

Le SYNDROME METABOLIQUE

Qu'est ce que le syndrome métabolique? C'est une maladie d'**évolution insidieuse** qui a des conséquences malheureuses: elle multiplie par trois le risque de faire un accident cardio-vasculaire, et le risque de développer un diabète est aussi fortement augmenté. Avec comme conséquence une mortalité précoce.

5 critères sont pris en compte pour diagnostiquer cette maladie:

Le **tour de taille** (plus de 88 cm pour la femme et 102 cm pour l'homme)

La **pression artérielle** (plus de 130/85 mmHg)

Une élévation des **triglycérides** (plus de 1,5 g/l)

La **glycémie** à jeun (plus de 1 g/l)

La baisse du **cholestérol** HDL (le bon) (moins de 0,5 g/l chez l'homme et 0,4 g/l chez la femme)

Le syndrome métabolique est diagnostiqué lorsqu'au moins **trois critères** sont présents. Pris isolément, ces critères ne sont pas alarmant. C'est leur association qui pose un problème.

Afin de **prévenir** cette maladie, ou freiner son développement, deux mesures s'imposent: **le mouvement et la diététique**.

Eviter les **erreurs alimentaires**: assiettes plus riches en féculent qu'en légumes, graisses animales en excès, alcool, pâtisseries, grignotage,...

Sortir les patients de leur fauteuil, sans parler de sport: **faire de l'exercice** compatible avec la vie professionnelle: prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, sortir du bus un arrêt avant, marche rapide, exercice selon les goûts,...

Qu'est ce que Le REFLUX GASTRO-EOSOPHAGIEN?

Lors de reflux, le liquide acide de l'estomac remonte dans l'oesophage. Cela est le cas lorsque la valve qui se situe entre l'oesophage et l'estomac (sphincter) ne fonctionne pas parfaitement. Le liquide acide entraîne des brûlures au niveau de l'oesophage surtout, dont la membrane n'est pas faite pour recevoir une telle acidité.

Cette affection touche entre 5% et 7% de la population. Le symptôme le plus souvent rapporté est une sensation de brûlure au niveau de l'estomac. Mais d'autres symptômes peuvent être présents:

- Renvoi

- irritation chronique de la gorge
- Difficulté à avaler
- Douleur dans la poitrine
- Goût acide dans la bouche
- Mauvaise haleine
- Inflammation des gencives
- Erosion de l'émail dentaire

Parfois, les symptômes restent très discrets, et le reflux n'est remarqué que lors d'apparition de complications.

Le traitement consiste en l'administration de médicaments qui diminuent l'acidité de l'estomac. Les mesures suivantes peuvent être prises pour diminuer les symptômes:

Ne pas se coucher après un repas

Eviter la caféine, l'alcool, les épices et le tabac qui augmentent la sécrétion d'acide

Manger légèrement

Le reflux gastro-oesophagien devrait être traité. En effet, il peut y avoir des complications importantes liées à la présence d'acide chronique au niveau de l'oesophage.