

# Le syndrome métabolique

## Qu'est-ce que le syndrome métabolique ?

- Le syndrome métabolique consiste en l'association chez une même personne d'un ensemble de caractéristiques favorisant les maladies cardiovasculaires. Plusieurs définitions ont été proposées. La plus récente est celle du programme national d'éducation sur le cholestérol des Etats Unis (NCEP) en 2001.
- Selon cette définition, pour être atteint d'un syndrome métabolique il suffit de présenter au moins trois caractéristiques parmi les suivantes :
  - Tour de taille supérieur à 102 cm chez l'homme et 88 cm chez la femme ;
  - Taux de triglycérides supérieur ou égal à 1,5 g/l ;
  - Taux de HDL-cholestérol (le "bon" cholestérol) inférieur à 0,40 g/l chez l'homme ou à 0,50 g/l chez la femme ;
  - Glycémie (taux de sucre) à jeun supérieure ou égale à 1,10 g/l ;
  - Pression artérielle supérieure ou égale à 130/85 mm de mercure.

## Quelles sont les conséquences du syndrome métabolique ?

- La présence d'un syndrome métabolique chez une personne multiplie par 2 le risque d'avoir une maladie cardiovasculaire dans les 10 ans, par 5 le risque de survenue d'un diabète, par 3 le risque d'atteinte des artères coronaires (angine de poitrine et/ou infarctus du myocarde). Ceci s'explique par le fait que l'association des critères du syndrome métabolique se révèle redoutable.
- Le dépistage du syndrome métabolique est donc indispensable afin d'entreprendre si nécessaire un traitement préventif de l'atteinte cardiovasculaire et du diabète.

## Le syndrome métabolique est-il fréquent ?

- Le syndrome métabolique est très courant et sa fréquence augmente avec l'âge. Une étude réalisée en France, l'étude DESIR (Données Epidémiologiques sur le Syndrome d'Insulino-Résistance), concernant 1500 personnes âgées de 30 à 64 ans et suivies pendant 9 ans, montre une fréquence de 16 % chez l'homme et de 11 % chez la femme.
- Ces taux sont moins importants qu'aux Etats-Unis où le syndrome métabolique touche 20 à 30 % de la population adulte.

*Les maladies cardiovasculaires représentent une des principales causes de décès en France et dans de nombreux pays. Mais il faut savoir que l'infarctus du myocarde ou l'accident vasculaire cérébral, ne frappent pas au hasard. On retrouve dans la plupart des cas, un terrain favorisant qui a permis à l'atteinte artérielle de se constituer à bas bruit sur de nombreuses années. Si certains de ces facteurs de risque vasculaire sont connus de tous, tels le tabagisme, le diabète de type 2 (anciennement diabète de la maturité) ou l'excès de cholestérol, il n'en est pas de même pour le syndrome métabolique (également appelé syndrome X, syndrome d'insulino-résistance ou syndrome cardio-métabolique). Cette fiche est destinée à vous familiariser avec ce facteur de risque.*

## Que faire en cas de syndrome métabolique ?

- Les modifications du mode de vie ont montré leur efficacité en particulier pour prévenir l'évolution vers un diabète de type 2. Elles reposent sur :
  - une activité physique régulière (marche, natation...) sans forcer et après accord médical.
  - une alimentation équilibrée avec un apport limité de sucres rapides (sodas, sucreries...), d'alcool et de matières grasses (charcuteries, fromages, graisses ajoutées...).
- La place des traitements médicamenteux pour lutter contre l'insulino-résistance ou augmenter le bon cholestérol fait actuellement l'objet d'évaluation.
- La prise en charge thérapeutique de l'hypertension et des facteurs de risque associés tel que le tabagisme ou l'excès de cholestérol est primordiale.

Cachet du médecin