

ZAPPING MEDICAL #6

Syndrome métabolique : la nutrition en question

Sylvie ANDRE - diététicienne-nutritionniste

Clara CORTEGGIANI - diététicienne-nutritionniste

Jeudi 28 Novembre 2024

Syndrome métabolique : la nutrition en question

Le syndrome métabolique, aussi appelé « syndrome X », désigne la coexistence de plusieurs troubles de santé d'origine lipidique, glucidique ou vasculaire associés à un excès de graisse abdominale, chez un même individu.

Critères :

- Un tour de taille important (>94cm pour les hommes et >80cm pour les femmes) associé à aux moins 2 autres anomalies parmi les suivantes:
- Taux élevé de **triglycérides** : $\geq 1,50$ g/L
- Faible taux de **cholestérol HDL** : $< 0,4$ g/L chez un homme et $< 0,5$ g/L chez une femme
- **Hypertension artérielle** : ≥ 130 mmHg (pression artérielle systolique) et ≥ 85 mmHg (pression artérielle diastolique)
- Taux élevé de la **glycémie à jeun**: ≥ 1 g/L

Les conséquences du syndrome métabolique

- Augmentation du risque de maladies cardiovasculaires (infarctus du myocarde, AVC)
- Diabète de type 2
- Maladies du foie (stéatose hépatique non alcoolique, cirrhose)
- Maladie des reins (en lien avec surpoids et HTA)
- Apnée du sommeil
- Troubles gynécologiques (SOPK)

Les objectifs de la prise en charge



- L'équilibre pondéral
- La régulation du taux de triglycérides
- L'atteinte d'un taux suffisant de HDL
- La lutte contre l'HTA
- L'équilibre glycémique

Syndrome métabolique : la nutrition en question

Recommandations nutritionnelles ANSES: Apports Nutritionnels Conseillés (ANC)

Glucides:
40 à 55% AET
Dont sucres totaux
<100g par jour

Fibres:
30g par jour minimum

Lipides 35 à 40% AET
- dont acides gras saturés <12% AET
(avec acide laurique, palmitique et myristique <8% AET
- Dont Acide gras mono-insaturés
(acide oléique): 15 à 20% AET
- Dont Acides gras polyinsaturés
Omégas 3:
- ALA 1% AET
- EPA + DHA = 500mg par jour

Consommation en Sel:
< 2 g de sodium par jour
(équivalent à moins de
5 g de sel par jour (un
peu moins d'une
cuillère à café)).

Objectif PNNS4: Diminuer la consommation de sel dans la population de sorte que : 90% des adultes consomment moins de 7,5g de sel par jour ; 100% des adultes consomment moins de 10g de sel par jour.

Syndrome métabolique : la nutrition en question

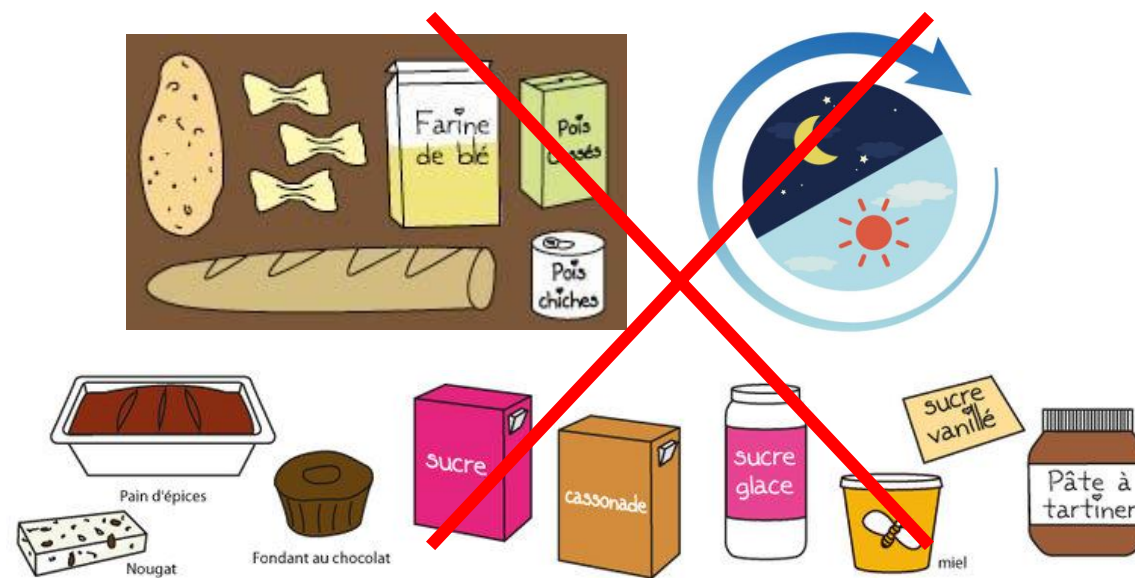


Que faire en pratique ?

Syndrome métabolique : la nutrition en question

Eviter les féculents?

Supprimer tous les sucres ?



Syndrome métabolique : la nutrition en question

~~Eviter les féculents?~~
~~Supprimer tous les sucres ?~~



Intérêt des féculents

- Source d'énergie longue durée
- Sources de protéines végétales
- Sources de vitamines B
- Si suppression des féculents : risque de facilitation des grignotages et compulsions (faim + émotions)

Notion
d'index
glycémique

Consommation
de produits
sucrés possible
MAIS en petites
quantités



Augmenter les
apports en fibres

- Légumes
- Produits
céréaliers
complets
- légumineuses

Augmenter
les apports en
anti-oxydants

- Fruits
- Légumes

Syndrome métabolique : la nutrition en question

Supprimer toutes les graisses saturées et sources de cholestérol ?



Syndrome métabolique : la nutrition en question

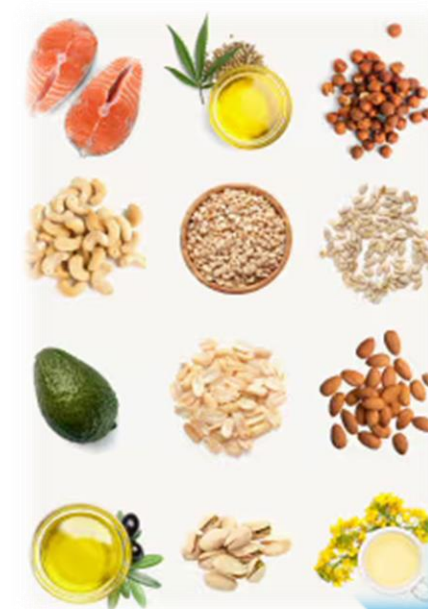
~~Supprimer toutes les graisses saturées
et sources de cholestérol ?~~



Limitier la
consommation
de graisses
saturées et de
sources de
cholestérol

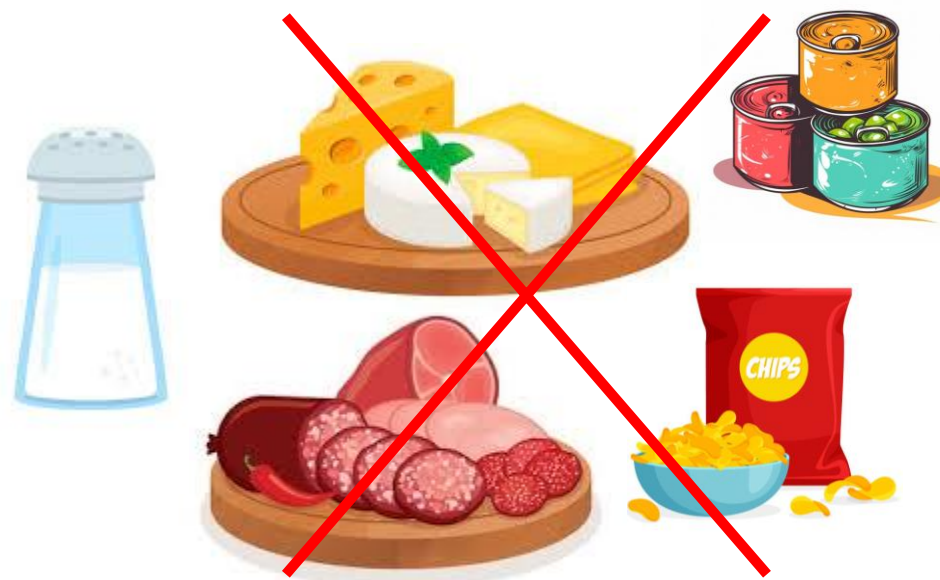


Augmenter les
apports en
AGMI et les
apports en
oméga 3



Syndrome métabolique : la nutrition en question

Arrêter totalement le sel ?



Syndrome métabolique : la nutrition en question

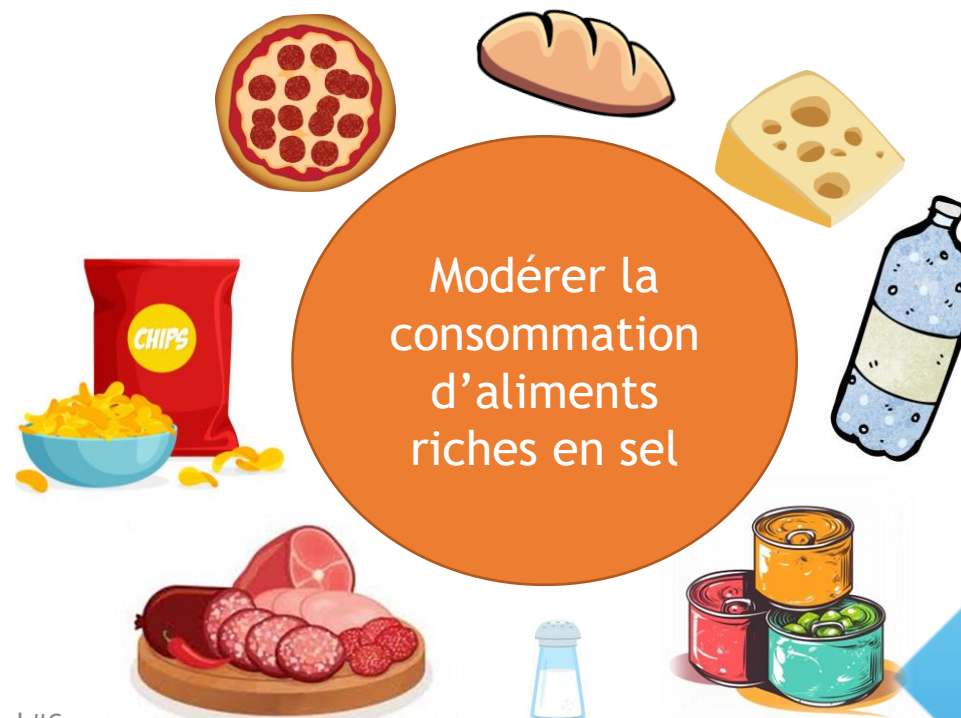
~~Arrêter totalement le sel ?~~



Relever le
goût des plats
avec des
épices et des
aromates



Modérer la
consommation
d'aliments
riches en sel



Syndrome métabolique : la nutrition en question

Inciter le/ la patient(e) à faire un régime restrictif pour engager une perte de poids ?



Syndrome métabolique : la nutrition en question

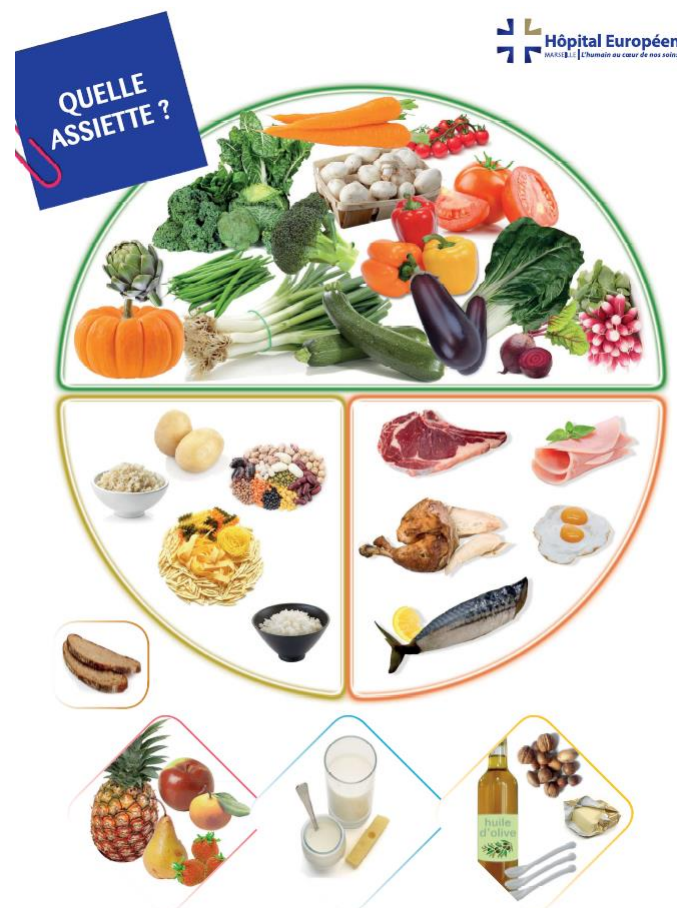
~~Inciter le/ la patient(e) à faire un régime restrictif
pour engager une perte de poids ?~~



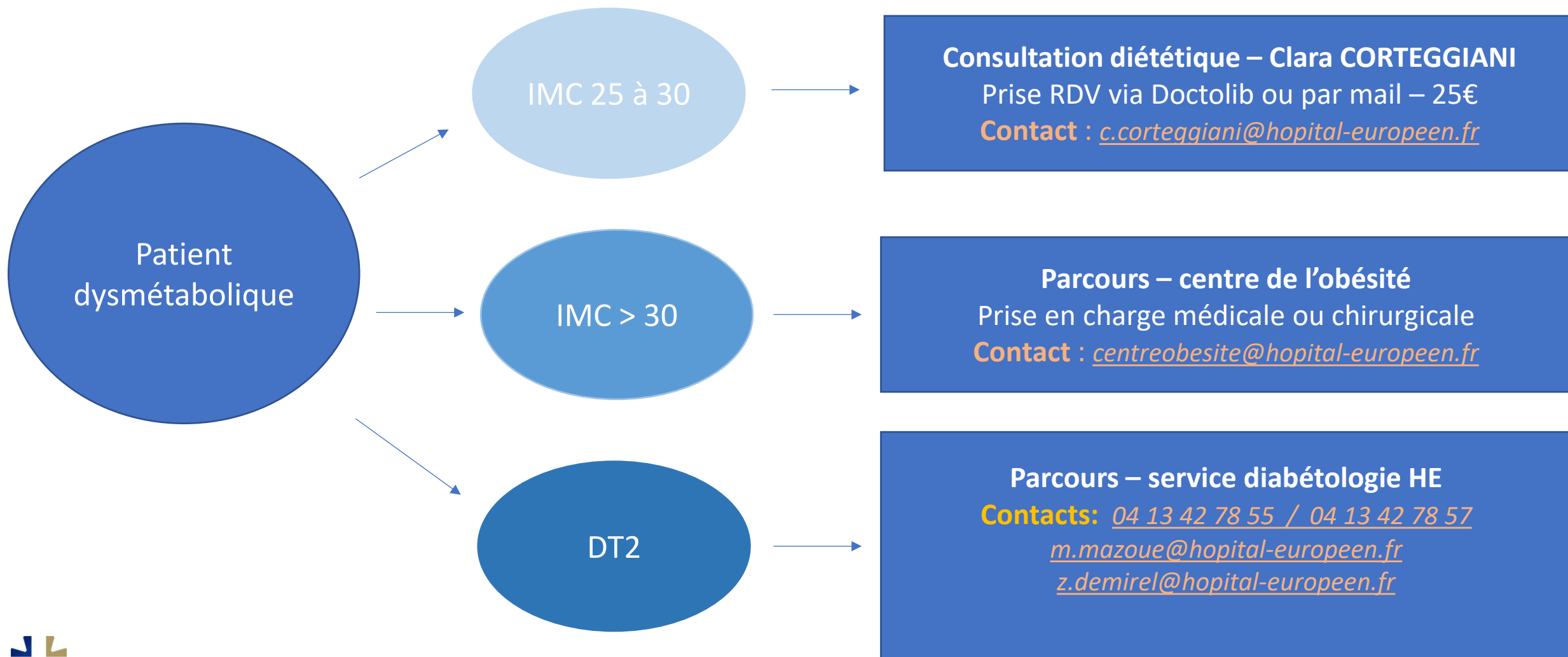
- **Prévenir l'effet yoyo des régimes restrictifs**
 - Favoriser l'équilibre alimentaire
- Favoriser la pratique d'une activité physique adaptée
 - Maintenir le plaisir alimentaire

Syndrome métabolique : la nutrition en question

En
résumé



Syndrome métabolique : quel parcours à l'hôpital européen ?



Syndrome métabolique : la nutrition en question

Sources bibliographiques

- *Fédération Internationale du Diabète (2009)*
- *actualisation ANC – ANSES*
- *PNNS 4 (Programme National Nutrition Santé 2019-2024)*
- *Evaluation des risques liés aux pratiques alimentaires d'amaigrissement - ANSES, 2011*
- *Expertise collective, jeûne, régimes restrictifs et cancer - réseau NACRE, 2017*