

## La maladie du soda, dangereuse et silencieuse

Elle se répand en Occident:

Peu connue, elle risque pourtant un jour d'être la première cause de greffe de foie, avant l'hépatite C. La stéatose hépatique non alcoolique ou plus communément appelée "maladie du soda" se répand un peu plus chaque jour. Mais quelle est cette maladie ? Comment cette pathologie, jusqu'ici silencieuse, est-elle en train de devenir le mal du siècle ? Comment la traiter ? Le magazine Reporters a mené l'enquête...

La maladie du soda est causée par une surcharge du foie en graisse, principalement due à une consommation excessive de boissons sucrées, de graisses ou de sucres. Les canards gavés pour obtenir du foie gras en sont d'ailleurs atteints.

Le foie absorbe une trop grande quantité de graisse et ne parvient plus, au bout de quelques années, à l'éliminer. L'organe stocke alors les acides gras et cela provoque une inflammation entraînant parfois une fibrose. Dans certains cas, la situation se dégrade en cirrhose voire en cancer.

L'issue dramatique d'une cirrhose est d'autant plus surprenante qu'il s'agit pour la plupart des cas de patients n'ayant pas de consommation excessive d'alcool.

Le plus surprenant est l'absence de symptômes. Cette pathologie n'est pas douloureuse durant ses premiers stades. C'est pour cette raison qu'elle est très difficile à détecter. La maladie du soda est très souvent diagnostiquée un peu par hasard lorsque la personne réalise des examens de routine. Quand une fatigue extrême se fait ressentir chez le patient, cela signifie malheureusement que la maladie est déjà à un stade avancé.

"Oui, j'ai de la chance de ne pas être mort"

C'est le cas de Pierre Ménès qui accepte de partager son histoire. Le chroniqueur sportif a été frappé par la maladie du soda après avoir négligé son alimentation pendant des années. Il a subi une greffe du foie en décembre dernier. Le journaliste a perdu 45 kilos. Son organe était devenu trop gras, trop gros.

Aujourd'hui guéri, il est devenu malgré lui le porte-parole de cette maladie: "J'ai de la chance de ne pas être mort déjà, parce que c'est passé à une semaine près. J'ai de la chance que la greffe ait super bien prise".

Le chroniqueur sportif a subi une greffe du foie en décembre dernier. Pour se donner une chance de guérir, il a perdu 45 kilos.

Son expansion inquiète le milieu médical

L'expansion de cette maladie s'inscrit dans la foulée des épidémies de diabète et d'obésité. Elle concerne dorénavant 10 % de la population occidentale. En Belgique, une personne sur 5 possède un foie gras. Les prévisions les plus affolantes indiquent qu'en 2050, 60% de la population mondiale serait touchée. Cette expansion inquiète fortement le milieu médical qui commence à tirer la sonnette d'alarme.

## L'obsession du culte du corps

Pourtant, notre génération semble être celle en quête de bien-être, celle obsédée par la beauté et la minceur. Comment une maladie liée au surpoids et la consommation excessive de sucre peut-elle se répandre si aisément ? La consommation de boissons dites "light" ou tout autre aliment modifié "limité en sucre" en serait-elle la cause ? Il n'en est rien, selon une étude publiée dans le "Journal of Hepatology" en août 2015. Certains scientifiques suspectent toutefois que les édulcorants artificiels provoquent les mêmes dérives que les "vrais" sucres.

## Des mauvaises habitudes à bannir

Le problème principal réside dans nos habitudes. L'addiction au sucre est tellement puissante qu'il faut impérativement en limiter sa consommation. Veiller à notre alimentation, favoriser la consommation d'aliments non transformés et bouger un maximum. Car ce sont l'excès de poids et le manque de pratique sportive qui favorisent l'apparition de cette maladie.

Changer ses habitudes, Stéphanie y a été forcée. Après des années de surpoids, elle doit faire face aujourd'hui à la maladie. "Je n'avais jamais entendu parler de cette maladie auparavant. Pour moi la cirrhose c'était pour les gros alcoolos. Ma santé aujourd'hui prime, parce que j'ai une petite fille qui va avoir un an, il faut quand même que je sois là pour elle", confie Stéphanie.

Stéphanie n'imaginait pas être à un stade aussi avancé de la maladie.

## Comment en guérit-on ?

Il n'existe pas de traitement médicamenteux pour y remédier. La meilleure solution reste donc une perte de poids et une activité physique chez les personnes diagnostiquées aux premiers stades de la maladie. Pour les autres à un stade plus critique, la greffe reste à ce jour l'unique espoir de guérison.

<https://www.msn.com/fr-be/actualite/sciences/la-maladie-du-soda-dangereuse-et-silencieuse-se-r%C3%A9pand-en-occident-j%e2%80%99ai-de-la-chance-de-ne-pas-%c3%aatre-mort/ar-AAuoj0g?li=BBqiQ9T&ocid=mailsignout>