

Lien vers l'article:

[https://infosante.be/guides/
steatose-hepatique-non-
alcoolique](https://infosante.be/guides/steatose-hepatique-non-alcoolique)



Maladie stéatosique du foie liée à une dysfonction métabolique

La maladie stéatosique du foie, qu'est-ce que c'est ?

La maladie stéatosique du foie est une **accumulation de graisse dans le foie**. On parle aussi de stéatose hépatique. En effet, le mot « hépatique » fait référence au foie.

La maladie stéatosique du foie est donc une maladie où des graisses s'accumulent dans le foie. On dit parfois que le foie devient « gras ».

La maladie stéatosique du foie liée à une dysfonction métabolique, qu'est-ce que c'est ?

La maladie stéatosique du foie **liée à une dysfonction métabolique** est une forme de maladie stéatosique du foie. Elle apparaît chez des personnes qui ont certains problèmes de santé regroupés sous le nom de **syndrome métabolique**. C'est parce que le métabolisme ne fonctionne pas bien (dysfonction métabolique) que de la graisse s'accumule dans le foie. Chez ces personnes, on ne trouve pas d'autre cause de la maladie, comme une consommation importante d'alcool par exemple.

Avant, on appelait cette maladie la stéatose hépatique non alcoolique.

Les professionnel·les de la santé parlent aussi de MASLD pour, en anglais, *metabolic dysfunction-associated fatty liver disease*.

Quelles sont les complications possibles de la maladie stéatosique du foie liée à une dysfonction métabolique ?

La maladie stéatosique liée à une dysfonction métabolique évolue souvent **lentement** et est le plus souvent **bénigne**.

Chez certaines personnes, l'accumulation de graisse dans le foie peut provoquer une inflammation du foie. Le mot "hépatite" signifie inflammation du foie. On parle alors de **stéato-hépatite**. C'est une complication possible de cette maladie stéatosique du foie.

Lorsque le foie est tout le temps agressé sur une longue période, il peut s'abîmer et se cicatrifier (se fibroser). La **fibrose** c'est la marque de cicatrisation du foie.

Si la fibrose devient importante, le foie fonctionne moins bien. On parle alors de [cirrhose du foie](#).

Des changements dans vos habitudes de vie peuvent permettre de diminuer la graisse dans le foie et de freiner l'évolution de la maladie.

Quels sont les facteurs de risque et les causes de la maladie stéatosique du foie liée à une dysfonction métabolique ?

Les facteurs de risque de la maladie stéatosique du foie liée à une dysfonction métabolique sont des problèmes de santé qui augmentent le risque de développer cette maladie, par exemple :

- [l'obésité](#) ;
- le fait que le corps n'arrive pas à utiliser correctement l'insuline (résistance à l'insuline ou insulino-résistance) ;
- le [diabète](#) ;
- trop de graisses dans le sang ([hyperlipidémie](#)) ;
- une tension artérielle élevée ([hypertension artérielle](#)) ;
- le [syndrome métabolique](#) ;
- perdre du poids très rapidement, par exemple après une [opération chirurgicale contre l'obésité](#).

Certains médicaments, par exemple, l'amiodarone ou les corticoïdes, peuvent également favoriser l'apparition d'une maladie stéatosique du foie liée au dysfonctionnement du métabolisme.

Chez qui et à quelle fréquence ?

La maladie stéatosique du foie liée au dysfonctionnement du métabolisme est fréquente et touche de plus en plus de personnes dans le monde.

Environ **1 adulte sur 4** a une stéatose hépatique. La maladie touche plus souvent les hommes que les femmes. Le risque augmente avec l'âge, mais la maladie peut aussi toucher des personnes plus jeunes.

Comment reconnaître la maladie stéatosique du foie liée à une dysfonction métabolique ?

Il n'est pas possible de reconnaître une maladie stéatosique du foie liée à une dysfonction métabolique en s'observant. En effet, **la plupart du temps, cette maladie ne provoque aucun signe (symptôme).**

Les symptômes qui sont parfois présents sont, par exemple :

- une [fatigue](#) qui dure ;
- une gêne ou une douleur du côté droit du ventre.

Comment est posé le diagnostic de maladie stéatosique du foie liée à une dysfonction métabolique ?

La maladie stéatosique du foie liée à une dysfonction métabolique est **souvent découverte par hasard** :

- par une prise de sang ;
- par une échographie du ventre ou par un autre examen d'imagerie du ventre fait pour une autre raison.

Pour poser le diagnostic, votre médecin vous pose alors des questions. Il ou elle peut aussi vous proposer de vous examiner et de faire des examens complémentaires.

Votre médecin pose des questions

Votre médecin vous pose des questions sur :

- vos symptômes ;
- vos problèmes de santé et ceux de votre famille, par exemple :

- sur l'évolution de votre poids,
 - sur le diabète,
 - sur le fait d'avoir trop de graisses dans le sang (hyperlipidémie),
 - sur le fait d'avoir une tension artérielle élevée (hypertension artérielle),
 - sur le syndrome métabolique ;
- vos médicaments et compléments alimentaires ;
 - votre alimentation et votre activité physique ;

Votre médecin vous pose aussi des questions sur votre consommation d'alcool. Cela permet de savoir si l'accumulation de graisse dans le foie peut être liée à l'alcool ou pas.

Votre médecin propose de vous examiner

Votre médecin propose de vous examiner. Il ou elle peut, par exemple :

- vous peser et mesurer votre tour de taille ;
- prendre votre tension artérielle ;
- examiner votre ventre :
 - Il ou elle observe et palpe le ventre.

Votre médecin propose des examens complémentaires

Votre médecin vous propose des examens complémentaires. Il ou elle demande d'abord :

- une **prise de sang** pour connaître le fonctionnement du foie ;
- une **échographie du foie** pour voir s'il y a de la graisse dans le foie ou des signes de fibrose.

En fonction des résultats de la prise de sang et de l'échographie, votre médecin peut aussi vous proposer :

- une élastographie, c'est-à-dire une sorte d'échographie qui permet de mesurer la souplesse du foie et la fibrose ;
- parfois, une imagerie par résonance magnétique (IRM ou RMN) qui permet de voir le foie plus en détails et de mesurer la quantité de graisse ;
- parfois, une biopsie du foie, c'est-à-dire prendre un petit morceau du foie avec une aiguille sous anesthésie locale pour l'observer au microscope :
 - Cet examen est proposé uniquement lorsque les autres examens ne permettent pas de poser le diagnostic ou d'évaluer correctement l'état du foie.

Que pouvez-vous faire ?

Des **changements de vos habitudes de vie** peuvent améliorer la santé du foie et freiner l'évolution de la maladie.

Voici quelques conseils pour protéger votre foie :

- **Mangez de manière équilibrée** :
 - Essayez de manger plus de fruits, de légumes, de légumineuses, de céréales complètes et de poissons.
 - Limitez les boissons sucrées, les sucreries et les plats préparés.
- **Bougez régulièrement** :
 - Essayez de pratiquer une activité physique plusieurs fois par semaine, par exemple, marcher, faire du vélo ou de la natation.

- **Essayez de perdre du poids si nécessaire :**
 - Une perte de poids **progressive** peut améliorer la santé du foie.
 - Il est important d'éviter une perte de poids trop rapide, qui peut aussi être mauvaise pour le foie.
 - Votre médecin peut vous aider à mettre en place des changements adaptés à votre situation.
- **Limitez votre consommation d'alcool :**
 - L'alcool peut aggraver la maladie.
 - Dans certaines situations, votre médecin peut vous conseiller de ne plus boire d'alcool du tout.
- **Demandez toujours conseil à un ou une professionnel·le de la santé avant de prendre un médicament :**
 - En effet, certains médicaments peuvent abîmer le foie, même ceux qui sont vendus sans ordonnance, comme le paracétamol :
 - Le paracétamol peut être dangereux pour le foie.
 - Vous ne pouvez pas en prendre autant qu'une personne qui n'a pas de problème de foie.
 - Généralement, vous ne pouvez pas dépasser 2 grammes de paracétamol par jour (2g/j).
- **Faites attention aux compléments alimentaires et aux produits à base de plantes :**
 - Certains peuvent être mauvais pour le foie.
 - Demandez toujours conseil à un ou une professionnel·le de la santé avant d'en prendre.

Que peuvent faire les professionnel·les de la santé ?

Conseils pour des habitudes de vie saines

Les changements d'habitudes de vie sont la base du traitement de la maladie stéatosique du foie liée à une dysfonction métabolique.

Les professionnel·les de la santé, par exemple votre médecin, un ou une kiné, diététicien·ne, médecin nutritionniste, psychologue, peuvent vous aider à modifier certaines habitudes de vie pour améliorer la santé de votre foie.

Par exemple, ils ou elles peuvent vous conseiller et vous accompagner pour :

- manger de manière plus équilibrée ;
- bouger plus régulièrement ;
- essayer de perdre du poids si nécessaire ;
- limiter ou éviter l'alcool.

Médicaments

Votre médecin peut proposer des médicaments pour traiter les autres problèmes de santé, comme le [diabète](#), [l'obésité](#) ou un [excès de graisses dans le sang](#).

Il ou elle peut aussi proposer des médicaments pour traiter la maladie stéatosique du foie liée à une dysfonction métabolique, surtout lorsque la maladie est plus avancée. Il ou elle discute avec vous du traitement le plus adapté à votre situation.

Votre médecin vérifie aussi que certains médicaments, comme le paracétamol pris en trop grande quantité, ou certains compléments alimentaires, ne risquent pas d'abîmer le foie. Il ou elle vous explique aussi comment prendre ces médicaments en limitant les risques pour votre foie, par exemple ne pas dépasser 2 grammes de paracétamol par jour (2g/j).

Vaccination

Votre médecin discute avec vous des vaccins recommandés aux personnes qui ont une maladie stéatosique du foie, par exemple, le vaccin contre [l'hépatite A](#), [l'hépatite B](#), le pneumocoque ou la [grippe](#).

Orientation vers un ou une médecin spécialiste

Si nécessaire, votre médecin peut vous conseiller de consulter un ou une médecin spécialiste du système digestif (gastro-entérologue).

Suivi

Votre médecin peut proposer un suivi régulier pour surveiller l'évolution de la maladie et adapter les examens complémentaires ou les traitements si nécessaire. La fréquence du suivi dépend de votre situation.

Ce suivi peut inclure, par exemple :

- une prise de sang ;
- une échographie du foie ;
- un accompagnement pour les habitudes de vie, par exemple pour l'activité physique, la perte de poids, la consommation d'alcool, .

Un suivi régulier permet aussi de repérer plus tôt une éventuelle complication de la maladie, comme une fibrose du foie.

Rédaction le 26 mai 2026.

Dernière mise à jour le 13
mai 2026

Lien vers l'article:

[https://infosante.be/guides/
steatose-hepatique-non-
alcoolique](https://infosante.be/guides/steatose-hepatique-non-alcoolique)



Liens Utiles

- Trouver un·e diététicien·ne agréé·e
<https://lesdieteticiens.be/trouver-un-dieteticien/>
- Foie (image)
<https://www.larousse.fr/encyclopedie/images/Foie/1002443>
- Trouver un·e médecin nutritionniste
<http://www.sbmh.org/membres/>
- Calculer son Indice de Masse Corporelle (IMC)
<https://www.hug.ch/contrepoids/calcul-imc-chez-adulte>
- L'IRM (Imagerie par Résonance Magnétique), ici,
<https://www.chuliege.be/books/Radiodiagnostic-IRM/>
- Trouver un·e psychologue
<https://www.compsy.be/fr/psychologist/search>
- Bien me préparer à une biopsie du foie
[https://www.chumontreal.qc.ca/fiche/bien-me-preparer-une-biopsie-
du-foie](https://www.chumontreal.qc.ca/fiche/bien-me-preparer-une-biopsie-du-foie)
- Bien manger pour un adulte qu'est-ce que c'est ?
[https://www.mangerbouger.be/manger/bien-manger-adulte-quest-ce-
que-cest-adulte/](https://www.mangerbouger.be/manger/bien-manger-adulte-quest-ce-que-cest-adulte/)
- Manger Bouger - Si on essayait ?
<https://www.mangerbouger.be/>
- Manger et gagner des années de vie, c'est possible ! (vidéo)
https://www.youtube.com/watch?time_continue=10&v=PEtG6N_WTdU&feature
- Alcool, le point sur votre consommation
<http://stopouencore.be/alcool.php>
- Informations fiables sur les médicaments et les produits de santé
<https://www.pharmainfo.be/>
- Paracétamol
[https://www.pharmainfo.be/produits/substance-
active/paracetamol?ref=home](https://www.pharmainfo.be/produits/substance-active/paracetamol?ref=home)
- Informations sur les vaccins
<https://www.vaccination-info.be/>
- Pour le vaccin, j'hésite... C'est grave docteur ? ici,
[https://questionsante.org/wp-
content/uploads/2021/07/20191213_broch_pourlevaccinjhesite_bd_vf.pdf](https://questionsante.org/wp-content/uploads/2021/07/20191213_broch_pourlevaccinjhesite_bd_vf.pdf)

Sources

- www.ebpnet.be
<https://ebpnet.be/fr>
- Steatotic liver disease
<https://bestpractice.bmj.com/topics/en-gb/796>
- DynaMed. Metabolic Dysfunction-Associated Steatotic Liver Disease (MASLD). EBSCO Information Services. Accessed 29 octobre 2025.
<https://www-dynamed-com.gateway2.cdih.be/condition/metabolic-dysfunction-associated-steatotic-liver-disease-masld>
<https://www-dynamed-com.gateway2.cdih.be/condition/metabolic-dysfunction-associated-steatotic-liver-disease-masld>