



Soyez de bonne foi avec votre foie

Cet organe volumineux n'a rien de bien attrayant,
mais il joue un rôle vital dans le maintien de notre santé.

DORY CERNY

Nous connaissons tous le rôle joué par le cœur et les poumons, mais que savons-nous exactement des fonctions du foie ? Bien que nous n'accordions généralement que peu d'attention au plus gros de nos organes, celui-ci n'en joue pas moins un rôle d'importance capitale dans le maintien d'une bonne santé. Les maladies du foie, il est vrai, n'ont pas très bonne réputation, car elles sont trop souvent associées à l'alcoolisme et à l'abus de drogues. Mais selon la Fondation canadienne du foie, un Canadien sur dix souffre d'une maladie hépatique. Heureusement, il est possible de prévenir les plus communes.

LES FONCTIONS DU FOIE

Sans risque de se tromper, on peut facilement qualifier le foie d'organe « multitâche ». Son poids est d'environ deux kilos chez l'adulte de 70 kilos et il remplit plus de 500 fonctions différentes ! Principal filtre du corps humain, le foie transforme absolument tout, de la nourriture aux boissons en passant par les substances chimiques absorbées par la peau. Il sépare tous ces éléments en diverses composantes, qu'il distribue ensuite dans le sang ou qu'il libère dans l'intestin, s'il s'agit de déchets, en vue de leur élimination. La bile, un liquide digestif sécrété par le foie et stocké dans la vésicule biliaire, émulsifie les gras afin de faciliter leur absorption. Le foie emmagasine également les sucres sous forme de glucose et les libère au besoin dans le flux sanguin, afin de fournir à l'organisme l'énergie dont il a besoin, et permet aussi de prévenir l'hypoglycémie.

Mais la liste de ses tâches ne s'arrête pas là ! Le foie veille aussi à métaboliser les médicaments et l'alcool et à détoxifier les bactéries gastro-intestinales. Véritable usine de produits chimiques, le foie produit également les protéines essentielles à la coagulation du sang et les hormones qui contrôlent le flux sanguin et la température, en plus de réguler les hormones sexuelles et thyroïdiennes. « Le foie est un organe très complexe dont on sous-estime énormément le fonctionnement », d'affirmer le D^r Gary Levy, hépatologue et directeur du Centre de transplantation d'organes multiples de l'Hôpital général de Toronto. « Le foie ayant une taille impressionnante, les maladies qui le touchent mettent beaucoup de temps à se manifester. Pour cette raison, quand les spécialistes rencontrent enfin les patients, la maladie a souvent atteint un stade irréversible. »

Statistiques

- ◆ Les maladies du foie touchent un Canadien sur dix.
- ◆ Les maladies du foie tuent près de 6 000 Canadiens chaque année et constituent la 8^e cause principale de décès après le diabète sucré.
- ◆ L'hépatite graisseuse non alcoolique est la maladie du foie la plus répandue au pays; elle touche environ 1,4 million de Canadiens.
- ◆ Environ 300 000 Canadiens ont contracté l'hépatite C, une maladie virale que l'on peut prévenir.
- ◆ Environ 280 000 Canadiens souffrent d'hépatite B.
- ◆ Le cancer primitif du foie représente plus de 5 % de toutes les maladies malignes au Canada.



**Les oeufs
et les légumes
à feuilles tels que
les épinards
constituent
une bonne source
de folate.**

LES MALADIES DU FOIE HÉRÉDITAIRES

Bien que les maladies du foie acquises soient chose courante chez l'adulte, les maladies d'origine génétique, pour leur part, peuvent frapper à tout âge. Diana Puzant Cross, membre du corps policier de Winnipeg, n'avait jamais entendu parler d'enfants souffrant d'une maladie du foie avant que l'on ne diagnostique chez sa fille Charlotte, alors âgée de deux mois, une obstruction des canaux biliaires appelée atrésie des voies biliaires. « La nouvelle nous a causé tout un choc ! Je crois que les gens en général ne se doutent pas le moins du monde qu'une maladie du foie aussi grave puisse s'en prendre à des nourrissons ! », de dire Diana.

Cette anomalie congénitale, qui frappe entre 10 000 et 20 000 enfants canadiens en bas âge, survient lorsque la voie biliaire principale qui conduit à l'intestin cesse de se développer normalement. L'anomalie entraînera d'abord l'accumulation de toxines, qui à leur tour provoqueront une jaunisse et des dommages au foie et, dans les pires cas, une mort probable avant l'âge de deux ans chez les bébés qui ne sont pas traités à temps.

La petite Charlotte, heureusement, a subi une intervention de Kasai, qui consiste à connecter le foie directement à l'intestin, afin de permettre l'évacuation de la bile. Aujourd'hui, la fille de Diana Puzant, qui aura bientôt trois ans, maintient une bonne santé grâce aux médicaments qui lui sont administrés neuf fois par jour et à un régime alimentaire équilibré, à faible teneur en sodium, et composé surtout d'aliments biologiques.

Les maladies congénitales du foie qui touchent les adultes sont parfois plus difficiles à détecter. L'exception est l'hémochromatose, une anomalie hépatique liée à la présence excessive de fer dans le foie et le pancréas. Avec le temps, l'accumulation de ce minéral peut conduire à la défaillance hépatique ou à l'insuffisance cardiaque, à cause de la concentration trop importante de fer dans le muscle cardiaque. « Environ une personne sur 200 est porteuse de ce gène défectueux très répandu », de dire le Dr Eric Yoshida, chef du Département de gastroentérologie de l'Université de Colombie-Britannique à Vancouver. Un test sanguin permet de détecter la maladie, que l'on traite au moyen de la phlébotomie, une intervention qui consiste à extraire régulièrement une chopine de sang, afin de retirer le surplus de fer.

On compte, parmi les autres maladies hépatiques congénitales, la cirrhose biliaire primitive, l'angiocholite solérosante primitive et l'hépatite chronique active auto-immune. « Toutes ces maladies entrent dans la catégorie des affections hépatiques auto-immunes qui, pour une raison inconnue, apparaissent quand le système immunitaire s'attaque de façon virulente aux composantes du foie », d'expliquer le Dr Yoshida. Dans le cas de la cirrhose biliaire primitive et de l'angiocholite solérosante primitive, les canaux biliaires s'endommagent avec le temps. Ces lésions provoquent des problèmes similaires à ceux occasionnés par l'atrésie des voies biliaires chez l'enfant, soit une accumulation de bile et des dommages au foie. Pour sa part, l'hépatite chronique active est une inflammation des tissus hépatiques qui finit par entraîner la cirrhose ou des cicatrices ainsi qu'une dégradation des fonctions hépatiques.

Les maladies hépatiques qui surviennent surtout chez l'adulte peuvent passer inaperçues pendant des décennies, entraînant ainsi des séquelles graves qui restreignent les possibilités de traitement. Pour Wanita Maurice, une agente administrative de 46 ans d'Edmonton, le diagnostic est arrivé presque trop tard. Cette mère de deux enfants souffrait depuis des mois d'enflure à l'abdomen, de nausées et de jaunisse quand elle s'est présentée

Les secrets d'un bon foie

NE CONSOMMEZ PAS D'ALCOOL Deux boissons alcoolisées de format moyen par jour pourraient suffire à endommager votre foie.

ÉVITEZ DE PRENDRE DES MÉDICAMENTS SANS NÉCESSITÉ

Même les médicaments sans ordonnance peuvent se révéler nocifs s'ils sont pris à forte dose. L'acétaminophène (comme Tylenol), en particulier, peut représenter un danger s'il est ingéré avec de l'alcool. Ce médicament est connu pour être l'une des causes d'insuffisance hépatique.

MANGEZ SAINEMENT Consommez des fruits, des légumes et des aliments à grains entiers. Privilégiez surtout les viandes blanches maigres, qui contiennent moins d'agents de conservation et qui, pendant la digestion, mettent moins de pression sur le foie et le métabolisme que les viandes rouges, plus grasses.

FAITES DE L'EXERCICE Combiné à une alimentation saine, l'exercice physique aide à lutter contre l'obésité, un facteur de risque des maladies du foie.

FAITES-VOUS EXAMINER Des examens médicaux réguliers et les tests appropriés permettront de déceler des anomalies potentielles à votre foie.

ÉVITEZ LES COMPORTEMENTS DANGEREUX Les drogues illicites, les relations sexuelles non protégées ainsi que le tatouage et le perçage corporel proposés par les établissements un peu louches augmentent les risques de contracter une hépatite virale.

FAITES-VOUS VACCINER La prévention est encore le meilleur des médicaments ! Renseignez-vous auprès de votre médecin sur les vaccins anti-hépatiques, en particulier si vous prévoyez un voyage à l'extérieur de l'Amérique du Nord.

ÉVITEZ LE PLUS POSSIBLE LES PROGRAMMES ET SUPPLÉMENTS DE DÉTOXICATION PRÉTENDUMENT NATURELS Bien que de petites études laissent entendre que la silybe de Marie (artichaut sauvage) puisse améliorer légèrement les fonctions hépatiques d'un foie endommagé, plusieurs plantes et produits homéopathiques contiennent des ingrédients non testés et potentiellement dangereux pour le foie.

AUGMENTEZ VOTRE CONSOMMATION DE VITAMINES DU COMPLEXE B, DONT L'ACIDE FOLIQUE Bien que les preuves ne soient pas concluantes quant à leurs bienfaits sur le foie, un apport maximal de ces vitamines peut avoir des conséquences favorables sur votre foie et votre état de santé général.





« J'appelle cette forme d'hépatite la « maladie du Big Mac », nous dit le D^r Levy, parce qu'elle est associée à une alimentation riche en matières grasses et que sa teneur calorique est supérieure à celle que le corps peut absorber. »

au service d'urgence de l'Hôpital universitaire de l'Alberta. Sa sœur aînée, Melvia, qui souffrait d'une hépatite non spécifique, est décédée à ce même hôpital en 1999 des suites d'une greffe de foie. « Ils ont consulté le dossier de ma sœur et, après des examens plus poussés, m'ont dit que je souffrais d'une hépatite auto-immune », raconte Wanita. Une biopsie ayant confirmé le diagnostic, on a entrepris sans tarder un traitement aux stéroïdes et aux immunosuppresseurs, ce qui a permis à Wanita d'éviter une greffe d'urgence.

Aujourd'hui, Wanita prend toujours des immunosuppresseurs ainsi qu'une dose quotidienne d'Ursodiol, un acide biliaire synthétique qui permet de prévenir les calculs biliaires. Wanita a dû éliminer l'alcool de son alimentation et augmenter sa consommation de fruits, de légumes et de fibres, de même que la fréquence de ses activités physiques. Selon ses médecins, Wanita n'aura pas besoin d'une transplantation du foie avant dix ans. « Je suis très privilégiée. C'est une chance inouïe que j'aie pu survivre à ma maladie ! », de dire Wanita, avec reconnaissance.

LES MALADIES DU FOIE ACQUISES

L'image qui nous vient le plus souvent à l'esprit quand on pense aux maladies du foie est celle qui touche l'alcoolique ou le toxicomane qui s'injecte des substances par intraveineuses. Comme on vous l'a démontré en vous expliquant le cas de Charlotte et de Wanita, ces idées préconçues sont souvent erronées. « Il n'empêche que plusieurs maladies du foie sont attribuables à des comportements à risque, comme la consommation de drogues (surtout celles administrées par intraveineuses) et les relations sexuelles non protégées. « Vous pouvez être épargné pendant 10, 20 ou même 30 ans. Et puis un jour, vous apprenez avec stupeur que vous avez un besoin urgent d'une greffe de foie ou que vous souffrez d'un cancer du foie. »

L'hépatite virale est l'une des maladies du foie acquises les plus connues. On peut contracter l'hépatite A en consommant de l'eau ou des aliments contaminés, en particulier lors de voyages en Afrique, en Asie et en Europe de l'Est. L'hépatite B, quant à elle, est surtout transmise lors de relations sexuelles et par contact avec le sang et les autres fluides corporels des personnes infectées. Une femme enceinte atteinte de l'hépatite B peut aussi transmettre le virus à son enfant. L'hépatite B est également une cause majeure du cancer primitif du foie. Il y a, enfin, l'hépatite C, un virus transporté par le sang et que l'on peut contracter lors d'un échange de seringues entre personnes toxicomanes, d'une séance de tatouage et de perçage corporel avec des instruments non stérilisés, ou d'une transfusion de sang contaminé.

On peut prévenir la contamination à l'hépatite A et B par l'administration d'un simple vaccin, comme Twinrix, que le D^r Levy recommande à tous les Canadiens. « Personnellement, je suis en faveur de la vaccination obligatoire contre l'hépatite A et B, car les avantages dépassent de loin les coûts rattachés à l'administration du vaccin et on pourrait ainsi éliminer l'une des causes du cancer du foie », d'expliquer l'hépatologue.

Mais la maladie du foie la plus répandue est en réalité assez récente : il s'agit de l'hépatite graisseuse non alcoolique, qui touche 1,4 million de Canadiens. Avec un taux d'obésité qui frôle les 25 % chez la population adulte, auquel il faut ajouter l'embonpoint (dont souffrent 36 % des Canadiens), il ne faut pas s'étonner que les maladies liées à l'excès de poids — comme l'hépatite graisseuse non alcoolique — soient en progression. « J'appelle cette forme d'hépatite la « maladie du Big Mac », nous dit le D^r Levy, parce qu'elle est associée à une alimentation riche en matières grasses et que sa teneur calorique est supérieure à celle que le corps peut absorber. »

Une forme plus grave d'hépatite graisseuse, la stéatose hépatique non alcoolique, survient lorsque l'engorgement graisseux est tel que le système immunitaire commence à s'attaquer aux cellules hépatiques, ce qui conduit, tôt ou tard, à la cirrhose ou au cancer.

Le carcinome hépatocellulaire, la forme la plus courante du cancer primitif du foie (à l'opposé du cancer métastatique du sein ou du côlon) est, lui aussi, de plus en plus répandu. Entre 1984 et 2001, l'incidence de carcinome hépatocellulaire est passée de 4 cas à 5,5 cas par 100 000 chez les hommes et de 1,6 à 2,2 cas par 100 000 chez les femmes.

Bien que certains facteurs génétiques puissent favoriser l'hépatite graisseuse non alcoolique et la stéatose hépatique non alcoolique, ces maladies du foie acquises sont, dans l'ensemble, faciles à prévenir.

TRAITEMENTS ET RECHERCHE


Les progrès réalisés dans le domaine des traitements antiviraux et immunosuppresseurs ont rendu possible la vie avec une maladie du foie pour beaucoup de personnes qui autrement étaient confrontées à une transplantation ou à la mort. « Je prévois que d'ici cinq ans, si toutes les victimes de l'hépatite B et de l'hépatite C ont accès à ces médicaments et qu'ils les prennent assidûment, ces deux maladies ne représenteront plus une menace pour la population », de dire le Dr Yoshida.

Les scientifiques sont présentement à la recherche d'une façon de fabriquer un foie artificiel, tout comme on l'a fait pour le cœur, la vessie et le dialyseur qui prend la relève des reins endommagés, et cela malgré le fait que la complexité des fonctions hépatiques leur rend la tâche difficile. D'autres chercheurs travaillent sur les cellules souches régénératives et la thérapie génique (par transfert de gènes) pour restaurer les tissus du foie, ainsi qu'à l'exploration de l'immunologie des maladies du foie dans le but de freiner la progression des dommages ou d'accélérer la guérison.

De son côté, le Dr Levy, qui dirige le plus important centre de transplantation d'organes au Canada, est fier des progrès réalisés dans sa spécialité depuis qu'on a effectué avec succès la première greffe du foie, il y a 40 ans. « La greffe a littéralement révolutionné les traitements des maladies du foie », dit-il. « Malheureusement, d'ajouter le Dr Yoshida, l'écart est considérable entre le nombre de patients qui ont besoin d'une greffe et le nombre d'organes disponibles. »

En 2007, on a procédé à 480 transplantations du foie au Canada, mais 625 personnes en attente d'une greffe n'ont pu recevoir ce précieux organe. Près de 70 transplantations ont été réalisées avec des tissus de donneurs vivants, une intervention rendue possible par le fait que le foie est le seul organe humain à pouvoir se régénérer, tant chez le donneur que chez la personne qui reçoit la greffe.

En dépit de l'évolution fulgurante dont bénéficie le domaine des traitements et de la recherche, il reste encore beaucoup à faire, mais il faut de l'argent.

« La recherche sur les maladies du foie est sous-financée », d'expliquer le Dr Levy, parce que les gens ont tendance à penser que toutes les maladies du foie sont le résultat de mauvaises habitudes de vie. » Mais pour les docteurs Yoshida et Levy, avec les nouveaux traitements et une plus grande sensibilisation du public, on espère que les demandes de transplantation connaîtront une baisse constante. « L'objectif est d'empêcher les maladies du foie d'atteindre la phase terminale », de dire Eric Yoshida, qui ajoute que ce but pourrait être atteint d'ici 15 ans à 20 ans. 

Problèmes au labo!

Le foie est un laboratoire vivant qui ferait pâlir d'envie la plus importante société pharmaceutique ! Quand des enzymes aux noms aussi étranges que bilirubine, ALT, AST, SGOT et ALP se retrouvent en nombre anormalement élevé dans le sang, cela signale la présence d'un problème. Bien que cet organe en forme d'enclume tarde à donner des signes d'alarme et qu'il puisse continuer de fonctionner même si les deux-tiers de sa masse sont endommagés, il est important de surveiller les symptômes suivants :

- ◆ Jaunissement de la peau et du blanc des yeux
- ◆ Malaise généralisé
- ◆ Urine foncée
- ◆ Diarrhée
- ◆ Selles de couleur pâle
- ◆ Douleurs dans le coin supérieur droit de l'abdomen
- ◆ Nausées
- ◆ Vomissements
- ◆ Perte d'appétit
- ◆ Gain ou perte anormal(e) de poids
- ◆ Démangeaisons généralisées
- ◆ Fatigue ou dépression