

SANTÉ

200 000 Français sévèrement atteints d'une nouvelle hépatite, la Nash

C'est le premier bilan national de cette pathologie du foie due à une alimentation déséquilibrée, qui fait repartir à la hausse le nombre de greffes.



PIERRE KALDY

HÉPATOLOGIE Si vous êtes un homme d'âge mûr, avec du ventre et hypertendu ou diabétique, vous avez un risque nettement plus élevé de présenter une forme avancée d'une hépatite appelée Nash, révèle une première enquête épidémiologique au niveau national. Apparus dans le sillage de l'épidémie d'obésité et de diabète provoquée par la malbouffe et l'excès de sucre, la Nash (acronyme anglais de stéatohépatite non alcoolique) est une inflammation lente et silencieuse du foie qui finit par présenter les mêmes lésions que celles provoquées par l'excès d'alcool.

En France, plus de 200 000 personnes présenteraient une forme sévère de cette hépatite, selon l'évaluation faite à partir de plus de

100 000 participants à la cohorte Constance lancée en 2012 par l'Inserm. « Ces personnes sont à un stade cirrhotique ou pré-cirrhotique, ce qui les expose à un risque élevé de défaillance du foie voire de cancer », précise Lawrence Serfaty, hépatologue au CHU de Strasbourg et responsable de ce travail publié début mai dans *Gastroenterology*. L'étude a aussi révélé que la Nash était plus fréquente chez les personnes buvant plus d'une cannette de soda sucré ou fumant plus de dix cigarettes par jour ; la consommation régulière de café semble au contraire avoir un effet protecteur.

Dépistage crucial

Les greffes de foie, qui diminuaient avec l'arrivée des nouveaux anti-viraux guérissant l'hépatite C, repartent brusquement à la hausse à cau-

se de cette nouvelle hépatite. « Nous avons eu notre première demande de greffe pour cette indication en 2016 et l'an passé nous en avons eu 55 », témoigne Olivier Bastien, directeur du département greffes à l'Agence de la biomédecine. La Nash est maintenant la troisième cause de greffe hépatique en France, derrière la cirrhose alcoolique (482 demandes en 2019) et le cancer primitif du foie (559 demandes en 2019). « Aux États-Unis, précise Jérôme Boursier, hépatologue au CHU d'Angers et l'un des auteurs de l'étude sur la cohorte Constance, la Nash a déjà rattrapé les cas de cirrhoses alcooliques pour les demandes de greffes hépatiques et elle est devenue en dix ans la seconde cause de cancer du foie. Dans le monde, c'est maintenant la première cause d'hépatites devant celles d'origine alcoolique ou virale. »

Une greffe de foie à l'hôpital Beaujon, à Clichy (Hauts-de-Seine). La Nash est maintenant la troisième cause de greffe hépatique en France, derrière la cirrhose alcoolique et le cancer.

ALBERT FACELLY / DIVERGENCE

Cette « stéatohépatite non alcoolique », ou « dysmétabolique », découle d'une des fonctions naturelles du foie qui est de stocker sous forme de graisses l'énergie provenant du sucre. Chez certaines personnes, en particulier les obèses ou diabétiques de type 2, l'excès de sucre entraîne une inflammation progressive du foie surchargé en graisses. Le tissu cicatriciel, ou fibrose, gagne progressivement tout le foie pour aboutir à la cirrhose, stade où cet organe ne peut plus fonctionner.

Un simple bilan d'analyse sanguine permet de suivre cette évolution pathologique et de calculer un score de progression de la maladie. « Une formule telle que le Fib4 permet de donner un score qui, s'il dépasse 1,3, doit orienter vers un spécialiste, rappelle Lawrence Serfaty. Ce calcul peut être fait par tous les médecins

généralistes et diabétologues grâce à plusieurs sites internet * et il pourrait même être intégré aux bilans d'analyses médicales. » L'étape suivante est une mesure de l'élasticité du tissu hépatique par des appareils spécialisés, pour confirmer le degré de fibrose.

Le dépistage de la Nash est d'autant plus crucial qu'aucun médicament n'est encore disponible, même si la recherche est très active dans ce domaine. « La prévention reste le maître mot car même au stade pré-cirrhotique, c'est une pathologie réversible par le simple exercice physique. On sait qu'une perte de poids de 10 % suffit même à la faire complètement régresser », souligne Lawrence Serfaty. ■

* <https://www.cregg.org/commissions/hepatologie/calculateur-score-fibrosis-4-fib-4/>

Les bienfaits doux-amers de la nostalgie

Sentiment ambigu, elle nous rattache à notre identité. Mais gare à ne pas se laisser enfermer dans un stérile regret du passé.

SÉGOLÈNE BARBÉ

PSYCHO Challenges sur les réseaux sociaux incitant à poster des photos de son enfant (*baby face challenge*) ou à l'âge de 20 ans (*me at 20*) ; audiences records pour les rediffusions de classiques avec Louis de Funès (*La Grande Vadrouille* et *La Folie des grandeurs* ont réuni plus de 5 millions de téléspectateurs sur France 2 les 22 mars et 12 avril derniers)... Pendant le confinement, la nostalgie a battu son plein. De petites madeleines de Proust qui nous permettent de nous raccrocher à des repères rassurants lorsque le présent se fait particulièrement anxiogène et incertain. « *La nostalgie est une émotion douce-amère : douce, parce qu'elle renvoie à de bons moments, et amère, parce que ceux-ci ne seront plus* », résume Hedwige Dehon, docteur en psychologie et chercheuse à l'université de Liège.

Longtemps confondue avec la mélancolie ou la dépression, la nostalgie n'a pas bonne réputation. Cette « souffrance du retour » (le mot vient du grec « nostos », pour « retour », et « algos », la souffrance) était même considérée au XVIII^e siècle comme « une maladie cérébrale de cause essentiellement démoniaque ». C'est à cette époque que le mot est utilisé pour la première fois dans une thèse de doctorat (celle du jeune médecin Johannes Höfer) où est décrit le « *mal du pays* » dont souffrent les mercenaires suisses, obligés de quitter leurs alpages d'origine pour aller servir en France ou en Italie. Aujourd'hui encore, pas toujours facile d'assumer son goût de la nostalgie dans une société où il est de bon ton d'aller de l'avant et de ne pas trop regarder dans le rétro...

Pourtant, depuis quelques années, de plus en plus d'études pointent aussi les vertus positives de ce sentiment ambigu qui joue



ALBERT FACELLY / DIVERGENCE

Elle doit nous aider à nous nourrir de ce passé pour mieux construire notre présent et notre avenir

PATRICK ESTRADÉ, PSYCHOLOGUE, AUTEUR DE « CES SOUVENIRS QUI NOUS GOUVERNENT »

un rôle important dans la consolidation de notre identité. Au-delà de leur aspect anecdotique, nos souvenirs nous permettent de nous reconnecter à nous-même, à celui ou celle que nous étions à différents âges de la vie ou à des lieux que nous avons dû quitter et qui font partie de notre construction. « La nostalgie permet de réduire une distance spatiale ou temporelle, d'être en phase avec son identité, avec son histoire personnelle, analyse Edwige Dehon. Certains ont besoin de faire revivre leur pays d'origine car ils sont éloignés de leur culture, de leur langue, de leurs proches... D'autres cherchent à réduire la distance temporelle en se souvenant par exemple de leur enfance, contenu privilégié des souvenirs nostalgiques car elle représente une période d'insouciance où l'on était totalement pris en charge. »

Selon les chercheurs, une dose de nostalgie aiguïserait aussi l'optimisme et la satisfaction par rapport à sa propre vie. L'équipe

du psychologue américain Clay Routledge, de l'université du Dakota du Nord, l'a par exemple vérifié en 2011, avec une expérience menée auprès de deux groupes témoins : après avoir lu des mots qui éveillaient en eux une douce nostalgie, les participants du premier groupe trouvaient davantage de sens à leurs actions et à leur existence que ceux du deuxième.

Plaisir régressif

D'après une étude menée en 2019 par le chercheur en psychologie sociale Wijnand van Tilburg, du King's College de Londres, la nostalgie renforcerait aussi le sentiment « d'autocontinuité » – à savoir l'impression qu'il y a un fil rouge dans notre vie, et que nous sommes guidés par les mêmes valeurs et traits de personnalité au fil des années.

Plaisir régressif, la nostalgie se savoure souvent à plusieurs. Petits plats de notre enfance que nous aimons cuisiner à notre tour

à notre tribu, chansons de notre jeunesse à entonner entre amis, souvenirs de galères de vacances partagées que l'on continue à se raconter avec gourmandise des années plus tard... Se souvenir ensemble nous fait du bien, nous permet de vibrer à l'unisson, de nous sentir appartenir à un groupe, à une génération. La nostalgie brise notre solitude, à condition de la « consommer » avec modération. « Mettre un brin de nostalgie dans notre vie n'est pas une mauvaise chose mais elle doit rester un sentiment passager, épisodique, qui ne se transforme pas pour autant en regret ou en rumination », analyse le psychologue Patrick Estradé. Le piège, alerte l'auteur de *Ces souvenirs qui nous gouvernent* (Pocket, 2012), c'est lorsqu'elle nous enferme dans le passé, dans le « c'était mieux avant ». Pour être positive, « la nostalgie doit nous aider à nous nourrir de ce passé pour mieux construire notre présent et notre avenir ». ■



Muriel Imbrugge

Je passe enfin des nuits tranquilles.

Ancien contrôleur aérien, Stéphane profite de sa retraite pour passer du temps avec ses enfants et nombreux petits-enfants.

Je me levais souvent la nuit

Depuis quelques temps je me levais 3 à 4 fois la nuit pour soulager ma vessie, alors j'ai consulté un médecin qui m'a prescrit un médicament. Les résultats ont été immédiats mais la durée de la cure était limitée, et dès que j'ai arrêté mes problèmes ont recommencé.

Un jour je suis tombé sur une publicité vantant les bienfaits de ProstaSécurA. Sceptique de nature, j'ai regardé la

composition et j'ai constaté que les ingrédients étaient naturels et que je pouvais en prendre toute l'année.

Les résultats sont au-delà de mes espérances

Je prends ProstaSécurA depuis 3 ans maintenant et les résultats sont au-delà de mes espérances. Je ne me lève plus qu'une fois dans la nuit, ce qui m'apporte un confort inespéré. J'emmené

mes petits-enfants au cinéma sans avoir peur de devoir aller aux toilettes et n'ai plus besoin de m'arrêter toutes les heures quand je vais leur rendre visite dans le Sud de la France. Je suis ravi et recommande ProstaSécurA à tout mon entourage, en particulier mon fils qui vient d'avoir 50 ans.

Stéphane



Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr

COMMUNIQUÉ



Donnez ce coupon à votre pharmacien

ProstaSécurA représente une approche multi-composantes. Sa formule unique a été brevetée et est utilisée avec succès depuis 1997.

ProstaSécurA™
Soulager les troubles urinaires liés à la prostate

Plus d'infos au 01 85 48 31 74 (tarif local) www.prostasecura.com
Boîte de 60 gélules végétales code ACL 988 53 94.

En cas de troubles persistants il est conseillé de consulter un médecin.