

1 Qu'est-ce que le syndrome métabolique ?

Le syndrome métabolique (ou syndrome X) est une série de troubles de santé liés au surpoids qui augmentent les risques de développer un diabète de type 2, une maladie du cœur, un infarctus ou un accident vasculaire cérébral (AVC).

On parle de syndrome métabolique lorsqu'il y a coexistence d'au moins 3 des 5 critères suivants :



Augmentation du tour de taille (graisse abdominale)



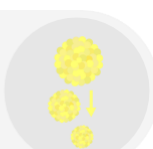
Augmentation de la pression artérielle



Augmentation de la glycémie



Augmentation des triglycérides



Diminution du « bon » cholestérol HDL

Le principal risque : l'accident cardiovasculaire.

Les personnes présentant un syndrome métabolique ont un risque d'infarctus de 3 à 5 X plus élevé que la population normale



2 Qui est concerné ?



30%

de la population adulte est concernée

avec des risques plus élevés chez les hommes

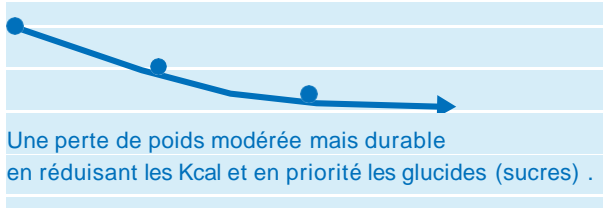
23% à 39%*
des hommes

16% à 27%*
des femmes

* chiffres issus de l'étude prospective DESIR réalisée de 1994 à 2003 sur plus de 5000

3 Comment prévenir le syndrome métabolique ?

Objectif, en cas de surpoids



Les moyens de prévention

1 Une activité physique régulière



L'activité physique aide à prévenir la prise de poids, le diabète de type 2 ainsi que les risques cardiovasculaires.

2 Une bonne hygiène de vie et de bonnes habitudes alimentaires



L'excès de calories, l'alcool, le tabac, l'excès de sucres à index glycémique élevé et de fructose augmentent le risque de diabète et de maladies cardiovasculaires (infarctus, AVC...)



Les produits laitiers, les poissons, les céréales et les fruits et légumes aident à prévenir le syndrome métabolique.

Etes-vous à risque ?

Comprendre les facteurs de risques pour agir

Critères	Seuils <i>International Diabetes Federation - IDF</i>
Tour de taille (au niveau du nombril) • Homme • Femme	> 94 cm > 80 cm
Glycémie • À jeun • Postprandiale (1h30 après le repas)	> 1,0 g/L > 1,4 g/L
Triglycérides	> 1,5 g/L
HDL « Bon Cholestérol » • Homme • Femme	< 0,4 g/L < 0,5 g/L
Tension artérielle (TA)	130/85 mmHg

Faites le test avec un professionnel de santé

Questions	Réponses	
Avez-vous un tour de taille au niveau du nombril supérieur à la normale ?	Oui	Non
Avez-vous un taux de triglycérides trop élevé dans le sang ?	Oui	Non
Avez-vous un taux de HDL « bon cholestérol » trop bas dans le sang ?	Oui	Non
Avez-vous une tension artérielle trop élevée ?	Oui	Non
Avez-vous un taux de de sucre (glycémie) trop élevé dans le sang ?	Oui	Non

Si vous avez répondu « oui » à au moins 3 de ces questions, il est possible que vous présentiez un syndrome métabolique. Demandez conseil à nos diététiciennes et coachs spécialisés en sport-santé et consultez votre médecin traitant.