans le ventre et les jambes.

Cette coloration peut n'apparaître que tardivement. Bon nombre de cas sont découverts à l'occasion d'un bilan sanguin réalisé par le médecin traitant. La maladie peut être silencieuse longtemps, raison pour laquelle il est important de détecter les personnes à risque. L'alcool, l'obésité, le diabète de type 2 et les infections chroniques par le virus de l'hépatite B et C sont des facteurs prédisposants.

Quelles sont les maladies du foie les plus répandues ?

Le foie, c'est une grande usine chimique: il produit notamment de la bile nécessaire à la digestion, transforme et stocke les nutriments, participe à la régulation du sucre et des graisses, transforme et aide à éliminer certaines substances toxiques, fabrique des protéines. Suite à une agression prolongée, ses capacités se retrouvent dépassées, provoquant une accumulation de graisse.

Parmi les causes figurent une consommation excessive d'alcool ainsi que les facteurs de risque métaboliques (obésité, diabète, hypertension, hypercholestérolémie), une hépatite virale chronique B ou C et, plus rarement, des maladies génétiques ou auto-immunes.

L'impact de l'alcool sur le foie peut entraîner une trajectoire en plusieurs phases: d'abord la surcharge graisseuse (stéatose), puis l'hépatite (inflammation aiguë), la cicatrisation du tissu hépatique (cirrhose), voire un risque de développer un cancer du foie (carcinome hépatocellulaire). L'Europe est le continent qui présente les niveaux de consommation d'alcool les plus élevés au monde.

A l'heure actuelle, les hospitalisations pour cirrhose sont principalement liées à la consommation d'alcool, mais la cirrhose liée à des facteurs métaboliques comme l'obésité et le diabète devient de plus en plus fréquente. La stéatose du foie (réd: lire l'encadré) est réversible lorsqu'elle est prise en charge à un stade précoce.

Une consommation d'alcool à risque, c'est combien ?

Selon les recommandations européennes, le risque de développer une maladie liée à l'alcool augmente avec la quantité consommée et il n'existe pas de seuil dépourvu de risque. La quantité de deux verres de vin par jour chez les femmes et trois chez les hommes est souvent évoquée. Mais une forte consommation de boissons alcoolisées concentrée sur les week-ends et les congés peut entraîner des conséquences similaires.

Autre élément à prendre en compte, les personnes atteintes d'obésité et de diabète de type 2 présentent un seuil de tolérance à l'alcool plus bas en raison de dysfonctionnements métaboliques.

30%

de la population adulte souffre de la maladie du foie gras (stéatose hépatique), souvent sans le savoir.

Qu'en est-il des hépatites virales?

Les hépatites virales A et E guérissent spontanément. Toutefois, l'hépatite E chez les personnes immunosupprimées peut évoluer vers une infection chronique. Pour l'hépatite B, il existe un vaccin qui est recommandé en Suisse dès l'enfance. Toutes les femmes enceintes sont dépistées pour prévenir la transmission du virus au nouveau-né.

Les patients atteints d'hépatite B chronique suivent un traitement au long cours, qui traite la maladie sans la guérir. Pour l'hépatite C, il n'existe pas de vaccin, par contre des antiviraux permettent de guérir 95% des cas.

Cette affection se transmet par le biais de sang infecté (notamment l'échange de seringues) et peut passer inaperçue pendant des années, d'où l'importance d'identifier et dépister les personnes à risque.

La maladie du foie gras, une épidémie silencieuse

La stéatose hépatique, appelée aussi maladie du foie gras, résulte de l'accumulation de graisse dans les cellules du foie. Les causes principales? Une consommation excessive d'alcool et les facteurs de risque métaboliques (surpoids, diabète de type II, hypertension, cholestérol élevé). Les deux facteurs peuvent parfois se combiner. La stéatose hépatique touche environ 30% de la population adulte, sauf qu'une majorité l'ignore faute de symptômes au début.

«A la première consultation, je prends le temps d'expliquer tout l'enjeu d'une perte de poids et de contrôler les facteurs de risque métaboliques», explique la doctoresse Maria de Brito Nunes. «Changer ses habitudes de vie peut être difficile au début, mais la nouvelle routine finit par prendre le dessus. Adopter de bonnes habitudes alimentaires et une activité physique régulière profitent à toute la famille, et notamment aux enfants, qui les intègrent dès le plus jeune âge.»

Comment s'organise le parcours de soins ?

Notre objectif est de diagnostiquer les maladies du foie au stade le plus précoce. Lorsque l'alcool est en cause, le but est d'accompagner le patient vers l'abstinence, qui peut permettre aux lésions de régresser.

Renoncer à boire peut changer le cours de la maladie! Quand la maladie du foie est liée à des facteurs métaboliques, nous ciblons un bon contrôle du diabète, du cholestérol et la perte progressive de poids: un amaigrissement de 5% réduit déjà la quantité de graisse stockée dans le foie; une perte pondérale de l'ordre de 7-10% permet d'améliorer l'inflammation du foie.

La bonne nouvelle, c'est que les atteintes sont encore réversibles à un stade précoce. Lorsque ces mesures s'avèrent insuffisantes, d'autres stratégies peuvent être mises en place, notamment un traitement médicamenteux contre l'obésité qui agit sur l'appétit et la satiété, ou, dans certains cas, la chirurgie bariatrique.

Les personnes atteintes de cirrhose nécessitent une surveillance régulière en raison du risque accru de développer un cancer du foie. En cas de maladie hépatique avancée ou de cancer du foie, la transplantation hépatique peut également constituer une option thérapeutique.