

## SAVOIR

**Mots clés :** Diététique, Nutrition, Syndrome (SDR) métabolique, DNID, Activité physique

Le terme “Syndrome Métabolique” désigne un ensemble d’anomalies métaboliques et de facteurs de risques cardio-vasculaires qui s’intriquent entre eux.

L’existence d’au moins un facteur entrant dans la définition du Syndrome Métabolique est plutôt prédictif de la présence d’un ou plusieurs autres facteurs de risque. C’est pourquoi le syndrome métabolique est associé à un risque accru d’accidents cardio-vasculaires.

Il est aussi prédictif de la survenue d’un diabète de type 2 (DNID).

En Europe, un quart environ de la population (hommes et femmes) est touché avec cependant de petites disparités régionales entre le Sud et le Nord !

### **Le syndrome métabolique**

Il se définit par :

- une obésité abdominale (en Europe : tour de taille supérieur ou égal à 94 cm chez l’homme, 80 cm chez la femme pour respectivement 102 cm et 88 cm aux États Unis) associée à au moins deux autres facteurs de risque parmi les suivants :
  - ▶ une hypertriglycéridémie supérieure à 1,5 g/l ou 1,7 mmol/l
  - ▶ un HDL-C inférieur à 0,4 g/l chez l’homme et à 0,5 g/l chez la femme
  - ▶ une pression artérielle élevée supérieure ou égale à 130 de systolique et 85 de diastolique
  - ▶ une glycémie supérieure ou égale à 1 g/l (anomalie de la régulation glycémique incluant une insulino-résistance)

### **Prévention ou le traitement du syndrome métabolique**

Il repose sur une diététique équilibrée et une activité physique appropriée. Parlez-en à votre médecin.



voyage-aptitude-senior.fr © création décembre 2007  
Mise à jour 2022 © Dr Ghislain Haicault de La Regontais