

# Gare à la maladie du soda

Elle touche le foie et connaît une ascension fulgurante. Heureusement, on peut compter sur Big Pharma pour s'attaquer au problème. Et profiter d'un marché qui pèsera bientôt 25 milliards de dollars. - Texte: Rafal Naczyk -

**E**n langage médical, elle se nomme NASH pour "Non-Alcoholic Steato Hepatitis". Traduisez "stéatohépatite métabolique" ou "stéatose hépatique non alcoolique", en français. De manière plus "populaire", on parle de "maladie du foie gras humain d'origine non alcoolique" (NAFLD) ou encore de "maladie du soda". Car en effet, la NASH, qui inquiète de plus en plus les médecins, pourrait notamment s'expliquer par la surconsommation de soft drinks et autres boissons sucrées. Aux États-Unis, cette maladie a déjà surpassé les hépatites virales. Et on estime qu'actuellement 20 % des Belges en sont atteints. Mais son ascension est fulgurante, au point que d'ici 2020, la maladie pourrait devenir la première cause de greffes du foie, devant l'hépatite C.

La maladie du soda, c'est quoi? Causée par une surcharge du foie en graisse, cette pathologie est principalement due à une consommation excessive de calories, de graisses ou de sucres rapides. Le plus incriminé: le fructose, contenu dans les boissons sucrées et les yaourts aux fruits. Le foie qui reçoit une surcharge de graisse ne parvient plus, au bout de quelques années, à l'éliminer. L'organe stocke alors les acides gras, provoquant une inflammation qui peut entraîner une fibrose (formation de tissus cicatriciels dus aux dépôts de collagène) pouvant évoluer en cirrhose voire en cancer. Y compris chez des patients qui ne boivent pas d'alcool.

Dans le corps médical, le constat sur cette pathologie est alarmant: "Généralement, ce sont des évolutions qui se font sur 20 ans. Mais nous voyons de plus en plus de jeunes, y compris des enfants, avec des stéatoses hépa-

tiques ou, de manière plus imagée, des infiltrations graisseuses du foie", constate le Pr Étienne Sokal, chef du service de Gastroentérologie et hépatologie pédiatrique des Cliniques universitaires Saint-Luc. "Nous avons plein d'exemples de patients qui ne boivent pas une goutte d'alcool, n'ont jamais eu d'hépatite virale, et se voient diagnostiquer une cirrhose avec pour seul facteur de risque le fait qu'ils boivent plusieurs sodas par jour."

Selon une étude publiée dans le *Journal of Hepatology* en août 2015, menée sur 2.634 patients, les personnes qui boivent quotidiennement des boissons sucrées auraient 55 % de risques supplémentaires de développer une NASH. Mais l'augmentation du nombre de cas est aussi étroitement liée à l'épidémie de diabète et d'obésité dans les pays développés. Les personnes en étant atteintes sont en effet particulièrement à risque. Ainsi, 22 % des diabétiques en seraient atteints et 90 % des personnes obèses seraient concernées. Le médecin explique: "Il faut voir cette maladie comme une pyramide. En bas, on trouve les 2 millions de Belges en surpoids. Environ 20 % d'entre eux sont touchés par une inflammation du foie. C'est le second étage. Sur ces 20 %, on estime que 80.000 vont connaître une évolution vers une fibrose avancée du foie. Au sommet de la pyramide enfin, les personnes qui sont touchées par une cirrhose".

## Pas de signes apparents

Mais comment en pratique repérer les patients à risque? "Le foie est un organe qui s'abîme progressivement, sans jamais cesser de travailler", insiste le professeur. Cette maladie silencieuse et complexe, qui se développe lentement, est d'autant plus inquiétante qu'elle ne présente aucun symptôme. Lorsque des signes de fatigue apparaissent, il est souvent trop tard. Pierre Ménès, le célèbre chroniqueur sportif qui a avoué en être atteint, expliquait en effet n'en avoir ressenti aucun, jusqu'à être victime d'une hémorragie intestinale en 2015. Or aujourd'hui, pour connaître l'état de santé d'un foie, il faut prati-

quer une biopsie (prélèvement d'une petite partie de l'organe). Un geste lourd non sans risque. "D'autres tests moins invasifs, d'imagerie comme l'élastométrie, existent, nuance Étienne Sokal. Mais ils restent peu pratiqués, sont chers et demeurent du ressort des spécialistes. Dès lors, en cas de doute, il faut d'abord faire une prise de sang, puis des tests spécifiques du foie et enfin une échographie."

Quels sont les traitements? Souvent, pour les victimes, la seule issue reste la greffe du foie et des reins. Et même si les sociétés de biotechnologie sont de plus en plus nombreuses à mener des recherches afin de trouver un remède, jusqu'à présent les médecins ne disposent d'aucun traitement pour soigner ce type de cirrhose. Plusieurs médicaments font tout de même actuellement l'objet d'essais cliniques de phase 3 (sur des malades, à grande échelle) comme l'acide obéticholique ou l'elafibranor. L'entreprise belge Promethera Biosciences - spin-off de l'UCL - a déjà réussi à stopper cette inflammation chez les animaux. Mais il faudra encore quelques années avant d'obtenir les mêmes résultats chez l'homme. Cela dit, une cure verra certainement le jour, car Big Pharma a flairé le bon filon. Et prépare déjà ses armes pour se partager un marché XXL estimé à plus de 25 milliards de dollars d'ici à 2026.

En attendant, la meilleure solution reste donc une perte de poids contrôlée grâce à un régime hypocalorique (pauvre en sucres à absorption rapide et lente) et la pratique régulière d'une activité physique. Une perte de poids de 8 à 10 % permet d'améliorer la fonction hépatique et réduit le risque cardiovasculaire, première cause de mortalité chez ces patients. Chez les personnes diabétiques, un rééquilibrage du diabète peut également contribuer à améliorer l'état du foie, de même qu'une chirurgie bariatrique (anneau gastrique, by-pass...) dans les obésités sévères. La consommation de boissons sucrées est bien évidemment à réduire - voire à bannir. *"Il faut d'abord changer ses pratiques alimentaires, en évitant surtout les apports de sucres continus,* explique Étienne

Sokal. *Le foie a besoin d'un repos de 4 heures entre chaque repas. Évitez donc de grignoter entre-temps. Surtout, il faut apprendre aux enfants à boire de l'eau... et rien que de l'eau."* Quant aux adultes, un simple réflexe suffirait à sauver des milliers de vies: remplacer son soda par du thé vert nature, bourré d'antioxydants. ✱

## La fin des sodas à l'école

Il y a quelques jours, la fédération européenne des boissons rafraîchissantes, au sein de laquelle on retrouve des ténors comme Coca-Cola ou Oasis, annonçait sa décision d'arrêter de vendre des boissons contenant des

sucres ajoutés dans les écoles du secondaire sur le territoire européen. Heureusement que l'initiative vient de là parce que jusqu'ici, les politiques belges n'étaient pas parvenues à s'accorder sur sa pertinence... - J.-L.V.L.