

Le syndrome métabolique : c'est le temps d'agir!

Si vous avez un surplus de poids localisé autour de la taille, que votre tension artérielle est trop élevée ou que vos prises de sang démontrent des valeurs anormales de certains types de gras (cholestérol ou triglycérides) ou de sucre (glucose), il est possible que vous soyez atteint du syndrome métabolique. Déjà, lorsqu'elles se présentent seules, chacune de ces anomalies doit être prise au sérieux. Dans le cas où elles se trouvent réunies chez une même personne, la menace pour la santé, particulièrement la santé du cœur, est nettement plus grande. Heureusement, on peut améliorer et parfois corriger ces valeurs anormales en adoptant de bonnes habitudes de vie. Voilà pourquoi on a tout avantage à passer à l'action dès maintenant!

Comment savoir si on en est atteint?

Le syndrome métabolique n'est pas une maladie spécifique, mais plutôt une combinaison de facteurs de risque.

La présence d'au moins 3 des 5 critères suivants confirme le diagnostic du syndrome métabolique*.

Examens physiques

1 Tour de taille élevé

Hommes	Égal ou supérieur à 102 cm (40 po) [†]
Femmes	Égal ou supérieur à 88 cm (35 po) [†]

2 Tension artérielle élevée

Égale ou supérieure à 130/85 mm Hg^{††}

3 Triglycérides élevés (un type de gras)

Égaux ou supérieurs à 1,7 mmol/L^{††}

4 Cholestérol HDL faible (le « bon » cholestérol)

Hommes	Inférieur à 1,04 mmol/L ^{††}
Femmes	Inférieur à 1,29 mmol/L ^{††}

5 Glycémie à jeun élevée (le taux de sucre ou de glucose)

Égale ou supérieure à 5,6 mmol/L^{††}

Lorsque le système se dérègle...

En raison de leur hérédité, certaines personnes sont plus susceptibles d'être atteintes du syndrome métabolique. Toutefois, ce problème est surtout le résultat d'une vie trop sédentaire et d'une alimentation déséquilibrée et trop abondante. Ces habitudes conduisent souvent à un excès de poids qui a des répercussions négatives sur tout l'organisme, particulièrement si ce surplus de poids se situe dans la région du ventre (abdomen).

Pourquoi s'en occuper?

Même si le syndrome métabolique n'occasionne généralement pas de symptômes, il constitue une menace importante pour la santé. Les principaux dangers qui y sont reliés sont les risques de souffrir du diabète, avec toutes ses complications, ou d'être victime d'un accident cardiovasculaire (infarctus) ou vasculaire cérébral (AVC). Par exemple, les personnes présentant le syndrome métabolique courent environ 3 fois plus de risques de subir un infarctus que celles non atteintes.

Le dépistage rapide du syndrome métabolique peut donc faire une grande différence.



Au Canada, environ un adulte sur cinq est atteint du syndrome métabolique.

Valeurs provenant de :

* Alberti, K.G. et al. (2009). Harmonizing the Metabolic Syndrome. *Circulation*, 120, 1640-1645.

† Certains spécialistes internationaux recommandent une mesure de 8 cm (3 po.) inférieure à celle-ci.

†† ou traitement avec un médicament pour contrôler cette valeur.



Agir sur le syndrome métabolique avec les ...

4 STRATÉGIES GAGNANTES

Le traitement du syndrome métabolique vise à améliorer ou à corriger les valeurs anormales (tour de taille, tension artérielle, triglycérides, cholestérol, glucose) afin de prévenir les complications. L'approche la plus efficace pour y arriver est de miser avant tout sur de saines habitudes de vie.

Mais changer ses habitudes ne se fait pas en claquant des doigts: il faut souvent se donner quelques mois pour prendre le virage santé. En y allant à son rythme et selon ses goûts, cela permet de mieux y parvenir et de garder le cap par la suite.



MAINTENIR OU RÉDUIRE SON POIDS

Une perte de poids entre 5 et 10 kg (10 et 20 lb) ou de quelques centimètres autour de la taille améliore très souvent plusieurs des valeurs anormales associées au syndrome métabolique. Il faut éviter le piège des régimes miracles qui promettent une perte de poids rapide. Le meilleur moyen d'y arriver consiste à changer progressivement ses habitudes afin de BOUGER PLUS et de MANGER MIEUX.



BOUGER LA PLUPART DES JOURS

Augmenter son niveau d'activité physique est souvent très « payant » lorsqu'on présente le syndrome métabolique. Par exemple, **bouger 30 minutes la plupart des jours à une intensité qui essouffle légèrement est un excellent objectif**. On peut pratiquer un sport de son choix ou simplement marcher d'un pas rapide et dynamique. Si l'activité est pratiquée à une intensité plus légère, comme c'est le cas de la marche d'un pas normal, on devrait plutôt en faire de 45 à 60 minutes.

Il n'est pas nécessaire de pratiquer ses activités en un seul moment dans la journée. On peut très bien les répartir en quelques blocs d'au moins 10 minutes.



BIEN MANGER

Miser principalement sur des aliments gagnants aide à lutter contre le syndrome métabolique.

- Donnez une grande place aux fruits et aux légumes aux repas et au moment des collations.
- Préférez des produits céréaliers à grains entiers (ex.: pain de blé entier, céréales avec du son, gruau, pâtes de blé entier ou multigrains, riz brun).
- Consommez des produits laitiers chaque jour en optant pour les moins gras (lait et yogourt à 2 % ou moins de M.G., fromages à 20 % ou moins de M.G.).
- Mangez souvent du poisson, des légumineuses et du tofu, et choisissez du poulet sans la peau et des viandes maigres.
- Limitez les friandises, croustilles, chocolat, boissons gazeuses, boissons sucrées, fritures, repas-minute et aliments salés.
- Évitez l'alcool ou limitez-le à une consommation par jour.

En plus d'être attentif aux choix que l'on fait, **garder un œil sur les quantités** est une bonne stratégie. Se demander si on a faim avant de se mettre automatiquement quelque chose sous la dent est une bonne habitude à acquérir. Manger lentement, diminuer la grosseur des portions, éviter les deuxièmes assiettes et ne pas se sentir obligé de terminer son assiette permettent d'éviter les calories superflues.



NE PAS FUMER

Étant donné qu'être atteint du syndrome métabolique prédispose aux maladies cardiovasculaires, il est d'autant plus important de ne pas fumer. Se libérer de cette habitude ne peut qu'être avantageux pour la santé en général dont la santé du cœur.

Et les médicaments ?

Il n'existe pas de médicaments destinés spécifiquement au traitement du syndrome métabolique. Les médicaments proposés visent plutôt à rétablir les valeurs de la tension artérielle, des triglycérides, du cholestérol ou du glucose. Si vous prenez un ou plusieurs médicaments, il est important de suivre les recommandations de votre médecin, même si vous ne vous sentez pas malade. Et n'oubliez pas les « 4 stratégies », dont les bienfaits sur la santé sont nombreux.



Il n'existe pas d'exercices pour maigrir à des endroits précis sur le corps, comme autour de la taille. Lorsqu'on perd du poids, on en perd un peu partout.