



Les maladies cardiovasculaires représentent toujours la première cause de mortalité dans les pays industrialisés. Elles sont favorisées par de nombreux facteurs de risque classiques dont le tabagisme, l'hypercholestérolémie, l'hypertension artérielle et le diabète sucré.

A côté de ces facteurs de risque classiques, il en existe d'autres dont la combinaison est connue sous le nom de « **syndrome métabolique** ». L'ensemble de ces facteurs constituent le risque cardiométabolique, c'est-à-dire le risque de développer des maladies cardiovasculaires ou de diabète de type 2. L'excès de graisse abdominale (obésité abdominale) joue ici un rôle important et augmente le risque cardiométabolique.

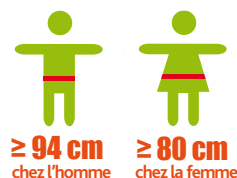
Un bon **contrôle de votre poids** et plus particulièrement de la **graisse abdominale au niveau de la taille**, des valeurs normales de sucre et de cholestérol dans le sang et une pression artérielle normale peuvent diminuer votre risque cardiométabolique.

Quels sont les facteurs de risque cardiométabolique ?

- Trop peu de « bon » cholestérol (HDL)
- Trop de sucre dans le sang
- Une pression artérielle trop élevée
- Trop de graisses (triglycérides) dans le sang
- Trop de graisse au niveau de la taille (obésité abdominale)

Le **seuil de l'obésité abdominale** correspond à un tour de taille de :

≥ 94 cm chez l'homme
≥ 80 cm chez la femme



Si vous présentez un ou plusieurs de ces facteurs de risque, consultez votre médecin pour réaliser 3 tests simples qui permettront d'évaluer votre niveau de risque :

1. Mesure du tour de taille
2. Prise de sang pour mesurer le cholestérol (HDL), le sucre et les triglycérides
3. Mesure de la pression artérielle

Quelles conséquences sur mon état de santé ?

L'excès de graisse viscérale (accumulation de graisse autour des organes dans le ventre), inonde principalement le foie ce qui provoque un déséquilibre des graisses par :

- une augmentation des taux de triglycérides dans le sang
- et l'abaissement du taux de HDL (« bon cholestérol »)

Par ailleurs, l'obésité, en particulier la graisse abdominale, accroît le risque de diabète en augmentant :

- le taux de sucre dans le sang (glycémie)
- et le taux d'insuline (l'hormone qui diminue le sucre) dans le sang, ce que l'on appelle l'insulinorésistance.

Les personnes qui présentent une combinaison de ces facteurs de risque, aussi appelé Syndrome Métabolique ont 5 fois plus de risque de développer un diabète et 2 fois plus de risque de présenter une maladie du cœur ou des artères (infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral).

Comment peut-on diminuer le risque de maladies cardiovasculaires et de diabète ?

La base du traitement du syndrome métabolique est d'améliorer le style de vie, en favorisant :

- le **contrôle du poids corporel** :
Un amaigrissement de l'ordre de 5 à 10 % du poids initial, chez les personnes en surpoids ou obèses, réduit de 25 à 30 % la quantité de masse graisseuse viscérale.
- l'**activité physique régulière** (30 min par jour minimum 5 fois par semaine).
- une **alimentation saine** :
 - pauvre en graisses saturées
 - enrichie en acides gras monoinsaturés et/ou polyinsaturés
 - limitant les sucres simples au profit des sucres complexes
 - assurant un apport suffisant en fibres;
- l'**arrêt du tabac**.



Pomme ou Poire?

Mesurez votre profil cardiométabolique !



Si la graisse excédentaire est principalement localisée au niveau de votre ventre et que votre silhouette fait songer à une forme de pomme, on parle d'obésité abdominale et le risque de maladie cardiovasculaire ou de diabète est augmenté.



Si votre silhouette est plutôt en forme de poire (accumulation de graisse principalement au niveau des cuisses), votre risque est nettement moindre.

Comment mesurer votre tour de taille ?

Si votre tour de taille est supérieur à 94 cm (pour les hommes) et 80 cm (pour les femmes), consultez votre médecin qui vérifiera l'influence de celui-ci sur votre santé. La mesure de tour de taille est un geste de prévention simple qui peut détecter des facteurs de risque pour votre santé.

Faites-le régulièrement.



1

Repérez votre dernière côte avec votre doigt.



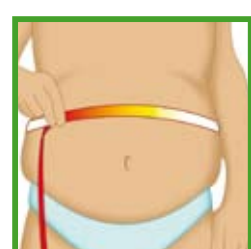
2

Repérez le diamètre le plus restreint de l'abdomen. Placez votre doigt +/- 2 cm au dessus du nombril.



3

Disposez le mètre sur les 2 repères fixés.



4

Prenez la mesure à la fin d'une respiration normale.

Conclusion:

L'excès de graisse abdominale (« forme pomme ») peut augmenter votre risque de maladies cardiovasculaire et de diabète : elle est facile à dépister par la mesure de votre tour de taille. L'obésité abdominale est le témoin de la quantité de graisse entourant les organes.

On sait maintenant que cette graisse est dangereuse pour le cœur et les artères. En cas d'augmentation du tour de taille, il faut également mesurer votre pression artérielle et doser le sucre, le cholestérol, les graisses par une simple prise de sang. La solution se trouve dans vos habitudes de vie : perdre quelques kilos, manger équilibré, manger moins gras, manger mieux gras, bouger plus, ...

Consultez votre médecin traitant.

Pour plus d'informations visitez notre site internet:
www.liguecardiologique.be



Ligue Cardiologique Belge

En collaboration avec :

