

# Le syndrome métabolique

Le syndrome métabolique se caractérise par un tour de taille important, une hypertension artérielle, une glycémie (= taux de sucre dans le sang) à jeun anormale, et un taux de cholestérol élevé. Il est favorisé par le manque d'activité physique, le surpoids ainsi qu'une alimentation déséquilibrée. La glycémie anormale est due à une résistance des cellules à l'insuline. Cette dernière agit moins bien et ne permet plus au sucre d'entrer dans les cellules.

À terme, cela peut mener au diabète, qui à son tour entraîne des risques importants de complications.

## **Alors que faire pour éviter le syndrome métabolique et ses complications ?**

Afin de prévenir ce syndrome et notamment l'insulino-résistance, on préconise d'adopter une hygiène de vie saine :

## **Pratiquer une activité physique régulière : La clé du succès ? BOUGER PLUS !**

Les bénéfices de l'activité physique sont nombreux et l'impact sur la santé et la qualité de vie sont prouvés (prévention des principales maladies chroniques, de l'ostéoporose, aide au contrôle du poids, amélioration du bien-être, de la santé mentale et de la qualité du sommeil, etc.).

Au quotidien, pensez à emprunter les escaliers plutôt que l'ascenseur, à descendre du bus un arrêt plus tôt, à aller chercher le pain à pied si c'est possible, etc. Si vous souhaitez reprendre un sport, faites-vous accompagner et demandez conseil à votre médecin, surtout si vous souffrez d'une maladie chronique ou que vous n'avez plus pratiqué d'activité physique depuis longtemps.

## METABOLIC SYNDROME



OBÉSITÉ  
VISCÉRALE



HYPERTENSION  
ARTÉRIELLE



RÉSISTANCE À  
L'INSULINE



TAUX ÉLEVÉ DE  
TRIGLYCÉRIDES



TAUX FAIBLE DE  
CHOLESTEROL HDL

## Adopter une alimentation saine et équilibrée

- privilégiez l'eau, seule boisson indispensable au corps humain, et limitez les autres boissons (soda, jus, etc.) ;
- évitez les grignotages ;
- mangez des fruits et des légumes tous les jours et prévoyez des légumes aux deux repas principaux ;
- préférez les collations à base de fruits et de produits laitiers nature et évitez les biscuits, les pâtisseries, etc. ;
- évitez les produits industriels et « ultra transformés » et privilégiez dans la mesure du possible les aliments frais ;
- variez les viandes (poulet, porc, veau, etc.) et consommez un produit de la mer au moins une fois par semaine.

## Éviter le tabac et l'alcool

## Faire régulièrement des bilans de santé

Pensez à vous rendre chez votre médecin de famille au moins une fois par an et demandez-lui conseil en ce qui concerne le type d'examen complémentaires (prise de sang, visite chez le cardiologue, mesure de la tension artérielle, etc.) à réaliser ainsi que leur fréquence.

