Catégorie Cholestérol et Glycémie

Qu’est-ce que le syndrome métabolique ?

Publié le 23/04/2024
|
2 minutes de lecture
|
Ecrit par Laboratoire LESCUYER
Télécharger en PDF Imprimer
Partager Facebook Pinterest Twitter

Avec les années, quelques rondeurs sont de plus en plus perceptibles au niveau de votre tour de taille ? Attention à ce que ce surplus de masse grasse abdominale ne soit pas le signe d’un syndrome métabolique. Découvrez les points à surveiller et les bons réflexes à adopter pour rester en forme et en pleine santé !

Le syndrome métabolique : 5 signes qui ne trompent pas

Le syndrome métabolique correspond à un ensemble de troubles physiologiques et biochimiques. Le signe le plus visible est l’embonpoint abdominal des personnes concernées. Un mode de vie sédentaire et une alimentation déséquilibrée sont souvent des causes sous-jacentes. Voici les signes d’alerte à connaître :

- **L’obésité abdominale** : un excès de graisse abdominale, également appelée graisse viscérale, se définit par un tour de taille supérieur à 94 cm chez les hommes et 80 cm chez les femmes.
- **L’hypertension** : une pression artérielle élevée, généralement au-dessus de 130/85 mmHg, peut endommager les vaisseaux sanguins et augmenter le risque de complications cardiaques. Comprendre les causes de l’hypertension permet de prévenir les risques associés.
- **Le dysfonctionnement de la glycémie** : une résistance à l’insuline ou un niveau élevé de sucre dans le sang signalent un dysfonctionnement métabolique, et un risque de diabète.
- **Un taux élevé de triglycérides** : des niveaux au-dessus de 150 mg/dL augmentent le risque d’accidents cardiovasculaires.
- **Un faible taux de cholestérol HDL** : un faible niveau de HDL, le « bon cholestérol », inférieur à 40 mg/dL pour les hommes et 50 mg/dL pour les femmes peut aggraver le risque de maladies cardiaques.

On parle de syndrome métabolique lorsqu’on est concerné par une obésité abdominale associée à au moins deux des quatre autres troubles cités ci-dessus. Être attentif à ces signes est indispensable pour intervenir au bon moment. En effet, il est possible d’agir sur le syndrome métabolique grâce à de nouvelles habitudes alimentaires et à un mode de vie plus sain. Il est indispensable de consulter un médecin pour établir un diagnostic précis.

Masse grasse abdominale et syndrome métabolique

Le premier signe visible du syndrome métabolique est la présence d’une masse grasse importante au niveau de l’abdomen, souvent appelée graisse viscérale ou graisse abdominale. Cette accumulation de tissus adipeux n’est pas juste un problème de poids : elle joue un rôle clé dans **l’apparition de troubles cardio-métaboliques**.

Cette graisse abdominale doit être surveillée de façon étroite car elle interfère avec la façon dont notre corps gère le sucre, menant parfois à une résistance à l’insuline. En d’autres termes, même si l’insuline est produite, le corps ne l’utilise pas efficacement, ce qui augmente les niveaux de sucre dans le sang…

De plus, l’excès de graisse autour de l’abdomen déséquilibre les lipides dans le sang. Un tour de taille élevé augmente les triglycérides et diminue le bon cholestérol (HDL). Ce déséquilibre favorise l’accumulation de graisse dans les parois des artères. Il peut également contribuer à augmenter la pression artérielle.

Réduire son tour de taille est donc crucial pour diminuer le risque de syndrome métabolique et améliorer son état de forme. Cela peut être accompli avec une alimentation équilibrée, de l’exercice régulier et quelques ajustements au niveau du mode de vie. Les professionnels de santé peuvent vous accompagner et vous conseiller. Comprendre l’impact de la graisse abdominale et agir pour la réduire peut grandement améliorer la qualité de vie et la santé à long terme.

Les réflexes quotidiens à adopter pour agir sur le syndrome métabolique

Le syndrome métabolique est largement influencé par l'hygiène de vie. Quelques réflexes faciles à adopter peuvent vous aider. Voici des habitudes simples à intégrer dans votre quotidien :

L'exercice physique

Il est recommandé de faire 30 à 60 minutes d'exercice par jour pour entretenir le cœur et les muscles. L'activité physique permet d'augmenter le métabolisme et de se maintenir en forme. Pas de panique, il n'est pas forcément question de faire de longues séances d'entraînement intensives. De simples activités comme la marche rapide, du vélo, de la natation ou même des exercices de yoga peuvent être bénéfiques. Si vous avez tendance à être sédentaire, la reprise du sport doit être douce et progressive. Si vous vivez en ville, pourquoi ne pas descendre une station de métro (ou deux) plus tôt pour finir votre trajet à pied. Si vous êtes à la campagne, une marche au grand air sur votre pause déjeuner peut vous faire du bien. L'important est de rester actif et d'intégrer ces activités régulières à votre routine de vie.

L'hydratation

Boire suffisamment d'eau est essentiel pour le fonctionnement de tous les systèmes de votre corps, y compris votre métabolisme. L'eau aide à éliminer les toxines, facilite la digestion et peut même aider à contrôler l'appétit. Pensez à boire régulièrement avant même que la soif n'apparaisse et n'oubliez pas que vos besoins peuvent varier en fonction de votre activité physique et des conditions climatiques.

Une alimentation équilibrée

Pour manger sain, adoptez une alimentation riche en fruits, légumes, légumineuses et protéines maigres. Ces aliments fournissent les nutriments essentiels et aident à maintenir un poids santé. Évitez autant que possible les sucres ajoutés, les graisses saturées et les aliments ultra-transformés. Privilégiez les cuissons douces comme à la vapeur ou en papillote. Pensez à incorporer des herbes et des épices pour réduire la consommation de sel. Vous êtes en quête d'idées ? Inspirez-vous du régime méditerranéen dont les recettes font leurs preuves depuis des décennies en matière d'équilibre alimentaire. En intégrant ces réflexes à votre routine quotidienne, vous pouvez non seulement réduire le risque de développer le syndrome métabolique, mais aussi améliorer considérablement votre qualité de vie. Commencez petit à petit et ajustez ces habitudes à votre rythme, à votre style de vie, pour une transition en douceur et durable.

Gestion de la graisse abdominale par le biais de la micronutrition

Au-delà d'une alimentation équilibrée, la micronutrition peut également vous aider à gérer votre syndrome métabolique.

Qu'est-ce que la micronutrition ?

La micronutrition est une approche de la nutrition qui se concentre sur les besoins de votre corps en micro-nutriments, c'est-à-dire en vitamines, minéraux, oligo-éléments, acides gras essentiels et antioxydants.
L'origine de la micronutrition remonte à la prise de conscience que ces petits constituants de l'alimentation jouent un rôle fondamental dans le maintien de la santé et la prévention. Elle se base sur l'idée un déséquilibre en certains micro-nutriments peut mener à des dysfonctionnements métaboliques et à divers problèmes de santé. En identifiant et en comblant ces lacunes, la micronutrition vise à optimiser la santé et à aide à prévenir divers dysfonctionnements, dont le syndrome métabolique.

Les compléments alimentaires

Les compléments alimentaires peuvent vous aider à agir de manière globale grâce à un apport en micro-nutriments ciblés.
Pour perdre de la graisse viscérale, certains compléments alimentaires spécifiques comme Lipocible MGA du Laboratoire Lescuyer peuvent être de précieux alliés. Sa formule contient du Sinetrol®, un complexe naturel d'extraits d'agrumes et de guarana à l'efficacité prouvée, un extrait de figue ainsi que des micronutriments essentiels. Les actifs de ce complément alimentaire ont été sélectionnés pour leur action ciblée sur la graisse abdominale. Ils favorisent la dégradation de la masse grasse en contribuant à la lipolyse (guarana). Ils aident à maintenir une glycémie normale (chrome) et soutiennent le foie (curcuma).

Lipocible MGA
82% of 100
(433)

Action ciblée sur la masse grasse abdominale. Complexe de fruits breveté à l'efficacité démontrée scientifiquement.

Je découvre

La micronutrition, en ciblant vos besoins spécifiques en micro-nutriments, peut-être une stratégie efficace pour soutenir à la fois votre équilibre métabolique et contribuer à votre forme globale.

Recette typique riche en micro-nutriments

Par exemple, une salade riche en antioxydants peut comprendre de jeunes pousses d'épinards, des morceaux de blanc de poulet, des cubes de patates douces, des noix, et un filet d'huile d'olive extra vierge. Vous pouvez conclure votre repas sur un smoothie au lait d'amande, au miel, à la banane et aux myrtilles.
Ces aliments sont choisis pour leur richesse en micro-nutriments bénéfiques et leur capacité à fournir à l'organisme ce dont il a besoin pour fonctionner de manière optimale.

SOURCES

- https://www.ameli.fr/rhone/assure/sante/themes/steatose-hepatique/definition-facteurs-risque
- https://www.fedecardio.org/je-m-informe/zoom-sur-le-syndrome-metabolique/
- https://www.inserm.fr/c-est-quoi/pour-seviter-un-bide-cest-quoi-le-syndrome-metabolique/
- https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01266228

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

CES ARTICLES POURRAIENT VOUS INTÉRESSER

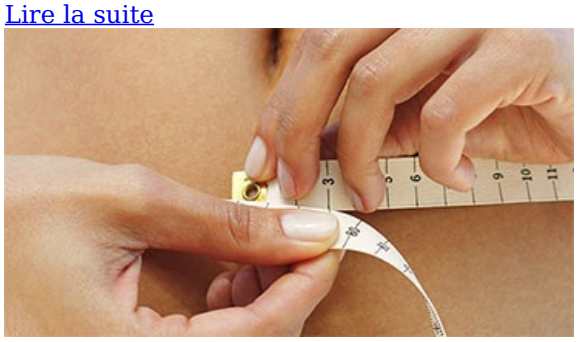
1.
Catégorie Gestion du poids - Minceur ,

Quelle place pour la micronutrition dans la gestion du poids ?

30/08/2021
2 minutes de lecture

La **gestion du poids** est directement liée à l'**équilibre** de notre **balance énergétique**.

Lire la suite

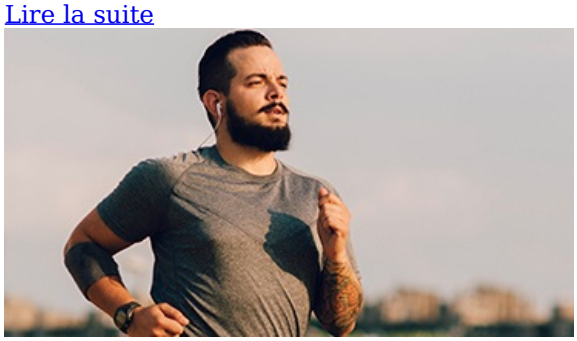
2. 
Catégorie Gestion du poids - Minceur ,

Le drainage, une action indispensable dans la gestion du poids

07/06/2021
3 minutes de lecture

Découvrez les bienfaits du drainage sur la gestion du poids et les compléments alimentaires associés.

Lire la suite

3. 
Catégorie Gestion du poids - Minceur ,

Lipocible MGA, un nouveau complément alimentaire pour perdre du poids et cibler la masse grasse abdominale

22/03/2019
3 minutes de lecture

Perdre du poids en ciblant la masse grasse abdominale.

Lire la suite