



Symptômes, dépistage et méfaits : comprendre le syndrome métabolique

Gras abdominal, et si c'était le syndrome X ?

Sédentarité, obésité, malbouffe... Le syndrome métabolique nous guette plus que jamais. À défaut de pouvoir le guérir, on peut le prévenir ou en atténuer les méfaits en adaptant son mode de vie.



DR MICHEL PONCHON,
chef du service
d'endocrinologie-
diabétologie à la
Clinique Saint-Jean

Qu'est-ce que le syndrome métabolique ?

Le syndrome métabolique est en pleine émergence.

Il désigne la présence de plusieurs problèmes de santé, ayant en commun un mauvais métabolisme corporel. Souvent associé à un excès de poids, il favorise l'apparition du diabète de type 2, de maladies cardiaques ou d'AVC.

Selon la Fédération Internationale du Diabète, une personne atteinte du syndrome métabolique présente :

- d'une part, une obésité abdominale, soit un

tour de taille supérieur à 94 cm chez les hommes et 80 cm chez les femmes (valeurs pour une population caucasienne européenne), ET

- d'autre part, au moins DEUX des facteurs suivants :

- taux élevé de triglycérides;
- faible taux de 'bon' cholestérol HDL ;
- hypertension artérielle;
- valeur élevée de la glycémie veineuse.

Quels signes peuvent alerter ?

« Vous prenez un peu de bedaine attention, c'est un signal à prendre au sérieux. Allez voir votre généraliste », prévient l'endocrinologue et diabétologue Dr Ponchon. « Ce qu'on appelle l'adiposité androïde, le pneu autour de la taille, est dangereuse. Notez qu'il ne faut pas être nécessairement obèse pour avoir le syndrome métabolique. »

Comment dépister le syndrome métabolique ?

Au moindre doute, faites une prise de sang chez votre généraliste. Le mieux étant même d'en faire une régulièrement.

Les causes du syndrome métabolique et la résistance à l'insuline

Par définition, un syndrome, on n'en connaît

pas la cause. Mais différents facteurs entrent en compte, comme la génétique et la résistance à l'insuline.

L'insuline est l'hormone produite par le pancréas pour permettre aux cellules d'absorber le glucose présent dans le sang. Elle a aussi un rôle dans le stockage du glucose et des graisses. Un organisme qui devient résistant à l'insuline ne va plus métaboliser le sucre et le garder dans le sang (on est alors en hyperglycémie). Le pancréas sécrète alors plus d'insuline par compensation et finit par s'épuiser, ce qui entraîne l'apparition d'un diabète de type 2.

L'insulino-résistance est favorisée par l'obésité et un mode de vie sédentaire, le tabac et certains médicaments.

La partie émergée de l'iceberg

Ces symptômes, dont on n'est souvent que peu conscient, ne sont en fait que la partie visible de l'iceberg.

« Avec le syndrome métabolique, on double son risque cardio-vasculaire, explique le Dr Ponchon. Risques d'infarctus, d'accident vasculaire cérébral, de diabète de type 2, de claudication (mauvaise vascularisation dans les membres inférieurs), etc. C'est donc sérieux. »

Comment soigner le syndrome métabolique ?

Le syndrome métabolique est partiellement réversible. Une fois qu'il est déclaré, il faut passer à une vie de rigueur hygiéno-diététique. Si on relâche ses efforts, les anomalies réapparaissent. La clé étant la résistance à l'insuline, il faut limiter les apports en mauvais sucres par une alimentation équilibrée ET exercer une activité physique régulière.

C'est la combinaison des deux qui est nécessaire ! L'un ou l'autre ne suffit pas. ■

AVANTAGES PARTENAMUT ET MEDICALIA

Grâce aux Avantages Partenamut, vous bénéficiez d'une intervention dans vos frais de consultation chez un diététicien reconnu à hauteur de **10€/séance, 4 séances max./an et jusqu'à 12 pour certaines pathologies chroniques...**

Avec Medicalia : **600 €/an** pour les pratiques comme la diététique, qui couvrent jusqu'à 75 % du montant de la facture (après déduction des Avantages Partenamut).

Si vous êtes **diabétique de type 2**, le suivi médical s'avère important pour contrôler régulièrement votre état de santé. Bénéficiez d'une intervention **jusqu'à 60 €/an pour un suivi chez un diabétologue (60 €/an, en 3 séances remboursées à 20 €)**.

Plus d'infos sur partenamut.be

1. Bouger !

Pour transformer en énergie les sucres présents dans le sang et les éliminer. En outre, pratiquer régulièrement une activité physique améliore la sensibilité à l'insuline.

2. En cas de surpoids,

En cas de surpoids, perdre 10% de son poids permet déjà d'améliorer significativement plusieurs paramètres (glycémie, triglycérides, cholestérol, tension artérielle).

Pour y parvenir

- ✓ **Manger à satiété** : Écouter son ventre et arrêter quand on n'a plus faim. Pour laisser le temps à la satiété de s'installer, manger lentement et sans distraction (TV, smartphone...).
- ✓ La paume de la main est un bon repère visuel pour se rendre compte du volume conseillé pour un morceau de viande, volaille ou poisson. Le volume d'un poing fermé représente une portion. Environ **125 g de viande**, volaille ou poisson **suffisent** donc pour le repas principal de la journée.

3. Manger 5 fruits et légumes par jour

- ✓ Ils sont pleins d'antioxydants et protègent le système cardio-vasculaire.
- ✓ La répartition idéale est de deux fruits et trois légumes. Plus de trois fruits par jour peut représenter trop de sucre.
- ✓ Mangez des fruits et légumes entiers, pour garder les fibres et limiter les sucres. Réservez les jus, smoothies ou purées pour les occasions.

4. Pour maintenir une glycémie stable,

fractionnez votre alimentation en trois repas.

- ✓ Une portion de féculents à chaque repas et en quantité adéquate. C'est la principale source d'énergie de l'organisme qui apporte des glucides complexes et indispensables (pain gris ou complet, pomme de terre en chemise, riz complet, pâtes au blé complet, semoule...).
- ✓ Privilégiez les féculents riches en fibres (pâtes complètes, quinoa, boulgour, riz sauvage...) et à indice glycémique bas, pour mieux maîtriser la glycémie. Les fibres limitent l'élévation du taux de sucre dans le sang. Préférez une cuisson « al dente » pour ne pas transformer vos pâtes en sucres rapides !
- ✓ Composer des repas équilibrés influence favorablement la glycémie : une portion de féculents en quantité adéquate, une bonne portion de légumes et un aliment riche en protéines (viande maigre, volaille, poisson, crustacés, fromage, légumes secs, substituts de viande végétal...).
- ✓ Attention aux sucres rapides ! Sucrieries, pâtisseries, ... sont à consommer occasionnellement et en petite quantité.

5. Limiter sel et graisses saturées

- ✓ Limiter les apports en sel. Privilégier les plats « maison » aux préparations industrielles qui en regorgent et remplacer le sel par épices et herbes aromatiques.
- ✓ Modérer ses apports en graisses et consommer du bon gras. Privilégier les graisses végétales qui ne contiennent pas de cholestérol (l'huile d'olive qui peut être chauffée à température modérée, l'huile de colza à consommer à froid pour conserver le bénéfice de ses oméga 3).
- ✓ Préconiser la consommation de poisson 2x par semaine, en choisissant au moins 1x un poisson gras (saumon, maquereau, sardine ...) qui apportera de bonnes graisses de type oméga 3.
- ✓ Garder les aliments riches en graisses saturées (viandes grasses, charcuteries, fromages entiers, beurre, crème fraîche entière, huile de palme, graisse de coco...) pour les occasions.



STÉPHANIE TYLLEMAN, diététicienne-nutritionniste agréée par le SPF Santé Publique et gérante de Dietconsult, www.dietconsult.be