

Le syndrome métabolique



Le syndrome métabolique (SM) est un ensemble de facteurs de risque favorisant la survenue des maladies cardiovasculaires et du diabète.

Il y a 3 fois plus de risque d'accidents cardiovasculaires et 5 à 10 fois plus de risques de diabète chez les personnes atteintes de SM que chez celles qui en sont exemptes.

On parle de syndrome métabolique lorsqu'au moins 3 des 5 paramètres suivants sont présents :

- 1.** Augmentation du tour de taille plus de 88 (femme)
 plus de 102 (homme)
- 2.** Baisse du HDL (bon) cholestérol moins de 1.3 mmol/l (femme)
 moins de 1.1 mmol/l (homme)
- 3.** Augmentation des triglycérides plus de 1.7 mmol/l
- 4.** Augmentation de la tension artérielle plus de 130 / 85 mmHg
- 5.** Augmentation du glucose (sucre) sanguin plus de 6.1 mmol/l

La prédisposition au SM est génétique. La sédentarité, l'alimentation trop riche et le stress sont des facteurs favorisant l'accumulation des graisses intra-abdominales. Celles-ci accroissent le risque d'hypertension artérielle ; elles augmentent aussi les taux sanguins de sucres et de triglycérides (graisses de réserve) tout en diminuant le HDL-cholestérol (bon cholestérol).

Pour diminuer l'apparition du SM, il convient de :

- pratiquer une activité physique régulière
- adopter une alimentation de type méditerranéen
- maintenir son poids stable et/ou réduire son embonpoint
- gérer son stress

Il s'agit donc de modifier ses habitudes alimentaires ainsi que son hygiène de vie (mouvement).