

DOSSIER SPÉCIAL **SYNDROME MÉTABOLIQUE**

L'ennemi public numéro 1

TOP Santé LE CAHIER MÉDECINE



LES EXPERTS DE NOTRE DOSSIER



Pr DOMINIQUE LANGIN
directeur de l'Institut des Maladies
métaboliques et cardio-vasculaires
(I2MC), à Toulouse.



**Dr JEAN-FRANÇOIS
RENUCCI**
médecin vasculaire à l'APHM, à
Marseille, ambassadeur d'Agir
pour le cœur des femmes.



Pr BORIS HANSEL
nutritionniste endocrinologue
à l'hôpital Bichat (AP-HP), à Paris.



Pre SOPHIE CATTEAU-JONARD
cheffe du service de gynécologie
médicale, orthogénie, sexologie
à l'hôpital Jeanne-de-Flandre, à Lille.



Pr LAURENT CASTERA
hépatologue à l'hôpital Beaujon (AP-HP),
à Paris, auteur de « Comment sauver votre
foie - La vérité sur la NASH », éd. Dunod.

ET AUSSI...

- 66 TÉMOIGNAGE**
« Pour sauver ma fille d'un an, une
partie de mon foie lui a été greffée »
- 68 C'EST TABOU**
Ménopause, comment vivre
au mieux cette période
- 72 PRÉVENTION**
Vacances à l'étranger : quelles
précautions prendre avant de partir ?
- 74 ON FAIT LE POINT**
Hernies digestives : à surveiller !
- 76 ON ALERTE**
Vulnérabilité des personnes âgées :
comment protéger nos aînés ?
- 78 DÉCRYPTAGE**
Aliments ultra transformés,
ce qu'il faut savoir sur leurs risques
- 80 ON OSE EN PARLER**
Transports sanitaires, le prix à payer
- 82 DERMATO**
Chute de cheveux : on dit stop !
- 84 GUIDE D'ACHAT**
6 soins pour se débarrasser des verrues
- 86 LES BONS RÉFLEXES**
Prendre les médicaments
selon leur galénique
- 88 DITES-MOI, DOCTEUR**
La consultation médicale

MÉDECINE LE DOSSIER

LE TERME EST PEU CONNU DES NON-INITIÉS. LE SYNDROME MÉTABOLIQUE EST POURTANT RESPONSABLE DE BIEN DES MÉFAITS, DIABÈTE, MALADIES CARDIO-VASCULAIRES & CIE. UN VÉRITABLE TUEUR SILENCIEUX, DONT L'ANTIDOTE EST DÉJÀ CONNU, ET PLUTÔT SIMPLE À METTRE EN PLACE.

PAR STÉPHANIE PAICHELIER

SYNDROME MÉTABOLIQUE

L'ENNEMI PUBLIC NUMÉRO 1

Ce sont des « anomalies » qui, prises séparément, n'ont rien d'inquiétant : un tour de taille épaissi, un taux de sucre dans le sang ou une tension artérielle un tout petit peu au-dessus de la normale. Séparément, rien de grave, assurément. Mais quand une même personne cumule plusieurs de ces facteurs de risque, c'est là que le problème peut devenir bien plus sérieux. « On parle de syndrome métabolique, ou syndrome X, quand une personne a 3 des 5 anomalies suivantes : une obésité abdominale (tour de taille supérieur à 88 cm chez les femmes, 102 cm chez les hommes), une élévation de la pression artérielle, un taux de triglycérides élevé, une diminution du taux de HDL cholestérol (le « bon » cholestérol) et une hyperglycémie », résume le Dr Jean-François Renucci, médecin vasculaire. En France, 18,5 % des femmes et 22,5 % des hommes seraient touchés. « Aux États-Unis, c'est

40 %. Et j'ai bien peur que nous prenions cette direction. » En effet, le nombre de cas ne cesse d'augmenter. La faute à la « malbouffe » et à la sédentarité qui développent la graisse viscérale, celle qui entoure les organes comme l'estomac, le foie ou les intestins, plus dangereuse qu'elle n'y paraît. « L'excès en tout est un défaut », dit un proverbe ancien. En matière de gras, plus qu'un défaut, l'excès est un danger.

REPRENDRE LE CONTRÔLE

Même s'il reste longtemps silencieux, ce syndrome métabolique ne doit surtout pas être ignoré. Car si rien n'est fait, ce gras profond, abdominal, associé à d'autres anomalies, peut provoquer bien des complications. « Avoir un syndrome métabolique multiplie par cinq le risque de développer un diabète de type 2, par deux ou trois celui d'avoir une maladie cardio-vasculaire (infarctus du myocarde, AVC) », alerte le Dr Renucci. Et ce n'est pas tout ! Ce

syndrome augmente la probabilité de souffrir d'une maladie du foie ou des reins, d'une apnée du sommeil, et même de troubles gynécologiques, comme le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK). Heureusement, sur le front du syndrome métabolique, il y a aussi de très bonnes nouvelles. À commencer par celle-ci : l'adoption d'une alimentation saine et équilibrée et la lutte contre la sédentarité sont d'excellents remparts face à ce syndrome. Pour le prévenir, comme pour le faire régresser. Car si ce syndrome et ses complications sont très liés à nos habitudes, cela signifie une chose : nous avons tous les cartes en main pour reprendre le contrôle. Et s'il n'y a pas aujourd'hui de pilule magique permettant de soigner spécifiquement le syndrome métabolique, il existe de plus en plus de solutions pour traiter ses complications, comme la stéatose hépatique, plus connue sous le nom de maladie du foie gras. Détails dans les pages qui suivent. ■

Le syndrome métabolique...

Une bombe à retardement

LE GRAS EST UN PEU COMME L'ALCOOL : UN PEU, ÇA VA, BEAUCOUP, BONJOUR LES DÉGÂTS. SURTOUT QUAND CE GRAS EST PROFOND, CACHÉ SOUS LES MUSCLES ABDOMINAUX. EXPLICATIONS.

♦ LE GRAS, UTILE, À PETITE DOSE

Le tissu adipeux, une masse inerte, qui ne sert à rien ? Bien au contraire ! « Il est indispensable à la vie », insiste le Pr Dominique Langin, directeur de l'Institut des maladies métaboliques et cardio-vasculaires (I2MC). Longtemps sous-estimé, on sait aujourd'hui qu'il est essentiel pour la reproduction chez la femme. Il sert d'isolant thermique. Il amortit les chocs dont pourraient souffrir nos organes vitaux. Il stocke et libère l'énergie dont nous avons besoin pour vivre. Il sécrète aussi des hormones, des enzymes, des facteurs de croissance... qui aident l'organisme à bien fonctionner.

♦ À CHAQUE ANOMALIE MÉTABOLIQUE SES MÉFAITS

- **L'hypertension artérielle** épaissit la paroi des vaisseaux sanguins. À terme, cela peut entraîner un infarctus du myocarde, un AVC, ou une insuffisance rénale.
- **Un excès de cholestérol** va se déposer sur la paroi des artères, formant des plaques d'athérome qui grossissent, durcissent, et peuvent finir par obstruer les vaisseaux, voire se rompre. Cela augmente fortement le risque de maladies cardio-vasculaires.
- Très souvent, le syndrome métabolique est aussi lié à **une résistance à l'insuline**. Cette hormone agit comme une clé dans une serrure : elle ouvre la porte au glucose qui peut alors pénétrer dans la cellule et être transformé en énergie. Chez une personne résistante à l'insuline, l'hormone a de moins en moins d'effet et le glucose s'accumule dans le sang. La glycémie s'élève. Si rien n'est fait, un diabète de type 2 risque d'apparaître.

♦ TROP, C'EST TROP !

Quand la graisse viscérale est en excès, elle devient toxique. « Les organes à proximité vont moins bien faire leur travail : le foie qui s'engraisse et peut finir par se fibroser, le pancréas qui va sécréter moins d'insuline... » Et ce n'est pas tout ! Elle favorise l'insulinorésistance. « Elle va aussi libérer des substances inflammatoires, nommées cytokines, délétères pour tout l'organisme. » Elles vont, par exemple, favoriser la rigidité et le vieillissement des artères. La graisse viscérale est en cela beaucoup plus dangereuse que la graisse sous-cutanée.

L'IMC bientôt détrôné par l'IRC ?

L'indice de masse corporelle (IMC) permet d'estimer si une personne est en surpoids ou obèse. C'est un indicateur imparfait, car il ne différencie pas la masse grasse de la masse musculaire. Des chercheurs chinois proposent de le compléter par l'IRC, ou indice de rondeur corporelle. Ce dernier prend aussi en compte le tour de taille. Les chercheurs ont analysé les dossiers médicaux de 32 995 adultes. Dans leur étude publiée dans la revue « Jama Open Network » (juin 2024), ils soulignent que ceux qui avaient un IRC supérieur à 6,9 avaient un risque de mortalité 49 % plus élevé que ceux ayant un IRC entre 4,5 et 5,5, fourchette qui semble optimale pour la santé. Le seul bémol ? Le calcul de l'IRC est complexe. Il s'obtient ainsi : $364,2 - 365,5 \times \sqrt{(1 - [\text{circonférence de la taille en centimètres} / 200]) / [0,5 \times \text{la taille en mètres}]}$. Mais, on trouve des simulateurs sur Internet qui font le calcul pour vous.

CHOSSES À SAVOIR SUR LE SYNDROME MÉTABOLIQUE

POURQUOI LA GRAISSE VISCÉRALE NUIT-ELLE AU CERVEAU ? POURQUOI, EN MATIÈRE DE TISSU ADIPEUX, LE BRUN EST-IL MIEUX COTÉ QUE LE BLANC ? POURQUOI LA CIGARETTE EST-ELLE MAUVAISE POUR NOTRE LIGNE ? RÉPONSES À CES QUESTIONS, ET À QUELQUES AUTRES.

1 Il reste longtemps silencieux

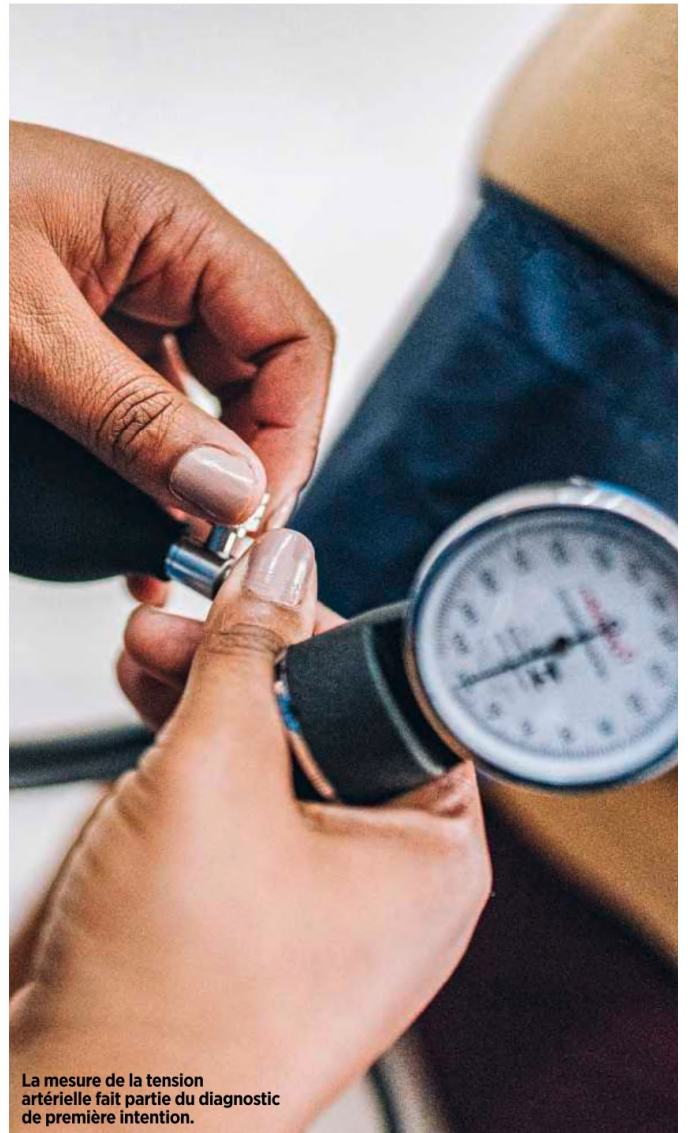
La première chose qui alerte, c'est souvent le tour de taille qui s'élargit. C'est le seul signe que l'on peut voir dans le miroir. Les autres – trop de cholestérol, de sucre dans le sang, d'hypertension artérielle... – abîment notre corps de l'intérieur, en silence. Pendant plusieurs années, les personnes atteintes peuvent ne rien soupçonner. Jusqu'à l'arrivée d'une complication, comme un diabète de type 2. D'où l'importance

de se faire dépister, à intervalles réguliers. Rien de plus simple : vous pouvez mesurer vous-même votre tour de taille, en position debout, avec un mètre de couturière à passer sur la peau nue, au niveau du nombril, à l'endroit le plus étroit de l'abdomen. Demandez ensuite à votre médecin de mesurer votre tension artérielle, et faites une prise de sang pour connaître votre glycémie à jeun, et votre taux de lipides.

2 Il ne touche pas que les personnes obèses

Certes, le syndrome métabolique touche en priorité celles et ceux affichant un IMC supérieur à 30. Mais il y a des exceptions à la règle : certaines personnes obèses n'ont aucune anomalie métabolique. Leurs taux

sanguins de sucre et de graisses ne sont pas élevés. Leur pression artérielle est normale. Ils n'ont pas de résistance à l'insuline. À l'inverse, des personnes avec un poids normal peuvent tout à fait souffrir d'un syndrome métabolique.



La mesure de la tension artérielle fait partie du diagnostic de première intention.

3 Les femmes sont (un peu) moins atteintes que les hommes... jusqu'à la ménopause

« Les hormones déterminent la répartition des graisses dans notre corps », explique le Pr Dominique Langin. Chez les hommes, la graisse viscérale se développe plus facilement. D'où ce ventre dur, caractéristique de cette graisse profonde – qui apparaît dès que ces messieurs prennent du poids. Les femmes, protégées par les œstrogènes, stockent plutôt sur les cuisses et les hanches. À la ménopause, la disparition des œstrogènes laisse plus de place à la testostérone, présente en petite quantité dans l'organisme des femmes. Et c'est pourquoi ces dernières peuvent à leur tour prendre du ventre plus facilement.

4 Les promesses du tissu adipeux brun

Les tissus adipeux bruns sont très nombreux chez les nouveau-nés, puis ils se font beaucoup plus rares chez les adultes. Dommage ! Car, à la différence du tissu adipeux blanc qui stocke les graisses, le tissu adipeux brun, lui, les brûle, pour produire de la chaleur. D'où la – brillante – idée

de chercheurs de l'Inserm : s'en servir comme d'une nouvelle arme antiobésité. Premier obstacle franchi, ils ont réussi à produire du tissu adipeux brun à partir de cellules pluripotentes (IPS) humaines. L'objectif final étant de réussir à greffer ces cellules gourmandes en énergie à des patients obèses.

Il faudra sans doute encore de longues années avant de voir si cela fonctionne. Mais en attendant, la greffe de tissu adipeux brun a donné de bons résultats chez des souris obèses. Certains chercheurs restent sceptiques sur une future application thérapeutique, quand d'autres se montrent plus optimistes.

5 La graisse viscérale pourrait nuire au cerveau

Les personnes ayant plus de graisse viscérale que la moyenne ont plus de risque d'avoir des protéines amyloïde et tau dans leur cerveau. C'est le résultat d'une étude menée par des chercheurs de la Washington University school of medicine de Saint-Louis (États-Unis). Les résultats ont été présentés lors du Congrès de la Société de radiologie d'Amérique du Nord (décembre 2024). Pourquoi c'est inquiétant ? Parce que

ces protéines sont caractéristiques de la maladie d'Alzheimer. Les chercheurs ont aussi montré que le groupe avec une graisse viscérale élevée avait un flux sanguin cérébral plus faible. Ce qui pourrait expliquer l'accumulation de protéines toxiques dans les neurones. Selon les chercheurs, la perte de poids et la réduction de la graisse viscérale, dès 40 ans, sont efficaces pour prévenir ou retarder l'apparition de la maladie.



6 Fumer fait prendre du gras

Oui, la cigarette a un effet coupe-faim. Et oui, elle accroît les dépenses énergétiques du corps. Mais des chercheurs de l'université de Copenhague (Danemark) ont révélé que fumer augmentait la graisse viscérale. Leur étude a été publiée dans la revue

« Addiction » (mars 2024). Autrement dit, si l'on est plus maigre à l'extérieur, on est plus gras à l'intérieur. Une raison de plus d'écraser sa dernière cigarette. Pour augmenter vos chances de réussite, n'hésitez pas à vous faire aider. Sur Tabac-info-service.fr, vous pourrez trouver un tabacologue près de chez vous.

Le syndrome métabolique de nuit

Une majorité de personnes ayant un syndrome métabolique souffrent aussi d'apnées du sommeil. Pourquoi ? Parce que les dépôts graisseux autour du pharynx rétrécissent les voies respiratoires, rendant difficile la respiration pendant la nuit. De leur côté, les apnées du sommeil augmentent aussi le risque d'hypertension, d'athérosclérose (le dépôt

de plaques d'athérome sur la paroi des artères), ou de diabète de type 2. Un véritable cercle vicieux. Pour s'en échapper, les médecins conseillent d'abord à leurs patients de perdre du poids. Quand cela ne suffit pas, le traitement de référence, c'est la PPC (pression positive continue), un masque posé sur le nez, qui va souffler de l'air pour dégager les voies respiratoires.

7 Le café, antidote au syndrome métabolique

Verra-t-on bientôt le café prescrit par des médecins ? Nous n'en sommes, bien sûr, pas encore là. Mais des chercheurs chinois ont observé que les buveurs modérés de café – 3 tasses par jour – avaient 48 % de risque en moins de multimorbidité cardiometabolique, par rapport à ceux qui n'en boivent pas du tout. L'étude a été publiée dans le « Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism » (septembre 2024).

MÉDECINE LE DOSSIER

DOMPTER LE RISQUE

LE SYNDROME MÉTABOLIQUE FAIT PLANER UNE ÉPÉE DE DAMOCLÈS AU-DESSUS DE NOTRE SANTÉ. MAIS MANGER MIEUX, FAIRE UN PEU PLUS DE SPORT, BIEN DORMIR... BREF, MODIFIER NOTRE MODE DE VIE DIMINUE SENSIBLEMENT LE RISQUE. PLUS COMPLIQUÉ À METTRE EN PLACE QUE DE PRENDRE UNE PILULE, MAIS REDOUTABLEMENT EFFICACE SUR LE LONG TERME.

Plutôt que des régimes restrictifs, un rééquilibrage de l'alimentation est un allié dans la prévention du syndrome métabolique.

» MANGER MIEUX

Dans la jungle de conseils nutritionnels distillés dans les médias et sur les réseaux sociaux, difficile parfois de distinguer le bon grain de l'ivraie. Dans son livre « Manger l'esprit léger » (éd. Michel Lafon, 18,95 €), le Pr Boris Hansel donne des conseils simples et scientifiquement validés pour re(pre)ndre plaisir à manger, sans prise de tête, tout en préservant sa santé. Il détaille ainsi plusieurs régimes sources d'inspiration, dont le fameux régime méditerranéen ou le régime DASH (dietary approaches to stop hypertension). « Ce dernier consiste en une alimentation pauvre en graisses, notamment saturées, mais riche en

légumes, en fruits et en produits laitiers peu gras, c'est-à-dire écrémés ou demi-écrémés. Il inclut également des produits céréaliers, du poisson, de la volaille et des noix. La viande rouge, les sucres ajoutés et les boissons sucrées sont consommés en petite quantité. Les apports en sel sont limités au maximum, moins de 4 g par jour. Ce qu'on peut attendre de ce type d'alimentation ? Une diminution de la pression artérielle, une réduction du risque de diabète, une augmentation du "bon" cholestérol, une réduction des triglycérides et de la glycémie. » Bref, une amélioration de tous les facteurs de risque métabolique. Même si le terme « régime » est utilisé, il ne s'agit pas ici



de s'affamer et de faire le yo-yo. Bien au contraire, c'est une alimentation qui doit être adoptée à vie. En termes de quantité, un conseil : apprendre à reconnaître les signaux de faim (le ventre qui gargouille, etc.). Et poser la fourchette dès que l'on ressent la satiété. En mangeant à votre faim, ni trop ni trop peu, vous pourrez retrouver votre poids de forme si vous vous en étiez éloigné.

» BOUGER PLUS

« La lutte contre la sédentarité, c'est être le moins souvent assis possible, rappelle le Pr Hansel. Peu importe la vitesse de la marche, la durée, ou ce que vous faites, l'essentiel est qu'il y ait des pas au compteur. Le but est ensuite de les augmenter durablement pour atteindre plus de 40 000 pas par semaine. » Dans l'idéal, il faut aussi « pratiquer 150 minutes d'endurance par semaine, d'intensité modérée à élevée, et deux séances de renforcement musculaire par semaine. » Si vous êtes débutant, mieux vaut « prendre conseil auprès d'un professionnel pour optimiser les séances et éviter de se blesser. » L'exercice physique, en plus de tous ses autres bienfaits, aide à diminuer la résistance à l'insuline et à brûler le glucose en circulation dans le sang. Vous n'avez pas le temps de faire 30 minutes de sport d'affilée ? N'hésitez pas à fractionner, par tranches de 10 minutes. Et si vous êtes débutant, ne vous mettez pas trop la pression. L'important est d'être régulier, et d'augmenter les doses progressivement. « Toute activité physique est bonne à prendre, rassure le Pr Hansel. Les travaux scientifiques montrent que passer de sédentaire à peu actif est déjà bon pour la santé. »

» AVOIR DES NUITS VRAIMENT RÉPARATRICES

Un sommeil insuffisant ou de mauvaise qualité entraîne la sécrétion de cortisol qui, à son tour, fait augmenter le taux de glucose dans le sang. Quand les insomnies se répètent, cela peut faire grimper la glycémie. Des nuits trop courtes stimulent aussi la production de ghréline, l'hormone qui ouvre l'appétit. Pour

Diminuer la résistance à l'insuline, brûler le glucose, réduire le stress... voici quelques-uns des bienfaits de l'activité physique.



que vos nuits soient aussi belles que vos jours, investissez dans un matelas et des oreillers très confortables. C'est un budget, certes, mais vous y passez un tiers de votre vie, donc il serait dommage de se priver de ce petit luxe. Dormez dans une chambre très sombre, silencieuse (sinon, optez pour des bouchons d'oreilles) et pas trop chaude. Et évitez de céder aux sirènes des somnifères, qui perturbent l'architecture du sommeil. Si malgré ces conseils, vos nuits restent hachées, les thérapies cognitives et comportementales sont très efficaces pour redécouvrir le plaisir de bien dormir.

» APPRIVOISER LE STRESS

Le stress est un fabuleux mécanisme de survie, qui a permis aux hommes de se mettre en mode combat ou fuite face à des prédateurs, il y a très, très longtemps. Aujourd'hui, peu d'entre nous se font encore pourchasser par un tigre. Mais le cerveau ne fait pas vraiment la différence entre un stress mental (des problèmes avec des collègues, par exemple) et une réelle menace physique. Dans les deux cas, il sécrète du cortisol. Cela permet de fournir du glucose aux muscles, afin que ces derniers aient assez d'énergie pour gérer la situation stressante. C'est très utile. Mais quand le stress devient chronique, le taux de glucose dans le sang reste élevé. L'augmentation du taux de cortisol favorise également le stockage des graisses abdominales. Le stress chronique n'a rien d'une fatalité. De nombreuses activités permettent de le tenir à distance le plus possible : pratiquer une activité physique, faire de la méditation, des exercices de respiration, du yoga, du tricot, des puzzles... très efficaces, à condition d'en faire une habitude, à répéter le plus souvent possible. ■

Le Nutri-Score, pour faire les bons choix

C'est un étiquetage qui a le mérite de la simplicité : de A pour les aliments meilleurs élèves, riches en bons nutriments, à E pour les « cancre », ceux qui nuisent à la santé (pleins de sel, de sucre et/ou d'acides gras saturés). Le 16 mars, le Nutri-Score évoluait, pour encore mieux prendre en

compte les connaissances sur la nutrition. Des études ont montré que la consommation d'aliments moins bien classés par le Nutri-Score était associée à un risque accru de maladies cardiovasculaires. Mieux vaut donc opter, le plus souvent possible, pour les produits classés A ou B.

MÉDECINE LE DOSSIER


ÇA BOUGE CÔTÉ TRAITEMENTS

PAS DE BAGUETTE MAGIQUE FACE AU SYNDROME MÉTABOLIQUE. MAIS MÉDECINS ET CHERCHEURS ONT DES RAISONS DE SE RÉJOUIR. DE NOUVELLES MOLÉCULES, TRÈS EFFICACES, PERMETTENT DE TRAITER CERTAINES COMPLICATIONS DU SYNDROME. ET D'AUTRES NE DEVRAIENT PAS TARDER À ARRIVER SUR LE MARCHÉ.

Une simple prise de sang permet de dépister les pathologies hépatiques.

» LE FOIE, VICTIME COLLATÉRALE

De tous les organes agressés par l'excès de gras ou la hausse du taux de sucre dans le sang, le foie est l'un de ceux qui souffrent le plus. S'il tolère quelques écarts, il ne supporte pas les excès répétés, quotidiens. Au bout d'un moment, il devient (trop) gras. « 25 à 30 % des adultes ont un foie gras (une stéatose hépatique), et la plupart l'ignorent, alerte le Pr Laurent Castera, hépatologue. La grande majorité va rester à ce stade. Mais une minorité va développer une fibrose avec, dans les cas les plus graves, un risque de cirrhose et ses complications, notamment un cancer primitif du foie. »

Les solutions : « Avant tout, il est essentiel de sensibiliser les patients, de les inciter à se faire dépister. » Car quand le foie s'engraisse et se détruit, il le fait sans douleur ni symptôme,

jusqu'à un stade très tardif. « Cela tombe bien, nous avons désormais des tests non invasifs très efficaces. Parmi eux, le FIB-4. » Ce score est calculé lors d'une prise de sang, réalisée pour doser les transaminases et les plaquettes. « Quand il est supérieur à 1,3, le patient doit effectuer un Fibroscan. » Cet examen permet de mesurer en moins de cinq minutes la dureté du foie, et donc, la sévérité de fibrose, à l'aide d'une sonde d'échographie modifiée, promenée sur la peau, qui envoie des ondes. Plus l'onde se propage vite, plus le foie est dur, car riche en collagène fibreux. Surtout, si jusqu'à présent la seule approche thérapeutique pour guérir de la maladie du foie gras était un rééquilibrage de notre alimentation, les choses sont en train de changer. « Deux médicaments, le sémaglutide – un traitement déjà utilisé dans le diabète et

SÉLECTION DE JUIN

PUBLICITÉ

www.lesproduitsdumois.com



l'obésité – et le resmetirom ont montré des résultats encourageants (résolution de la stéatohépatite et amélioration de la fibrose). Le resmetirom, qui est déjà disponible aux États-Unis, devrait arriver sur le marché en Europe d'ici la fin de l'année, et en France l'année prochaine. » Très prometteur !

» OBÉSITÉ, DE NOUVELLES MOLÉCULES SUPERSTARS

17 % des Français sont en situation d'obésité (IMC égal ou supérieur à 30), selon l'Inserm. Ces kilos en trop entraînent très souvent un excès de graisse abdominale.

Les solutions : Au-delà de l'alimentation et de l'activité physique, piliers essentiels, l'arrivée de nouvelles molécules a été vécue comme une révolution. « Les patients peuvent désormais bénéficier d'injections sous-cutanées d'analogues du GLP-1, comme le Wegovy® (sémaglutide) », se réjouit le Dr Renucci. Ces médicaments reproduisent les effets de l'hormone naturelle Glucagon-like peptide 1 (GLP-1), et étaient jusqu'à présent réservés aux diabétiques de type 2. Parce qu'ils favorisent la satiété, ils permettent souvent de perdre beaucoup de poids. « Des doubles et des triples agonistes (qui agissent comme deux ou trois substances) sont attendus très prochainement sur le marché. Ils pourraient bien concurrencer les pertes de poids obtenues avec la chirurgie bariatrique. Mais ces injections sous-cutanées coûtent très cher, et le jour où le patient arrête, il revient au point de départ : l'effet n'est que suspensif. Ces traitements doivent donc être chroniques, comme ceux de l'hypertension ou du diabète. »



MAGIC MAGNÉSIUM BISGLYCINATE

Les comprimés naturels **Magic Magnésium bisglycinate** contiennent une combinaison unique de **magnésium bisglycinate**, sa forme la mieux absorbée, et de **vitamines B (dont B6) et D**, essentielles à son action dans l'organisme (co-facteurs). Les extraits végétaux complètent ce complexe pour renforcer l'absorption du magnésium et des vitamines, assurant une efficacité optimale. **Une formule vraiment "magique" !**

● En pharmacie - Boîte de 60 comprimés. Code ACL 6391921 - Convient aux végétariens. New Nordic au 01 85 12 12 12 (tarif local) - www.vitalco.com



ALLÉGEZ VOS JAMBES LOURDES AVEC XUVENIOL



Xuvénol est un médicament contenant 500mg de Diosmine micronisée, un vasoprotecteur.

Après un diagnostic établi par un médecin, Xuvénol 500 mg, comprimé pelliculé est indiqué chez l'adulte pour : le traitement des signes et symptômes d'affection veineuse chronique, tels que la douleur, la sensation de lourdeur,

la fatigue, les crampes nocturnes, l'œdème et les changements trophiques dans les membres inférieurs. La Diosmine agit sur les veines et sur la microcirculation.

Prendre 2 comprimés par jour pendant 8 semaines.

● En pharmacie.

Le traitement par Xuvénol doit s'accompagner de mesures hygiène-diététiques.

Tout Médicament peut exposer à des risques, parlez-en à votre pharmacien.

Lire attentivement la notice. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin.

EG 1422-02/2025 - Visa 25/02/65892159/GP/001

SÉCHERESSE ET INCONFORTS INTIMES ? RETROUVEZ LE BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN !

La crème nettoyante hygiène intime OZALYS est riche en **acide lactique** favorisant la **croissance des lactobacilles** protecteurs. Ce soin lavant est **véritablement innovant**. Hydratant et apaisant, le **Soin Délicat** diminue les sensations de tiraillement en formant un film protecteur à la surface de la muqueuse vulvaire pour un **confort immédiat et durable**.

● Pharmacies & partenaires agréés.

Découvrez notre gamme, boutique en ligne sur ozalys.com



POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE www.mangerbouger.fr
Pour paraître dans cette rubrique, R'Médias 01 46 48 85 41 - photos D.R.