

# Sur tous les fronts

## Contre le syndrome de la bedaine

Graisse abdominale, hypertension, hyperglycémie et hypercholestérolémie: des facteurs de risque qui doivent être combattus simultanément. «Sinon», prévient le naturopathe Peter J. Schleiss, «impossible d'éviter le syndrome métabolique».

Jürg Lendenmann



Photo: mise à disposition

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

«Contre le syndrome de la bedaine (ou syndrome métabolique), inutile de s'attaquer à un seul facteur de risque, comme le risque de maladies cardiovasculaires ou de diabète», affirme le droguiste et naturopathe Peter J. Schleiss. «Par exemple, si l'hypertension est traitée isolément, sans tenir compte des autres facteurs de risque – obésité, hyperlipidémie, glycémie élevée – la prévention, voire la guérison, est impos-

sible.» Et le spécialiste de souligner que l'hypertension peut aussi être soignée naturellement, avec l'aubépine, le gui, la prêle ou la pervenche. Plus généralement, l'apport en sel doit être diminué, y compris en supprimant autant que possible les aliments fumés ou en saumure ainsi que de nombreux plats industriels qui contiennent trop de sel.

### Maigrir de toute urgence

Lorsque le diagnostic de «syndrome métabolique» est posé, le mode de vie doit radicalement changer, avec la perte de poids en ligne de mire. Peter J. Schleiss ajoute: «Le facteur de risque le plus important est le périmètre abdominal, soit plus de 102 cm chez les hommes et plus de 88 cm chez les femmes.» Le poids peut être normalisé grâce à différentes mesures. «Ce qui compte, c'est de faire régulièrement de l'exercice», déclare Peter J. Schleiss. «Par exemple, trois fois par semaine au moins 30 minutes de natation, de jogging ou de vélo.»

En matière alimentaire, il s'agit de veiller à une alimentation variée malgré la réduction calorique. «L'organisme doit recevoir tous les apports en nutriments dont il a besoin. L'idéal est de s'en tenir à la pyramide alimentaire de la Société Suisse de Nutrition», explique le droguiste naturopathe. Pour économiser un maximum de calories, il faut consommer peu de matières grasses. «C'est surtout la mauvaise graisse qui doit être di-

minuée, à savoir les acides gras saturés qui se trouvent dans les aliments d'origine animale – viande, charcuterie et beurre – ou qui se cachent dans les produits finis.» Les meilleures sources de lipides alimentaires sont les acides gras mono-insaturés que l'on retrouve dans l'huile de colza et d'olive ainsi que dans les poissons de mer. Les acides gras poly-insaturés, également bons pour la santé, sont présents dans l'huile de tournesol, de carthame et de lin.

### Ne pas rester sur sa faim

La consommation d'aliments riches en fibres tels que les fruits, les légumes et les céréales entières doit être augmentée, parce que «les aliments riches en fibres et en eau contribuent à la sensation de satiété en raison de leur volume important.»

Il est important de beaucoup s'hydrater mais il faut éviter, dans la mesure du possible, de boire juste avant ou pendant les repas pour ne pas diluer les sucs digestifs. Il convient de faire preuve de retenue avec l'alcool qui favorise la prise de poids et fait grimper les lipides sanguins. «De plus», note le naturopathe, «il aiguise l'appétit.»

La sensation de réplétion peut s'affiner en apprenant à distinguer la faim de l'appétit. En effet, la faim est un mécanisme qui permet à l'organisme de signaler ses besoins en nourriture et nutriments essentiels, mais l'appétit est un phéno-

mène psychologique. «Un truc simple et économique consiste également à manger lentement,» propose le droguiste, «parce que la satiété ne se fait pas sentir immédiatement.»

### Halte aux pics de glycémie

Un autre atout des aliments riches en fibres est qu'ils lissent la courbe du glucose sanguin, car ils prolongent le temps de séjour des aliments dans l'estomac et ralentissent l'absorption des glucides. «Pour le traitement de l'insulinorésistance, qui est à la base du syndrome métabolique, la priorité est la réduction de la production d'insuline et l'utilisation plus uniforme du glucose», rappelle Peter Schleiss. «Ainsi, les premiers aliments à bannir de son assiette sont ceux qui contiennent de l'amidon et du saccharose. C'est le cas des aliments à base de farine blanche et de la confiserie. Le fructose étant converti beaucoup plus vite en graisse par le corps que le glucose, il faut consommer avec modération les boissons et la confiserie enrichies en fructose. «De même, après chaque repas, il ne faut plus rien manger pendant au moins trois heures. Cela permet à la glycémie de redescendre suffisamment pour amener l'organisme à brûler les graisses.»

### Plantes médicinales clés

«Des plantes médicinales adaptées au traitement de l'insulinorésistance et/ou du diabète peuvent être prescrites en



Qui veut prévenir le syndrome métabolique et combattre le surpoids doit manger moins, mais plus sainement. Le saumon contient de précieux acides gras insaturés.

droguerie», déclare le droguiste naturopathe qui cite par exemple le thé vert, la courge amère ou encore l'écorce de Copalchi. «En nutrithérapie, les anti-oxydants et anti-radicalaires s'avèrent également utiles, comme par exemple le zinc, aussi utilisé dans la fabrication de l'insuline.»

Remplacer les glucides par des protéines et des acides gras insaturés pour diminuer des niveaux élevés de triglycérides et de LDL et augmenter des valeurs trop basses de HDL est une stratégie efficace. De mauvaises valeurs de lipides sanguins seraient également améliorées par la supplémentation en huile de poisson ou en esters éthyliques d'acides Oméga-3.

«La phytothérapie améliore les niveaux de LDL et de triglycérides en soutenant l'activité hépatique et en stimulant le flux de bile», soutient Peter J. Schleiss. «Pour ce faire, le pissenlit, le Chardon-Marie, l'artichaut et la fumeterre sont des plantes à privilégier. En phytothérapie, nous obtenons de bons résultats dans le traitement du syndrome métabolique en proposant des mélanges de teintures mères accompagnés d'un macérât glycéринé de bourgeons de figuier, qui permet d'accélérer et d'intensifier le traitement.» Sont également utilisées: la centaurée (stimule les glandes gastriques), la feuille d'ortie (purifie le sang), le Chardon-Marie (tonifie le foie) et la bourdaine (laxatif).