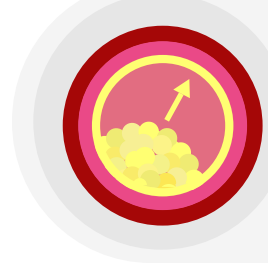
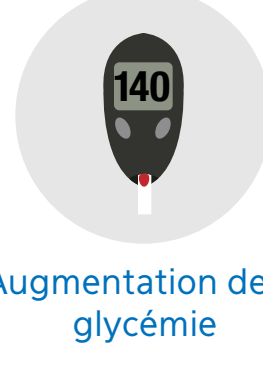
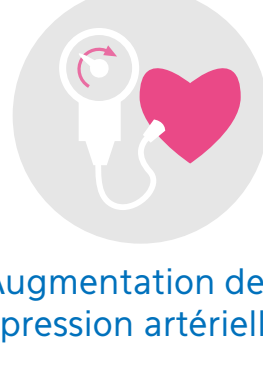


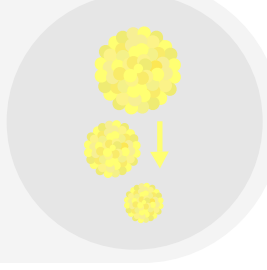
LE SYNDROME MÉTABOLIQUE

1 Qu'est-ce que le syndrome métabolique ?

On parle de syndrome métabolique lorsqu'il y a réunion d'au moins 3 de ces critères.

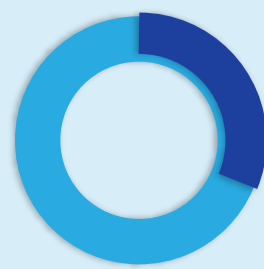


Dyslipidémie



Le principal risque : l'accident cardiovasculaire.

2 Qui est concerné ?



30% de la population adulte est concernée

avec des risques plus élevés chez les hommes

23% à 39%* des hommes

16% à 27%* des femmes

*chiffres issus de l'étude prospective DESIR réalisée de 1994 à 2003 sur plus de 5000

3 Comment prévenir la maladie ?

Objectif, en cas de surpoids



Les moyens

1 Une activité physique régulière

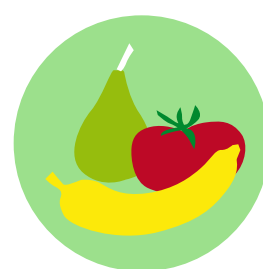
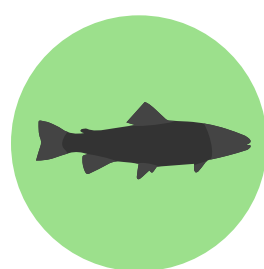


L'activité physique aide à prévenir la prise de poids, la résistance à l'insuline ainsi que les risques cardiovasculaires.

2 Une bonne hygiène de vie et de bonnes habitudes alimentaires



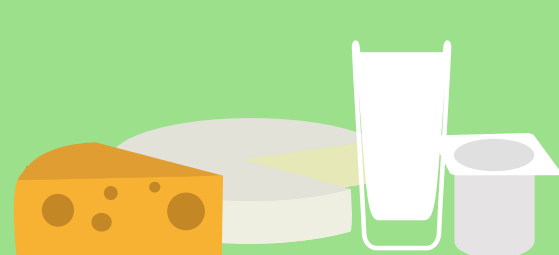
L'excès calorique, l'alcool, le tabac, l'excès de sucres à index glycémique élevé et de fructose augmentent le risque métabolique ou cardiovasculaire.



Les produits laitiers, les poissons, les céréales et les fruits et légumes aident à prévenir le syndrome métabolique.



les produits laitiers



Le lait et les produits laitiers

ont un effet bénéfique sur le syndrome métabolique, ainsi que sur l'incidence du diabète de type 2.

ils contiennent

les protéines

ont un effet incrétine, ce qui augmente l'action de l'insuline et donc diminue la glycémie.

certains acides gras

ont des effets anti-inflammatoires, hypolipémiants et insulino-sensibilisateurs.



le calcium

a un effet sur le métabolisme des cellules graisseuses, la pression artérielle et l'inflammation.

la vitamine D

aurait également une influence bénéfique sur le syndrome métabolique.

@CERINnutrition

facebook.com/cerin.nutrition.sante



youtube.com/user/CERINnutrition

Contact : gweber@cerin.org

Bibliographie :

Balkau B, Vernay M, Mhami L et col. (2003) The incidence and persistence of the NCEP (National Cholesterol Education Program) metabolic syndrome. The French D.E.S.I.R. study, Diabetes & metabolism ; 29:526-532

Ferrières J, Bongard V, Dalongeville J et col. (2006) Consommation de produits laitiers et facteurs de risque cardiovasculaire dans l'étude Monica, Cahiers de Nutrition et Diététique ; 41(1):33-38

Samara A, Herbeth B, Coumba Ndiaye N et col. (2012) Dairy product consumption, calcium intakes, and metabolic syndrome-related factors over 5 years in the STANISLAS study, Nutrition, <http://dx.doi.org/10.1016/j.nut.2012.08.013>