

# Témoignage de Pierre : il change de régime, meilleure solution contre la NASH

Le site du Docteur Rick ANDRAOS

Adresse du site : [www.docvadis.fr/rick-andraos](http://www.docvadis.fr/rick-andraos)

 Validé par  
le Comité Scientifique Addictologie

Atteint de NASH, Pierre nous raconte comment il a appris à intégrer la maladie à son mode de vie. La stéatose-hépatique non-alcoolique, appelée NASH, est une maladie qui se développe lorsque le foie comporte trop de graisse. Elle n'est pas causée par la surconsommation d'alcool, mais par le surpoids et l'obésité. Perdre du poids est son objectif. Voici son témoignage.



« Je dirais que je n'ai pas une sensation réelle, physique des maux que le NASH peut entraîner. Je les prends en compte parce que les examens sanguins m'ont montré que cela existait, que le problème

**était là, mais je crois que je me suis réfugié en toute simplicité entre les bras du spécialiste avec les programmes et les médications à suivre, chose que je fais. »**

## **Un traitement dépendant de l'hygiène de vie**

Le NASH est une maladie dans laquelle le patient est totalement acteur de son traitement.

**« J'ai l'humilité de dire que je ne suis pas à 100 % les prescriptions de mon médecin parce que dans le cadre de ma vie professionnelle je travaille la nuit au niveau informatique, ce qui m'a amené pendant des années à être assis devant mes ordinateurs et à me lever uniquement pour grignoter régulièrement. C'est ce qui m'a conduit au surpoids et au diabète. Ce diabète de type 2 est maîtrisé, mais aujourd'hui j'ai cette double mission : le diabète de type 2 et le NASH que je ne peux pas résoudre définitivement, mais que je peux contenir le plus possible.**

**Je pense que dans ma tête j'ai fait cette liaison "si tu manges trop ou mal, ou pas selon certaines règles d'hygiène classiques, cela va entraîner un dérèglement plus important de tout le système hépato-pancréatique et des problèmes aux niveaux stomacaux, intestinaux."**

**Il faut une hygiène de vie beaucoup plus stricte, sans que ce soit le bagne. La première chose c'est la perte de poids, chose que je gère mal. »**

## **Trouver son équilibre**

Pour Pierre, la perte de poids est l'élément central de son état de santé.

**« Pour perdre ce poids il faut tout simplement adopter un régime alimentaire différent. De l'un à l'autre cela peut changer, mais il y a des règles du jeu à respecter. Le fait, par exemple, de ne plus grignoter la nuit, cela va déjà changer beaucoup de choses.**

**Je fais 1,74 m. J'ai réussi à monter à 91 Kg, je crois. Mais après une certaine prise de conscience et perte de poids, j'étais redescendu à 80 Kg et j'étais comme un papillon.**

**La dernière fois que j'ai vu mon spécialiste, j'étais presque de nouveau remonté aux alentours de 88, 89, aujourd'hui je suis à 85. Et quand je retournerai le voir dans huit jours je ne serai pas redescendu à 80. Oui, je reconnais faire des dérapages, c'est pour**

**cela que j'ai beaucoup de mal à perdre du poids. Ce n'est pas si facile, mais c'est mon objectif. »**