

Le syndrome métabolique

Qu'est-ce que le syndrome métabolique?

Le terme « syndrome métabolique » devient de plus en plus courant de nos jours, mais tout le monde ne sait pas de quoi il s'agit. C'est pourquoi, ce mois-ci, nous nous focalisons exclusivement sur les problèmes associés à ce sujet. Mais tout d'abord, voici une définition :

- « Métabolique » renvoie aux processus biochimiques qui permettent au corps de fonctionner normalement, tandis que « syndrome » renvoie à un groupe de symptômes associés.
- En d'autres mots, « syndrome métabolique » est le nom utilisé pour décrire un groupe de facteurs de risque qui augmentent les chances de développer des problèmes de santé graves comme les maladies coronariennes, le diabète et l'AVC.

section **01**

Votre activité en novembre : Identifiez vos facteurs de risque

Souffrez-vous du syndrome métabolique ou y êtes-vous vulnérable?



Les facteurs de risque métaboliques

Les cinq facteurs de risque décrits ci-dessous peuvent apparaître seuls, mais sont souvent associés. Un individu doit présenter au moins trois facteurs de risque pour recevoir un diagnostic de syndrome métabolique.

- 1. Un tour de taille important.** L'excès de graisse autour de l'estomac est le principal indicateur de maladie coronarienne contrairement à l'excès de graisse dans d'autres parties du corps.
- 2. Des taux de triglycérides élevés.** Le corps transforme les calories qu'il ne peut utiliser immédiatement en triglycérides. Il s'agit d'un type de graisse dans le sang. Des taux élevés peuvent aussi entraîner des maladies coronariennes.
- 3. De faibles taux de cholestérol HDL.** Le HDL, aussi appelé « bon » cholestérol, contribue à l'élimination du cholestérol dans les artères. Cela signifie qu'un faible taux de cholestérol HDL peut entraîner l'obstruction des artères et des maladies coronariennes.
- 4. L'hypertension artérielle.** La pression artérielle est une indication de la force exercée par le sang contre les parois des artères lorsque le cœur bat. Une hypertension artérielle peut être un signe de tension ou de stress anormal. Si la pression artérielle reste élevée, elle peut endommager le cœur au fil du temps.
- 5. Une glycémie élevée à jeun.** Même une glycémie légèrement élevée peut être un signe avant-coureur de diabète.

Remarque : si vous prenez des médicaments pour traiter cette pathologie, vous présentez toujours un facteur de risque



section

01

Lutter contre le syndrome métabolique

Avez-vous trois facteurs de risque ou plus? Si c'est le cas, vous présentez un risque accru de maladies coronariennes, de diabète et d'AVC : le danger augmente avec chaque facteur de risque supplémentaire. Comment ralentir ce phénomène et prendre votre santé en main?

- **Soyez plus actif(ve).** Le surpoids est associé à de nombreux facteurs de risque métaboliques. Augmentez votre activité pour perdre du poids et améliorer votre santé! Comme toujours, consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'entraînement.
- **Améliorez votre alimentation.** Prenez des repas à faible teneur en matières grasses et bons pour le cœur, accompagnés de légumes et de viandes maigres pour améliorer votre cholestérol et votre pression artérielle.
- **Vérifiez votre taux d'insuline.** L'insuline est une hormone qui aide vos cellules à transformer le glucose sanguin en énergie. La résistance à l'insuline survient lorsque le corps a du mal à transformer l'insuline correctement, ce qui peut entraîner un taux élevé de glycémie, un facteur de risque métabolique.

section

02

Avez-vous des résultats normaux?

Il est important de savoir si vos résultats se situent dans la catégorie sans risque pour les quatre facteurs de risque métaboliques mesurables.

1

Le taux de **triglycérides** est normal lorsqu'il est inférieur à 150 milligrammes par décilitre (mg/dL), ou 8,3 millimoles par litre (mmol/L).

2

Le taux de **cholestérol HDL** doit être d'au moins 40 mg/dL ou 2,2 mmol/L, 60 mg/dL / 3,3 mmol/L étant la limite pour prévenir les maladies cardiovasculaires.

3

Une pression **artérielle est normale** lorsque le chiffre du haut (systolique) est inférieur à 120 millimètres de mercure (mm Hg) et que celui du bas (diastolique) est inférieur à 80 mm Hg.

4

Pour une personne qui ne souffre pas de diabète, **son taux de glycémie à jeun** doit être inférieur à 100 mg/dL / 5,6 mmol/L.


 section **03**

Renseignez-vous, apportez un changement et améliorez votre santé

Une hausse du taux d'obésité peut aussi entraîner une hausse du syndrome métabolique. Cependant, il ne faut pas oublier que nous pouvons tous lutter contre le syndrome métabolique, simplement en adoptant un mode de vie plus sain. **Si vous vous souciez de votre santé, que vous présentez trois facteurs de risque métaboliques et en êtes conscient(e), faites un premier pas et appelez votre médecin!** Une fois que vous avez le feu vert pour faire du sport, tout ce qu'il vous faut, c'est un programme. Après tout, un peu de volonté et un dévouement à long terme représentent beaucoup, surtout parce que vous serez de plus en plus motivé(e) à mener une vie saine lorsque vous commencerez à ressentir les bienfaits du sport et d'une meilleure alimentation.

 section **04**

La recette du mois de novembre

Rôti de dinde aux herbes

Profitez d'un bon repas et d'excellents restes avec cette recette santé de rôti de dinde.

INGRÉDIENTS

Deux livres de poitrine de dinde désossée et sans peau
 Une demi-cuillère à thé de sel
 Une demi-cuillère à thé de poivre noir
 Deux cuillères à thé de zeste de citron émincé
 Trois cuillères à soupe de jus de citron
 Deux cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra

Une cuillère à soupe de persil plat frais ciselé
 Une cuillère à soupe de romarin frais ciselé
 Une cuillère à soupe de sauge fraîche ciselée
 Une cuillère à soupe de thym frais ciselé
 Six gousses d'ail émincées
 Une tasse de bouillon de poulet
 Un quart de tasse de vin blanc sec

INSTRUCTIONS

1. Assaisonnez la poitrine de dinde avec du sel cachère et du poivre et placez la dinde dans une rôtissoire peu profonde.
2. Dans un petit bol, mélangez le zeste de citron, le jus de citron, l'huile d'olive, le persil, le romarin, la sauge, le thym et l'ail. Étalez le mélange d'herbe sur la dinde.
3. Préchauffez le four à 400 °F/204 °C et faites rôtir la dinde pendant 15 minutes. Versez le bouillon et le vin sur la dinde.
4. Baissez la température du four à 350 °F/177 °C. Faites rôtir la dinde pendant environ 25 minutes ou jusqu'à ce que la dinde soit tendre et qu'elle ait perdu sa teinte rosée (170 °F/77 °C), en arrosant la dinde de jus de cuisson toutes les 10 minutes.
5. Tranchez la dinde lorsque vous la servez. Arrosez un peu de jus de cuisson de la rôtissoire sur les portions individuelles. Parsemez avec la dernière cuillère à soupe de persil.

Durée totale (cuisson et préparation) : 70 minutes
Portions : 8



INFORMATION NUTRITIONNELLE :

170 calories
 4 grammes de matières grasses
 71 milligrammes de cholestérols
 284 grammes de sodium
 2 grammes de glucides
 0 gramme de fibre
 28 grammes de protéine