



## Syndrome métabolique

🕒 paru le 01/04/2020 • adapté au contexte belge francophone • dernière adaptation de contenu le 09/10/2020

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

### De quoi s'agit-il ?

Le métabolisme, c'est la transformation des aliments en « matériaux de construction » et en énergie pour l'organisme. Un syndrome est un ensemble de symptômes qui se produisent en même temps dans le cadre d'une maladie. Le syndrome métabolique indique donc un ensemble spécifique de symptômes qui surviennent quand le métabolisme est perturbé.

La cause principale du syndrome métabolique est une sensibilité réduite de nos cellules à l'insuline. L'insuline est une hormone du pancréas qui régule le taux de sucre (glucose) dans le sang (glycémie).

Si vous avez syndrome métabolique, vous courez les risques suivants :

- Risque 2 fois plus élevé de développer des maladies cardiovasculaires (comme un [accident vasculaire cérébral \(AVC\)](#), une [crise cardiaque \(infarctus\)](#), [l'obstruction des artères dans les jambes](#), etc.) dans les 5 à 10 ans ;
- Risque 5 fois plus élevé de développer un [diabète](#) ;
- Risque d'accumulation de graisse dans le foie, avec risque de [cirrhose du foie](#) ;
- Risque d'[apnées du sommeil](#).

### Quelle est sa fréquence ?

Les pays industrialisés sont confrontés à une véritable épidémie de syndrome métabolique. La maladie est associée à une mauvaise alimentation et à un surpoids. Le nombre de cas a fort augmenté ces dernières années. L'apparition du syndrome à un âge moyen est estimée à environ 30 %.

On ne connaît pas la fréquence du syndrome métabolique en Belgique, mais presque 1 adulte sur 2 est en surpoids et presque 1 adulte sur 6 est obèse.

### Comment la reconnaître ?

Vous souffrez de syndrome métabolique si vous avez au moins 3 des critères suivants :

- [Surpoids](#), avec un tour de taille (circonférence abdominale) supérieure à 94 cm chez les hommes et à 80 cm chez les femmes ;
- Triglycérides (= un type de [graisses dans le sang](#)) à jeun supérieur à 150 mg/dl ;
- Cholestérol HDL (= le bon cholestérol) inférieur à 40 mg/dl chez les hommes et inférieur à 50 mg/dl chez les femmes ;
- Sucre (glucose) dans le sang (glycémie) à jeun supérieure à 100 mg/dl ou le fait d'être déjà sous traitement pour un diabète de type 2 ;
- Tension artérielle supérieure à 130/85, ou le fait d'être déjà traité pour une [hypertension artérielle](#).

Le syndrome métabolique n'indique donc pas une seule maladie, mais un ensemble de facteurs de risque qui surviennent souvent ensemble (on parle de « concomitance ») et qui sont dès lors liés à des maladies comme les affections cardiovasculaires et le diabète.

### Comment le diagnostic est-il posé ?

Le diagnostic repose sur l'apparition concomitante d'un certain nombre d'anomalies associées à un risque accru de maladie. Par conséquent, en plus d'un examen clinique avec mesure du poids et de la tension artérielle, un bilan sanguin sera nécessaire pour déterminer le taux de sucre dans le sang (glycémie) et le taux de graisses.

### Que pouvez-vous faire ?

Mieux vaut prévenir que guérir. Adoptez un [mode de vie sain](#). Par exemple, bougez plus et évitez d'être en surpoids. Marchez 20 minutes par jour. Mangez suffisamment de fibres et pas trop de graisses ni de sucres. Mangez plus « frais » et consommez moins de plats préparés. Évitez les bonbons et les boissons sucrées. Réduisez aussi votre consommation d'alcool et arrêtez de fumer.

### Que peut faire votre médecin ?

Le médecin va d'abord et surtout vous demander d'adapter votre [mode de vie](#).

Après un certain temps, il vérifiera si vos valeurs sanguines, votre poids et votre tension artérielle se sont améliorés. Si c'est le cas, vous n'avez probablement pas besoin de médicaments, mais vous devrez continuer à maintenir un mode de vie sain. Par contre, si les résultats ne se sont pas suffisamment améliorés, le médecin proposera un traitement.

Aucun médicament ne permet de traiter tous les aspects du syndrome métabolique ensemble. C'est pourquoi on se concentre surtout sur le contrôle de la tension artérielle, du taux de graisses et de sucre dans le sang :

- En cas de syndrome métabolique associé à une hypertension artérielle, les médicaments pour faire baisser la tension artérielle (antihypertenseurs) de préférence sont les antagonistes du calcium et les inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (IECA).
- Une augmentation des graisses se traite avec un hypocholestérolémiant (statine).
- La metformine est le premier choix en cas d'augmentation du taux de sucre dans le sang (glycémie). Si la glycémie ne diminue pas assez, on ajoute un second médicament. Si le résultat est toujours insuffisant, le médecin peut commencer un traitement d'insuline.

### En savoir plus ?

- [Calculer son Indice de Masse Corporelle \(IMC\)](#)
- [La pyramide alimentaire – Manger Bouger – Question Santé](#)
- [Manger et gagner des années de vie, c'est possible ! \(vidéo\) – CSS – Conseil Supérieur de la Santé](#)
- [Fibres : des bienfaits multiples – mongeneraliste.be – SSMG – Société Scientifique de Médecine Générale](#)
- [Nutri-Score – SPF Santé publique, sécurité de la chaîne alimentaire et environnement](#)
- ['Bonnes' et 'mauvaises' graisses dans notre alimentation – Mutualité chrétienne](#)
- [Activité physique – Manger Bouger – Question Santé](#)
- [Bouger à tout âge... Après 50 ans aussi ! – Manger Bouger – Question Santé](#)
- [Arrêter de fumer. C'est possible – Tabacstop](#)
- [Alcool, le point sur votre consommation – Stop ou encore ?](#)
- [Antagonistes du calcium – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Inhibiteurs de l'enzyme de conversion \(IECA\) – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Statines – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Metformine – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)

*Vous cherchez une aide plus spécialisée ?*

- [Trouver un diététicien agréé – Union professionnelle des diététiciens de langue française](#)
- [Trouver un médecin nutritionniste – Société Belge des Médecins Nutritionnistes](#)

- [Centre d'Aide aux Fumeurs \(CAF®\) – FARES – Fonds des Affections Respiratoires](#)
- [Tabacologues – FARES – Fonds des Affections Respiratoires](#)
- [Aide alcool – Le Pélican & Le centre ALFA](#)
- [AA – Alcooliques anonymes](#)
- [Trouver un thérapeute – AEMTC – Association pour l'Étude, la Modification et la Thérapie du Comportement](#)

**Source**

[Guide de pratique clinique étranger 'Syndrome métabolique' \(2000\), mis à jour le 16.02.2017 et adapté au contexte belge le 27.02.2019 – ebpracticenet](#)