

Combattre le syndrome métabolique

Seule la prise en compte simultanée de toutes les causes du syndrome métabolique est efficace. Peter J. Schleiss, droguiste et naturopathe, cite des mesures simples, efficaces et essentielles, et indique quelles plantes peuvent aider à rééquilibrer un métabolisme perturbé. *Jürg Lendenmann*



Peter J. Schleiss, droguiste ES et naturopathe, a fondé il y a 30 ans la «Drogerie im Dorfgässli AG» à Hünenberg.

«Dans le cas du syndrome métabolique, traiter un seul facteur de risque de maladies cardiovasculaires et de diabète est inutile», déclare Peter J. Schleiss, droguiste et naturopathe. «Par exemple, il ne peut être prévenu voire guéri si l'hypertension est traitée au détriment des autres facteurs de risque comme l'obésité, la dyslipidémie ou l'hyperglycémie.» Il ajoute que l'hypertension peut être traitée par des produits naturels comme l'aubépine, le gui, la prêle des champs ou la pervenche. Il s'agit en outre de réduire la consommation de sel.

Diminuer l'obésité

Lorsque le diagnostic est confirmé, modifier son style de vie et perdre du poids est primordial. Selon M. Schleiss, «Différentes mesures peuvent

contribuer à régulariser le poids. L'essentiel est de rester actif, par exemple en faisant au moins 30 minutes de natation, de course ou de vélo par semaine.»

Il faut également maintenir une alimentation variée tout en réduisant les calories. Selon M. Schleiss: «Le corps doit recevoir tous les nutriments dont il a besoin. L'idéal est de suivre la pyramide alimentaire de la «Société Suisse de Nutrition.» Limiter sa consommation de graisses reste le moyen le plus efficace d'éviter les calories. «L'apport en graisses saturées mauvaises pour la santé, contenues dans les aliments d'origine animale et cachées dans les aliments préfabriqués, doit impérativement être diminué.»

Se sentir rassasié

Il s'agit d'augmenter la consommation d'aliments riches en fibres tels que les fruits, les légumes et les produits céréaliers, car «les aliments riches en fibres et l'eau procurent un sentiment de satiété». Celui-ci peut également être retrouvé en apprenant à différencier la faim de l'appétit. «Manger lentement est une façon simple et peu coûteuse d'y parvenir», conseille M. Schleiss, «car la satiété n'apparaît qu'après un certain laps de temps.»

Atténuer les pics glycémiques

Les aliments riches en fibres présentent un autre avantage: ils permettent de régulariser la glycémie, car ils augmentent la durée pendant laquelle les aliments restent dans l'estomac et ralentissent l'absorption des glucides. «Afin de traiter la résistance à l'insuline, à l'origine du syndrome métabolique, il s'agit avant tout de diminuer la production d'insuline et de régulariser l'assimilation du glucose», souligne M. Schleiss. «Il faut donc impérativement éliminer les aliments contenant de l'amidon et du sucre raffiné, comme les produits à base de farine de froment et les douceurs. Le fructose étant transformé beaucoup plus rapidement en gras que le glucose, les boissons et les sucreries qui en contiennent devraient être consommées avec modération. «De même, il faut s'abstenir de manger durant les trois heures qui suivent un repas, pour que la glycémie diminue suffisamment et que le corps commence à brûler les graisses.»

Le remplacement des glucides par des protéines et des graisses insaturées s'est avéré efficace afin d'abaisser les taux élevés de LDL et de triglycérides et de maintenir un faible taux de HDL. Les suppléments à base d'huile de poisson ou d'acides gras oméga 3 peuvent aussi diminuer le taux de mauvais lipides sanguins.

«En outre, on retrouve les antioxydants et les capteurs de radicaux libres comme le zinc dans le cadre de thérapies à base de substances vitales, car ils sont nécessaires à la formation de l'insuline.»

Plantes médicinales recommandées

Dans le traitement de la résistance à l'insuline et du diabète, le droguiste et naturopathe Peter J. Schleiss recommande le **thé vert** (*Camelia sinensis*), la **margose** (*Momordica charantia*) et l'**écorce de Copalchi** (*Hintonia latiflora*).

La stimulation de l'activité hépatique et du flux biliaire permet d'abaisser les taux de LDL et triglycérides. Pour ce faire, le **pissenlit** (*Taraxacum*), le **chardon Marie** (*Silybum marianum*), l'**artichaut** (*Cynara scolymus*) et la **fumeterre** (*Fumaria*) sont privilégiés.

Des associations de mélanges de teintures mères et de macérat de **bourgeons de figuier** (*gemmothérapie*), qui accélère et intensifie le métabolisme, ont également été bénéfiques dans le traitement du syndrome métabolique.

M. Schleiss fait également appel à la **centaurée** (*stimule les glandes de l'estomac*), la **feuille d'ortie** (*nettoie le sang*), l'**absinthe** (*favorise la digestion*) et la **bourdaïne** (*laxative*).