



Le syndrome métabolique est-il encore d'actualité ?

Le syndrome métabolique a été très à la mode il y a une dizaine d'années puis on en est revenu. Pourquoi ? Pourquoi un tel engouement et pourquoi ce revirement ? Et pourquoi nous y intéresser dans cette lettre d'informations ?

Les critères du syndrome métabolique (ou syndrome polymétabolique dont l'acronyme est SPM qu'il ne faut pas confondre avec le syndrome prémenstruel) n'ont jamais fait l'unanimité et les scientifiques ont fini par abandonner le concept. Surtout qu'il y avait 2 écoles qui s'opposaient, les cardiologues d'un côté et les diabétologues de l'autre.

Pourtant, la notion de syndrome métabolique nous a toujours paru intéressante à nous qui nous passionnons pour une médecine globale, intégrative et naturelle.

Définition et utilité du syndrome métabolique

Nous pensons que la notion de syndrome métabolique peut être utilisée dans le cadre de l'accompagnement thérapeutique d'un patient, car c'est une merveilleuse façon de dépister des personnes à risque de maladies cardio-vasculaires ou de diabète. Et ce dépistage, bien avant l'installation d'une vraie maladie, n'est pas toujours du goût des scientifiques car il ne peut

justifier l'emploi de médicaments chimiques puissants. Mais pour les médecines naturelles, sensibiliser son patient au concept de SPM permet de donner des conseils d'hygiène de vie, voire des produits naturels, bien avant qu'une pathologie soit définitivement installée, et ainsi retarder l'apparition de cette dernière voire l'éviter tout simplement !

Les critères du syndrome polymétabolique sont au nombre de 5 :

Le principe est qu'un seul critère en dehors des normes est sans conséquences mais si le patient a au moins 3 critères au-dessus des normes, alors il présente un syndrome polymétabolique :

■ **Le tour de taille.** Les valeurs seuils varient entre les cardiologues et les diabétologues et nous vous proposons de retenir des valeurs simples : la norme est d'être inférieur à 90 cm chez la femme et 100 cm chez l'homme.

■ **La Tension Artérielle (TA).** Là, tout le monde est d'accord pour dire que la normalité est : TA systolique < 130 et TA diastolique < 85. Ce critère est considéré comme présent si le patient prend un traitement médicamenteux pour contrôler sa tension.

■ **Les triglycérides.** La norme est d'être < à 1,5 g/L.

■ **Le cholestérol HDL** est le seul critère positif. Cela veut dire que ce critère sera considéré comme anormal (ou présent) si le HDL est inférieur à 0,4 g/L chez l'homme et 0,5 g/L chez la femme.

■ **La glycémie** est l'autre critère qui oppose cardiologues et diabétologues. On retiendra que la norme est d'avoir une glycémie < 1,1 g/L.

Donc **si une personne a 3 critères au moins en dehors de ces normes**, alors il présente un SPM et donc un risque augmenté de développer une maladie cardio-vasculaire dans les 10 ans et multiplie par 2 le risque d'avoir un infarctus et de décéder de maladie cardio-vasculaire par rapport à une personne sans SPM. Rappelez-vous : si on prend chaque critère ci-dessus individuellement, il n'est pas considéré comme anormal et encore moins pathologique.

Mais c'est quand on est capable de dépister très précocement un tel risque grâce à la conjonction de plusieurs critères que des approches naturelles permettent de réduire le risque de maladie.

Pensez donc à dépister vos patients afin de mettre en place avec eux une stratégie de prévention d'autant plus efficace qu'elle sera précoce.

Quelle prise en charge en cas de SPM ?

Tout passe avant tout par les règles d'hygiène de vie et les approches naturelles. Ce qui peut expliquer que les allopathes aient un peu abandonné ces notions.

Corriger son alimentation avec plusieurs buts :

■ **Contrôler son poids** voire perdre quelques kilos quand cela est nécessaire. C'est une des meilleures façons de réduire le tour de taille.

■ **Réduire** drastiquement la consommation de **glucides et d'alcool**, ce qui permet d'agir sur le poids mais aussi et surtout sur les triglycérides et la glycémie.

■ Consommer des **légumes et fruits riches en antioxydants** sans faire d'excès de fruits riches en sucres et s'orienter vers une alimentation de type méditerranéenne.

■ Consommer des **oméga-3** essentiels pour la prévention cardio-vasculaire et la réduction du risque lié aux triglycérides.

■ Consommer du **cholestérol le matin** et faire des diners végétariens afin d'avoir un meilleur équilibre entre le HDL et le LDL cholestérol.

■ **Réduire la consommation de sel** pour limiter le risque d'hypertension.

Augmenter son activité physique qui est l'autre méthode pour contrôler son poids et réduire son tour de taille.

Réduire ou arrêter le tabac s'il existe un tabagisme.

Utiliser des compléments alimentaires et des plantes en fonction de ses besoins spécifiques et de son équilibre alimentaire.

PhytoQuant et le syndrome métabolique

Depuis la création de notre société, nous avons voulu proposer des compléments alimentaires pour aider nos clients à agir sur une des premières causes de mortalité, les maladies cardio-vasculaires. C'est pourquoi notre gamme est riche en produits pouvant être utilisés en cas de SPM.

L'**Huile Kousmi'life** est pour nous le produit le plus important car elle s'inscrit parfaitement dans les travaux des Drs Renaud et de Lorgeril sur l'efficacité des oméga-3 d'origine végétale pour réduire le risque cardio-vasculaire (étude de Lyon).



Quantaoméga3 permet un apport complémentaire en oméga-3 d'origine animale qui sont également importants pour le cœur et les artères.

QuantaOx est un antioxydant basé sur une richesse exceptionnelle en flavonoïdes, qui sont les autres éléments de prévention cardio-vasculaire mis en évidence par Michel de Lorgeril à travers ses travaux sur les polyphénols et la diète méditerranéenne.

QuantaHDL sera utilisé si les modifications diététiques ne suffisent pas à équilibrer le bon et le mauvais cholestérol.

QuantaDpur pourra être associé quand il est nécessaire de drainer l'organisme et aider le patient à éliminer les toxines et la rétention d'eau.



Un nouveau complément alimentaire vient s'ajouter à cette gamme afin d'aider les patients à contrôler leur glycémie : **Quantaglycémic**.

Quantaglycémic, une véritable synergie métabolique

La formule de ce nouveau produit est la suivante (pour 2 gélules) :

■ Lupin poudre de graine	410 mg
■ Garcinia cambogia extrait sec de fruit dont Acide hydroxycitrique	123 mg 73 mg
■ Galéga extrait sec de sommité	120 mg
■ Margose extrait sec de fruit	82 mg
■ Cannelle poudre d'écorce	82 mg
■ Chrome	250 µg

Le Chrome est l'oligoélément qui permet un meilleur fonctionnement du pancréas et une meilleure réaction à l'insuline ¹.

Le Garcinia est probablement, grâce à sa teneur en hydroxycitrate, la plante la plus efficace sur la régulation de la glycémie. Elle est bien plus efficace sur ce critère que sur le poids contrairement à ce qu'essaye de faire croire certains distributeurs. Elle reste tout de même une des principales plantes du syndrome métabolique car elle s'oppose au stockage des graisses et va donc aider à maintenir un tour de taille normal ².

Le Lupin est utilisé traditionnellement dans de nombreux pays pour contrôler la glycémie. On a démontré récemment que cette action était liée en particulier à une molécule présente en abondance, la « gamma-conglutine » ³.

La Margose ou momordique est moins connue et pourtant plusieurs travaux ont montré qu'elle permettait de réduire la glycémie chez les diabétiques ⁴.

La Galéga est également une plante moins usitée. Elle présente des propriétés antidiabétiques bien établies,

surtout quand elle s'accompagne de surpoids ⁵.

La Cannelle possède plusieurs propriétés. Elle est en particulier antidiabétique et permet de faire baisser la glycémie et l'hémoglobine glyquée ⁶.

Quantaglycémic est donc une synergie naturelle qui sera utilisée aussi bien en cas de diabète débutant que de syndrome métabolique, afin d'aider les patients à contrôler leur glycémie dans le cadre d'une démarche diététique personnalisée.

La posologie de **Quantaglycémic** est simple : **1 gélule le midi et le soir avant le repas.**

Si la prise du midi est oubliée, on pourra prendre les 2 gélules le soir.

En cas de résultat insuffisant, si les règles diététiques sont bien suivies, il sera possible de prendre une 3^{ème} gélule le matin.

Voilà de quoi aider vos patients bien avant qu'ils soient réellement malades ou qu'ils aient fait un accident cardio-vasculaire laissant toujours des séquelles bien handicapantes.



PhytoQuant

¹ http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=chrome_ps

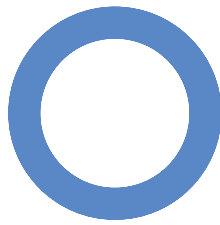
² <http://www.wikiphyto.org/wiki/Garcinia>

³ Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases

⁴ http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=momordique_ps

⁵ <http://www.wikiphyto.org/wiki/Galega>

⁶ Khan A, Safdar M, Ali Khan MM, Khattak KN, Anderson RA. Cinnamon improves glucose and lipids of people with type 2 diabetes. Diabetes Care. 2003 Dec;26(12):3215-8. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14633804?dopt=Abstract> PMID 14633804



journée mondiale du diabète

14 Novembre

Plus de 360 millions de personnes souffrent de diabète dans le monde, L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) qualifie le diabète de pandémie mondiale.



Quantaglycémic

pour équilibrer votre taux
de sucre sanguin

NOUVEAU
PRODUIT



www.phytoquant.net