



Selon les estimations les plus récentes, environ 20 à 25% de la population adulte des pays développés présenterait un syndrome métabolique, mais il s'agit probablement d'une sous-estimation et certains ont déjà qualifié le syndrome métabolique d'ennemi public n°1.

### Comment en est-on arrivé là?

Le syndrome métabolique, c'est un peu comme dans le film *Le Bon, la Brute et le Truand* (*The Good, the Bad and the Ugly*). Si au départ chacun de ces trois compères a un rôle bien tranché, au fur et à mesure du scénario, il apparaît de plus en plus clairement que tous les trois sont en réalité de fieffées canailles de plus ou moins grande envergure.

Il en va de même des principaux "acteurs" du syndrome métabolique, l'obésité abdominale, l'augmentation de la pression artérielle et les anomalies des graisses et du sucre, qui tous se donnent la main et s'entraident (l'union fait la force!) pour notre plus grand mal.

Prenons l'exemple de l'obésité abdominale (aussi appelée viscérale ou centrale). Lorsqu'elle n'est pas trop importante, elle est à ce point banalisée et non soupçonnée de méfaits que les mots du langage populaire qui la décrivent sont plutôt sympathiques. Ainsi, on parle d'embonpoint, de petite brioche ou encore de généreuses poignées d'amour et globalement la personne de la cinquantaine un peu enrobée fait plus figure de bon vivant que de sujet en danger sur le plan de la santé.

Bref l'obésité pourrait très bien tenir le rôle du Bon.

Mais tout cela n'est qu'apparence. En réalité les travaux récents ont bien montré que c'était plutôt le rôle de Truand qui revenait à l'obésité abdominale. Profitant de son image ano-



dine, voire positive, elle s'installe progressivement sans que personne ne s'en émeuve et commence à saper la santé à bas bruit.

### Le mètre ruban est le meilleur outil de dépistage

Selon les experts c'est la véritable épidémie actuelle d'obésité, liée à notre mode de vie moderne, qui est à l'origine de l'augmentation du nombre de cas de syndrome métabolique. Quant aux deux principaux responsables de l'épidémie d'obésité, ils sont clairement identifiés, un manque d'exercice physique qui ne fait que s'aggraver et une alimentation trop riche et mal équilibrée. Plusieurs travaux récents ont attiré l'attention sur les nouveaux loisirs des enfants (télévision, consoles de jeux, ordinateur) qui "fabriquent" des obèses sédentaires, catégorie d'individus la plus touchée par le syndrome métabolique.

L'obésité s'apprécie par le calcul de l'Indice de Masse Corporelle (IMC), c'est-à-dire en divisant le poids exprimé en kg par la taille élevée au carré exprimée en mètre. Le poids est considéré comme sain quand cet indice est compris entre 18,5 et 24,9. Selon les résultats de l'enquête de santé par interview menée en Belgique en 2001, l'indice moyen de masse corporelle de la population de 18 ans et plus était de 24,9, c'est-à-dire une valeur très proche du seuil qui définit la

surcharge pondérale. Rien d'étonnant dès lors qu'une enquête INRA réalisée en 2004 montre que 43% des Belges ont un poids qui constitue une menace pour leur santé (IMC > 25), en particulier cardiovasculaire.

L'IMC ne permet malheureusement pas d'avoir une idée de la localisation de l'accumulation du tissu graisseux. Pour ce faire, la meilleure mesure est celle du tour de taille et le meilleur outil de dépistage est le mètre ruban. Pour les femmes, un tour de taille qui excède 80 cm est l'indi-

cation d'un risque cardiovasculaire et diabétologique accru. Chez l'homme, le seuil critique se situe à 94 cm. Si vous atteignez ces tours de taille et à plus forte raison si vous les dépassez, il est recommandé de consulter pour établir avec précision votre profil de risque global.

### Le temps de l'action

Un suivi médical régulier permet de détecter facilement et précocement les anomalies qui constituent le syndrome métabolique et ce suivi est essentiel pour prévenir l'évolution vers le diabète de type 2 et prévenir les accidents cardiovasculaires.

Cette prévention est assurée au mieux par l'abandon de nos mauvaises habitudes de vie et l'adoption d'un mode de vie plus sain sur le plan de l'alimentation et de l'exercice physique.

Deux études cliniques récentes menées en Finlande (522 sujets suivis pendant 3,3 ans) et aux Etats-Unis (3 224 sujets suivis pendant 2,8 ans) ont montré que la combinaison perte de poids d'environ 4% par modification du régime alimentaire et renforcement des activités physiques sous forme de 20 à 30 minutes d'exercice par jour permettait de réduire de façon spectaculaire (58%) la probabilité de développement de diabète chez des sujets obèses. Désolé pour ceux

qui pensent qu'il est sûrement possible d'obtenir le même résultat avec des médicaments, dans le cadre de l'essai mené aux États-Unis, le changement des habitudes de vie s'est avéré nettement plus efficace qu'un médicament agissant sur la régulation de la glycémie. Avec le médicament en question, la probabilité de développement d'un diabète de type 2 n'était réduite que de 31%, soit pratiquement deux fois moins qu'avec le changement des habitudes de vie.

### Perdre du poids

Tâche difficile pour tout le monde tant nous vivons dans un environnement où la nourriture est omniprésente et où les loisirs sédentaires sont une occasion supplémentaire de grignoter, mode d'alimentation qui favorise à lui seul la prise de poids. Il ne faut cependant pas baisser les bras et se dire que le combat est perdu d'avance. La graisse que nous voulons voir fondre est celle qui est responsable de l'augmentation du tour de taille, or il a été démontré qu'une perte de 5 à 10% du poids corporel total entraînait une diminution d'environ 30% de cette graisse abdominale.

### Avoir des activités physiques

Les activités physiques recommandées sont de type aérobie (marche rapide, nage, jogging, vélo ou plus prosaïquement grand ménage, jardinage...). D'une manière générale, les bonnes activités sont celles qui stimulent le bon fonctionnement du système cardiovasculaire par une augmentation du rythme cardiaque sans essoufflement excessif. Un programme d'activités physiques régulières permet une réduction préférentielle de la graisse viscérale, celle qui est justement la plus dangereuse sur le plan cardiovasculaire. A poids égal, un obèse actif présente un risque cardiovasculaire inférieur en raison des effets métaboliques bénéfiques de l'exercice physique régulier.

La recommandation est un minimum de 30 minutes d'activités modérées à intenses, idéalement tous les jours et au moins cinq jours par semaine.

### Manger sain

Adopter une alimentation saine, riche en fibres et pauvre en graisses, permet de s'attaquer efficacement à toutes les anomalies du syndrome métabolique. Peu importe les anomalies spécifiques du syndrome métabolique la recommandation est celle d'une alimentation:

- d'une part riche en fruits et légumes verts, en céréales (riz, blé, maïs) et produits dérivés (pain complet, pâtes), en légumes secs et en produits laitiers écrémés ;
- d'autre part qui remplace le plus possible les graisses d'origine animale (beurre, gras de viande, charcuterie, fromages, préparations industrielles courantes) par des graisses d'origine végétale (huile d'olive et margarines à base de tournesol, maïs ou colza) et du poisson.

Dans le cadre d'une récente étude italienne, 180 personnes présentant un syndrome métabolique ont été réparties au hasard en deux groupes égaux. La proportion de sucre, de protéines et de graisses était la même dans les deux groupes, mais l'un des deux groupes avait une alimentation de type méditerranéen (riche en céréales et dérivés, en légumes secs, en fruits et légumes verts, en noix et en huile d'olive) et l'autre avait une alimentation traditionnelle. Après deux ans, 78 patients sur les 90 du groupe alimentation traditionnelle présentaient toujours les anomalies du syndrome métabolique, mais il n'y avait plus que 40 sur 90 dans le groupe de sujets ayant suivi le régime méditerranéen.

### Le mot de la fin

Il ne faut jamais oublier que dans notre pays, les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité, elles représentent 45% de la mortalité totale. Pour nous comme pour nos enfants, il n'est jamais trop tard pour adopter une bonne hygiène de vie destinée à limiter ce fléau. Opter pour une alimentation équilibrée et rechausser des tennis ou des baskets pour faire un peu de sport sont les deux moyens les plus efficaces de préserver son capital santé et de diminuer son risque cardiovasculaire. Alors, action.

Dr. Jean-Claude LEMAIRE