

LE SYNDROME METABOLIQUE : DEPISTAGE, PREVENTION

- **Le syndrome métabolique, appelé aussi syndrome X ou hyperinsulinisme :**

Atteint plus souvent les hommes et est la conséquence directe de la **suralimentation** et de la **sédentarité** (D'après l'étude **DESIR**, publiée dans **Diabetes Metab, 2002**).

- **Le diagnostic repose sur 5 paramètres, mais la présence de 3 de ces critères suffit à le confirmer :**

- Dyslipidémie (= perturbation des paramètres lipidiques sanguins) :
 - Triglycérides ≥ 1.5 g/l
 - Cholestérol-HDL < 0.40 g/l chez l'homme et < 0.50 g/l chez la femme
- Glycémie (= taux de sucre sanguin) à jeun ≥ 1.10 g/l
- Tension Artérielle $\geq 130/85$ mmHg
- Obésité abdominale, définie par un tour de taille ≥ 102 cm chez l'homme et ≥ 88 cm chez la femme

- **Pour lutter contre le syndrome métabolique et éviter l'évolution vers le diabète de type 2 et les complications cardio-vasculaires :**

Les deux piliers thérapeutiques sont :

- **le régime alimentaire** : limiter les apports en graisses saturées, acides gras trans et cholestérol, réduction des apports en sucres simples et consommation accrue de fruits, légumes et céréales complètes.
- **l'activité physique quotidienne d'intensité modérée de 30mn minimum** : privilégier les sports d'endurance, comme la marche, le vélo ou la natation.

En cas de tabagisme associé : **l'arrêt du tabac** est bien sûr préconisé.

+++ A noter : une diminution de 10% du poids corporel réduit de 30% la masse graisseuse viscérale, d'où un bénéfice suffisant, par la perte de quelques kilos, pour améliorer la sensibilité à l'insuline et donc, réduire le risque de développer une **artériopathie** (maladie des artères périphériques) et/ou une **coronaropathie** (maladie des artères du cœur, cause de l'infarctus).

Docteur Murielle Mollo, Aix-en-Provence, France