MASH et diabète de type 2 : comprendre la « maladie du foie gras » pour mieux la prévenir

Chez les personnes atteintes de diabète de type 2, le risque de développer une maladie métabolique du foie est plus élevé. La stéatose hépatique ou MASLD (Metabolic dysfunction-Associated Liver Disease) est définie par l'accumulation de plus de 5 % de graisse dans la masse du foie en l'absence d'une consommation excessive d'alcool, de prise de médicaments toxiques pour le foie et d'autres maladies hépatiques. Cette affection, qui survient très fréquemment dans le cadre d'une obésité, est associée à une augmentation du risque de morbidité-mortalité cardiovasculaire et de diabète de type 2.

Les maladies métaboliques du foie, de quoi s'agit-il ?

Il est indispensable de distinguer :

- La MAFLD (Metabolic Dysfunction Associated Fatty Liver Disease) : lorsque les apports en sucres et en graisses apportés par l'alimentation, sont trop élevés, les cellules du foie fabriquent et stockent en excès de la graisse (les triglycérides). Il s'agit de la forme précoce de la stéatose hépatique sans conséquence clinique importante et pouvant régresser avec une modification du mode de vie ou des traitements qui ne sont pas encore tous disponibles.

- La MASH (Metabolic Dysfunction Associated Steatohepatitis) : à ce stade, la surcharge en graisse devient toxique pour le foie et provoque des lésions. Les cellules du foie sont en souffrance, augmentent de volume et une inflammation apparaît. Il s'agit de la forme avancée et active de la stéatose hépatique qui peut, sans prise en charge, dégrader le fonctionnement du foie. La MASH peut ainsi évoluer vers une fibrose hépatique, voire une cirrhose et/ou un cancer du foie.

Les conséquences d'un diabète déséquilibré sur le cœur, les artères et les reins sont bien connus, mais qu'en est-il de celles sur le foie ?

En effet, le risque de développer des maladies métaboliques du foie est élevé pour les personnes atteintes de diabète de type 2. Ces stéatoses métaboliques sont étroitement liées a? nos habitudes de vie (sédentarité, alimentation) responsables de surpoids, d'obésité?, du syndrome métabolique et de maladies associées telles que le diabète de type 2. Fréquentes, silencieuses et très souvent méconnues, l'enjeu est de pouvoir dépister ces complications de façon précoce pour les prévenir ou en retarder l'évolution.

Une maladie fréquente mais silencieuse

Les stéatoses métaboliques se développent silencieusement et sont parmi les premières causes de maladies chroniques du foie dans le monde, environ 68 % de la population atteinte de diabète de type 2 est touchée. En France, plus de 8 millions de personnes en sont atteintes en 2025[1].

Quels sont les symptômes et comment dépister la maladie ?

Les personnes atteintes d'une stéatose hépatique sont souvent asymptomatiques, et présentent un risque plus important de développer des maladies cardiovasculaires, de l'hypertension artérielle, ou un diabète de type 2.

La difficulté, comme pour toutes les maladies du foie, est **qu'elle n'entraîne souvent aucun symptôme jusqu'à un stade très/trop avancé**. Un simple examen clinique chez le médecin traitant ne permet donc pas de dépister la maladie.

Chez les personnes atteintes d'un diabète de type 2, le dépistage régulier est essentiel car cette maladie peut évoluer vers des formes graves comme la cirrhose ou le cancer du foie.

Le diagnostic repose entre autres sur :

- Un bilan biologique pour mesurer la concentration dans le sang de certaines enzymes produites par le foie (transaminases, ALAT, ASAT et gamma-GT) ;

- Une échographie abdominale ;

L'échographie abdominale peut faire suspecter la présence d'une stéatose hépatique.
Toutefois, le diagnostic de cette maladie silencieuse repose sur le score FIB-4* qui intègre l'âge, le taux des ALAT, des ASAT (transaminases) et des plaquettes puis par la réalisation d'un examen appelé FibroScan® qui permet d'évaluer de façon non invasive le degré d'élasticité du foie et d'indiquer ou non la nécessité d'une biopsie.

Pour en savoir plus sur ces examens complémentaires, téléchargez notre livret *Diabète et maladies du foie : connaître et prévenir les complications* sur votre espace personnel.

Quelles en sont les causes et pourquoi la MASH est-elle étroitement liée au diabète de type 2 ?

Comme pour le diabète de type 2, la MASH est souvent la conséquence d'un mode de vie sédentaire associé à un régime alimentaire riche en graisses et en sucres. Il s'agit de facteurs de risques sur lesquels il est possible d'agir.

Les facteurs métaboliques liés au diabète de type 2 avec l'insulinorésistance favorisent l'accumulation d'acides gras dans le foie et donc la stéatose. Les personnes atteintes de diabète de type 2 ont souvent des facteurs du syndrome métabolique (surcharge pondérale, hypertension artérielle, troubles lipidiques) et donc augmentent considérablement le risque de maladie du foie.
Il est également important de noter que certains facteurs non modifiables peuvent jouer un rôle : génétique, pollution, microbiote intestinal…

Comment la prévenir et la traiter ?

Pour prévenir la maladie du foie gras en cas de diabète de type 2, **il est d'abord important d'équilibrer sa glycémie et de lutter contre l'obésité**. Ensuite, les recommandations suivantes sont conseillées pour tous les patients, quelle que soit la sévérité de l'atteinte hépatique :

- Adopter une alimentation variée et équilibrée ;

- Pratiquer une activité physique régulière ;

- Contrôler son poids, sa pression artérielle et ses taux de lipides.

En l'absence de fibrose et de cirrhose, la stéatose est réversible avec ces mesures simples. Certaines classes médicamenteuses, notamment celles qui permettent une perte de poids, semblent efficaces pour obtenir une amélioration de la stéatose.
En pratique, la prévention, le dépistage et le suivi régulier sont essentiels. Il est donc important de consulter

son médecin traitant et de parler avec lui de ce syndrome, car les complications au niveau du foie sont souvent méconnues.

Pour en savoir plus sur les travaux de recherche en cours à propos des maladies métabolique du foie et du diabète :

Les projets de recherche soutenus… | Fédération Française des Diabétiques

Pour en savoir plus, découvrez :

- Notre livret dédié : *Diabète et maladies du foie : Connaître et prévenir les complications*, téléchargeable sur votre espace personnel

- Notre dossier médical dans le numéro 336 de notre magazine équilibre, *De la maladie du foie gras bénigne à la MASH*, 2020, p.50-53

- Notre rencontre dédiée dans le numéro 355 de notre magazine *équilibre*, avec le professeur hépatologue Laurent Castera, *Le diabète accroît le risque de détérioration* (inflammation et fibrose) du foie, 2023, p.42-46

Si vous souhaitez vous abonner : Je m'abonne à *équilibre*

Sources :

[1]IHU ICAN, Fondation pour l'Innovation en Cardiométabolisme et Nutrition, *Qu'est-ce que la MASH*, 2025. (Consulté le 21/05/2025).

[2]SOS Hépatites & Maladies du foie, *Juin sans sucres ajoutés*, dossier de presse, 2025. (Consulté le 22/05/2025).

* *D'autres tests sanguins combinant plusieurs marqueurs biologiques permettent de calculer le score de risque de développer une MASH et d'estimer son degré de sévérité, c'est-à-dire le stade d'évolution de la fibrose du foie (de F0 à F4) son stade ultime.*

Crédit photo : Istockphoto