

Le syndrome métabolique n'est pas une maladie spécifique mais désigne la présence, chez un individu, d'un ensemble de signes physiologiques qui accroissent le risque de diabète de type 2, de maladies cardiaques et d'accident vasculaire cérébral.



PLUS DE PRÉCISIONS

Une personne peut développer un syndrome métabolique lorsqu'elle présente au moins trois (3) problèmes de santé parmi les suivants :

1. Obésité abdominale

Si vous croyez être à risque, prenez le temps de mesurer votre tour de taille et parlez-en à votre médecin.

Hommes \geq 94 cm (37 pouces)
Femmes \geq 80 cm (31,5 pouces)

2. Tension artérielle

La plupart des pharmacies sont munies de tensiomètres électroniques (appareil à pression) disponibles pour les clients.

\geq 130/85 mm Hg ou traitement antihypertenseur débuté

3. Triglycéridémie

\geq 1.7 mmol/L

4. Taux cholestérol HDL

Hommes $<$ 1.0 mmol/L
Femmes $<$ 1.3 mmol/L

5. Glycémie à jeun

\geq 5.6 mmol/L

COMMENT LE PRÉVENIR?

- Maintenir un poids santé.
- Faire de l'activité physique.
- Boire moins de deux (2) verres d'alcool par jour.
- Limiter la consommation de caféine.
- Ne pas fumer.
- Avoir une alimentation saine et équilibrée (consulter le Guide alimentaire canadien).
- Consulter son médecin régulièrement.
- Mesurer régulièrement sa tension artérielle et la maintenir à un niveau sain.
- Diminuer le niveau de stress en adoptant de bonnes habitudes de vie.
- Obtenir idéalement un bilan médical annuel dont un bilan sanguin : triglycérides, cholestérol et glycémie.

Pour obtenir les bienfaits d'un exercice cardiovasculaire, il est conseillé de faire :

- 30 minutes d'exercice, quatre (4) fois par semaine / effort moyen (marche rapide, danse, bicyclette, natation);
- 60 minutes d'exercice par jour / effort léger (balade au centre-ville, faire le ménage, magasinage, quilles);
- Temps total cumulé de 60 minutes d'exercice par jour, réparti en tranches de 10 minutes.

LES MÉDICAMENTS À SURVEILLER EN SANTÉ MENTALE

Certains médicaments utilisés en santé mentale peuvent augmenter l'apparition des facteurs de risque du syndrome métabolique.

ANTIPSYCHOTIQUES DE 2^e GÉNÉRATION

RISPERDAL[®]

ZYPREXA[®]

CLOZARIL[®]

SEROQUEL[®]

INVEGA[®]

ZELDOX[®]

RÉGULATEURS DE L'HUMEUR

LITHIUM[®]

EPIVAL[®]

TEGRETOL[®]

LAMICTAL[®]

LIENS INTERNET

- **Association canadienne pour la santé mentale**
acsm.ca
- **Diabète Québec**
diabete.qc.ca
- **Fondation des maladies du cœur du Québec**
santeducoeur.org
- **Guide alimentaire canadien**
hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php
- **Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec**
msss.gouv.qc.ca
- **Guides d'activité physique canadiens**
phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/intro.html

Communiquez avec votre intervenant principal pour plus de détails.

En collaboration avec la Direction des soins infirmiers et le Programme des troubles psychotiques.

WHAT'S THE CONNECTION BETWEEN METABOLIC SYNDROME AND MENTAL ILLNESS?

Douglas
INSTITUT UNIVERSITAIRE EN SANTÉ MENTALE / MENTAL HEALTH UNIVERSITY INSTITUTE

www.douglas.qc.ca



Metabolic syndrome is not a specific disease, but is a group of risk factors present in a single individual that promote the development of coronary artery disease, stroke, and type 2 diabetes.



MORE DETAILS

You may be diagnosed with metabolic syndrome if you have three (3) or more of the risk factors listed below:

1. Abdominal obesity

If you think that your waistline puts you at risk, please see your physician. Prevention is the key.

Men \geq 94 cm (37 inches)

Women \geq 80 cm (31.5 inches)

2. Blood pressure

Most pharmacies provide a free self-service blood pressure machine equipped with an electronic sphygmomanometer.

\geq 130/85 mm Hg or taking medicine for high blood pressure

3. Triglycerides

\geq 1.7 mmol/L

4. High-density lipoprotein (HDL) cholesterol

Men $<$ 1.0 mmol/L

Women $<$ 1.3 mmol/L

5. Fasting blood sugar

\geq 5.6 mmol/L

PREVENTION TIPS

- Maintain a healthy body weight.
- Physical activity.
- Drink no more than two (2) glasses of alcohol per day.
- Limit your caffeine intake.
- Stop smoking.
- Eat healthy, well-balanced meals according to Canada's Food Guide.
- See your doctor regularly.
- Maintain a healthy blood pressure.
- Measure your blood pressure regularly.
- Lower your stress level by making positive lifestyle choices.
- Get an annual medical check-up that includes a blood test to measure triglycerides, cholesterol and glucose levels.

Significant cardiovascular health benefits can be attained by exercising:

- 30 minutes four (4) times a week / moderate exertion (brisk walking, dancing, cycling, swimming);
- 60 minutes per day / light exertion (taking a stroll, housework, shopping, bowling);
- A total of 60 minutes per day, for at least 10 minutes at a time, is recommended.

MENTAL HEALTH AND MEDICATIONS

Some medications used to treat mental disorders are associated with an increased prevalence of metabolic syndrome.

SECOND GENERATION ANTI-PSYCHOTICS

RISPERDAL®

ZYPREXA®

CLOZARIL®

SEROQUEL®

INVEGA®

ZELDOX®

MOOD STABILIZERS

LITHIUM®

EPIVAL®

TEGRETOL®

LAMICTAL®

WEB LINKS

- **Canadian Mental Health Association**
cmha.ca
- **Diabetes Quebec**
diabete.qc.ca/en
- **Heart and Stroke Foundation of Quebec**
heartandstroke.qc.ca
- **Canada's Food Guide**
hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php
- **Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec**
msss.gouv.qc.ca/en/
- **Canada's Physical Activity Guides**
phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/index-eng.php

Contact your primary counselor for more details.

In collaboration with the Nursing Directorate and the Psychotic Disorders Program.



LE SYNDROME
MÉTABOLIQUE EN SANTÉ
MENTALE : C'EST QUOI ?

Douglas
INSTITUT UNIVERSITAIRE EN SANTÉ MENTALE / MENTAL HEALTH UNIVERSITY INSTITUTE

www.douglas.qc.ca