

# Dangereux syndrome métabolique

Du point de vue génétique, nous sommes adaptés à la vie à l'âge de pierre et non moderne (nourriture abondante et malsaine, sédentarité, stress), que notre métabolisme supporte mal. «Les maladies de civilisation explosent», a déclaré le Prof. Dr méd. Armin E. Heufelder au Congrès de médecins à Brunnen, dont le thème clé était le syndrome métabolique.

Jürg Lendenmann



Le Prof. Dr méd. Berthold Hoher, de l'Université de Potsdam, affirme: «Depuis 50 ans, nous sommes sûrs de manger mais pas de bouger.»



«Les personnes obèses bougent 153 minutes de moins par jour que les minces», résume l'endocrinologue munichois Prof. Dr méd. Armin E. Heufelder.

Le syndrome métabolique est parfois appelé «quatuor mortel» parce que l'association de ses quatre facteurs – adiposité viscérale (morphologie en pomme), hypertension, troubles du métabolisme lipidique et insulino-résistance – a un impact particulièrement négatif sur l'espérance de vie. Lors du Congrès de médecins du 15 juin à Brunnen, des spécialistes ont clarifié divers aspects de ce trouble considéré comme précurseur du diabète de type 2. Petite synthèse de deux conférences.

## Goinfrerie, paresse, excès de sel

Le Prof. Dr méd. Berthold Hoher, de l'Université de Potsdam, a résumé d'une formule percutante le manque d'exercice et l'excès de nourriture, c'est-à-dire l'une des premières causes de perturbation métabolique: «Pendant 50 millions d'années, nous étions sûrs de bouger mais pas de manger; depuis 50 ans, nous sommes sûrs de manger mais pas de bouger.» Parmi les autres causes importantes, il a cité l'abus de sel. Au cours de l'évolution, nous nous serions génétiquement adaptés à un faible apport de sel (0,5 g/jour). «Mais nous en absorbons aujourd'hui quotidiennement 5 à 10 grammes, voire plus», a-t-il déclaré, ajoutant que réduire cette quantité était un moyen efficace de parer au trouble métabolique.

## Programmation fœtale

«Les nutriments jouent un rôle majeur dans la pathogénèse du diabète», a poursuivi Hoher. «Le fœtus est particulièrement affecté par l'alimentation.» Pendant cette phase critique du développement précoce, des facteurs nutritionnels et extérieurs sont susceptibles de modifier durablement certaines structures (programmation fœtale), ce qui pourrait favoriser l'apparition de pathologies telles qu'hypertension, maladies cardio-vasculaires et diabète de type 2. Un faible poids à la naissance serait ainsi lié à un risque accru de développer une insulino-résistance ultérieure. Une alimentation pauvre en protéines pendant la grossesse augmenterait la mortalité infantile, mais une alimentation riche en protéines pendant la grossesse et l'allaitement impacterait elle aussi la descendance: «Le risque d'hypertension augmente chez les garçons, et les filles développent une tendance accrue à l'obésité.» Comment intervenir dans ces processus et éviter la programmation fœtale? Hoher: «Je suggérerais aux jeunes femmes d'avoir une alimentation équilibrée, de ne pas fumer, de bouger assez, de prendre deux à trois fois plus d'acide folique en prévention et de veiller à un apport suffisant en vitamine B<sub>12</sub>.»

## Le syndrome métabolique sévit

En 1948, les cas de syndrome métabolique ou de diabète de type 2 étaient rarissimes en Allemagne. Quelque 60 ans plus tard, la proportion de personnes atteintes de ce syndrome est évaluée entre 30 et 50 pour cent et on compte jusqu'à huit pour cent de la population avec un diabète de type 2 diagnostiqué, le nombre de cas non recensés étant probablement équivalent. «Les maladies de civilisation explosent», a conclu l'endocrinologue munichois Prof. Dr méd. Armin E. Heufelder.

Pour lui, le moyen le plus simple de réduire le facteur de risque du surpoids serait d'augmenter l'intensité de l'activité physique au quotidien. Une étude de la Clinique Mayo aurait démontré que les personnes obèses bougent 153 minutes de moins par jour que les minces. «Si elles bougeaient autant, le surplus de calories brûlées leur permettrait de perdre 17 kilos par an.»

## Prévention du syndrome métabolique

Il faut savoir que l'hérédité peut aussi jouer un rôle dans le développement du syndrome métabolique.

- Grossesse et allaitement sans perturbations métaboliques
- Alimentation saine, adaptée, sans excès caloriques chroniques
- Style de vie actif tout au long de l'existence, avec une activité physique continue pour une musculature bien formée et entraînée
- Distance personnelle maximale par rapport aux mécanismes de la société d'abondance hautement technicisée
- Vie active sans frustration ni ennui chroniques
- Sommeil nocturne suffisant (7 à 8 heures)

## Source

Congrès de médecins sur les micronutriments en médecine. 15 juin 2013, Brunnen.