

# SOMMAIRE

<b>Préface</b> .....	8
<b>Introduction</b> .....	10
<b>Partie 1 : Comprendre</b> .....	12-13
<b>Du gros ventre au syndrome du gros ventre</b> .....	14
Qu'est-ce donc que ce syndrome métabolique, ou syndrome « de la bedaine »?.....	14
Qu'est-ce qu'une surcharge pondérale ? Qu'est-ce qu'un gros ventre ?....	14
Comment bien mesurer son tour de taille pour se situer .....	15
Alerte au gros ventre .....	16
<b>Gros plan sur les anomalies constitutives du syndrome du gros ventre</b> .....	19
L'augmentation du tour de taille : la partie émergée de l'iceberg.....	19
Pourquoi la graisse viscérale est-elle si nocive ?.....	19
L'augmentation de la pression artérielle.....	20
L'excès de triglycérides .....	22
Le taux bas de cholestérol HDL.....	23
Du simple excès de sucre au véritable diabète .....	23
Les complications du diabète.....	24
<b>Les maladies oubliées du syndrome du gros ventre</b> .....	26
Le syndrome d'apnées du sommeil (SAS) .....	26
Le traitement du syndrome d'apnées du sommeil .....	27
L'hépatopathie métabolique :	
quand le foie ne supporte plus le gros ventre .....	28
Le syndrome des ovaires polykystiques.....	29
Autres maladies associées à la bedaine .....	29
<b>Quelles sont les causes du syndrome du gros ventre ?</b> .....	30
Le désordre alimentaire .....	30
Sédentarité, activité physique et activité sportive .....	34
Pourquoi prend-on du poids si facilement ? .....	37
Quelle est la part de la génétique ?.....	37
Attention au cercle vicieux.....	39
<b>Mauvais cholestérol et syndrome du gros ventre</b> .....	41
À partir de quel niveau de cholestérol LDL faut-il s'inquiéter ? .....	42
<b>Alcool, tabac et syndrome du gros ventre</b> .....	43
L'alcool .....	43
Le tabagisme.....	43
<b>Existe-t-il des traitements efficaces du syndrome du gros ventre ?</b> .....	44
Les médicaments des graisses du sang (triglycérides et cholestérol).....	44
Les médicaments du diabète gras .....	45
Les médicaments de l'hypertension artérielle .....	45
Les médicaments du surpoids et de l'obésité .....	45
<b>Partie 2 : Règles pratiques</b> .....	46-47
<b>Êtes-vous directement concerné par le syndrome du gros ventre ?</b> .....	48
« Ai-je PRESQUE le syndrome du gros ventre ? » .....	50
<b>Comment analyser la situation ?</b> .....	51
Sachez ce que vous mangez .....	51
Observez votre comportement alimentaire .....	52
Évaluez votre niveau d'activité physique .....	54
<b>Comment modifier son alimentation ?</b> .....	56
Objectifs nutritionnels .....	56
Choisir le contenu des repas .....	59
Lisez les étiquettes des emballages.....	60
Quelques conseils pratiques.....	61
Les graisses à privilégier en cuisine .....	63

<b>Faire la guerre à la sédentarité</b> .....	65
Recommandations actuelles.....	65
Première étape : bouger en toute occasion .....	65
Aller plus loin : réservez des moments à l'activité physique .....	68
Règles à respecter lors de la pratique d'une activité physique et sportive .....	68
La régularité plus que la durée.....	73
Le cardiofréquencemètre : un outil utile.....	74
 <b>Partie 3 : Agir</b> .....	76-77
 <b>Décider c'est se sauver</b> .....	78
La décision initiale de changer.....	78
Le progrès : une succession de petites décisions.....	78
Ne remettez pas à demain ce que vous pouvez faire aujourd'hui .....	78
L'exemple de la montagne .....	79
 <b>Penser au mode de vie plus qu'au poids</b> .....	81
Inutile de viser la perte de poids à tout prix .....	81
 <b>Savoir écouter son corps</b> .....	83
Écouter son corps, ça s'apprend !.....	83
L'aliment équilibré.....	84
Fixez-vous des objectifs réalistes .....	85
 <b>Modifier son mode de vie et son alimentation sans sauter les étapes</b> .....	88
Les étapes à ne pas brûler en matière d'activité physique et sportive .....	88
Les étapes à ne pas brûler en matière d'alimentation .....	88
Deux obstacles à vaincre pendant le parcours .....	90
 <b>L'activité sportive : tout le monde peut s'y mettre !</b> .....	95
Si je n'ai jamais fait de sport .....	95
Si j'ai mal aux articulations .....	96
Si je manque de force.....	96
Si je n'ai pas le temps.....	97
Si je n'ai pas les moyens financiers de faire du sport .....	98
 <b>Évaluer les progrès</b> .....	99
Faire régulièrement son autoévaluation .....	99
Le petit carnet de suivi .....	100
La courbe du poids et du tour de taille .....	100
Le bien-être général .....	101
Le podomètre .....	102
Les résultats d'analyses .....	102
 <b>Que peut apporter une prise en charge psy ?*</b> .....	103
Différents types de prises en charge.....	103
L'exemple de Jeanne.....	103
Les différents types de psychothérapies .....	106
 <b>Conclusion</b> .....	108-109
 <b>Témoignage</b> .....	112
 <b>Index</b> .....	120-121

\* Partie rédigée par le professeur Jean Benjamin Stora,  
psychosomaticien-psychanalyste à la Pitié-Salpêtrière.