



## Que faire si vous avez une tension artérielle trop élevée ?

L'hypertension artérielle n'est pas, en soi, une maladie mais elle fait courir des risques graves pour la santé : infarctus du myocarde, attaque cérébrale, etc. Les médicaments « anti-hypertenseurs » font baisser la tension mais, à long terme, le pronostic dépend aussi du mode de vie. Les risques sont accrus en cas de :

- 1- consommation de tabac ;
- 2- consommation de moins de 3 fruits et légumes par jour en moyenne ;
- 3- moins de 2h par semaine d'exercice physique ;
- 4- plus de 14 verres d'alcool par semaine, chez les femmes, plus de 21 verres chez les hommes.

Le pronostic dépend du nombre de « mauvais points » :

- ⇒ 1 mauvais point : risque de décès prématuré multiplié par 1.9
- ⇒ 2 mauvais points : risque de décès prématuré multiplié par 2.2
- ⇒ 3 mauvais points : risque de décès prématuré multiplié par 2.8
- ⇒ 4 mauvais points : risque de décès prématuré multiplié par 3.5.

C'est en diminuant le nombre de vos « mauvais points » que vous améliorerez le mieux votre capital santé.

Si votre tension artérielle est trop élevée, surtout si votre poids est excessif, cela vaut la peine de :

- prendre régulièrement le traitement destiné à faire baisser votre tension,
- cesser de fumer, modérer votre consommation d'alcool et perdre un peu de poids,
- faire régulièrement un peu d'exercice physique,
- éviter de resaler ce que vous mangez,
- augmenter votre consommation de fruits et légumes.

Source : HTA et facteurs de risques comportementaux. Bibliomed n°615 du 17 février 2011. SFDRMG.



## Le Dico du doc

### Doute

Il n'est pas rassurant pour un patient d'entendre son médecin lui dire « je ne sais pas ce que vous avez ».

En médecine, tout est possible, rien n'est jamais sûr. Pour être un bon médecin, il faut accepter de douter en permanence de tout. Un médecin qui affirmerait de but en blanc « je vois ce que vous avez » serait un bon commerçant mais pas forcément un bon médecin.

Pour prendre une décision ou donner un conseil malgré le doute qui les habite, les médecins doivent utiliser plusieurs façons contradictoires de raisonner :

1. D'abord, ne pas nuire.
2. « Fréquence ? Gravité ? Problème ? » Quelle est la maladie la plus fréquente chez des patients similaires ? Quelles sont les plus graves parmi toutes les autres maladies possibles ? Quel est le problème prioritaire pour le patient ?
3. Le pire et le meilleur sont toujours possibles mais jamais inéluctables. Il faut prendre simultanément en compte ces deux éventualités opposées.

C'est le doute, qui rend la logique médicale complexe et souvent difficile à expliquer en peu de mots.

Source : Open Rome.

## Météo antibio

### Risques

- Grippe faible
- Bronchiolite faible
- Inf respiratoire en baisse
- Gastro-entérite en baisse
- Allergies pollens élevé

Sources : <http://www.grog.org>  
et <http://www.pollens.fr>

### Virus H5N1 mutant artificiel

En novembre 2011, des virologues hollandais ont annoncé avoir introduit des mutations dans les gènes d'un virus grippal aviaire H5N1 pour reconstituer un virus hautement pathogène chez l'homme. Un peu plus tard, une équipe américaine a annoncé qu'elle avait fait de même.

Par crainte de l'utilisation de ces résultats par des bioterroristes, l'Agence Américaine pour la biosécurité (NSABB) a demandé à ces deux équipes de ne pas publier leurs résultats, alors qu'ils permettaient de comprendre enfin pourquoi les virus grippaux peuvent être mortels chez les humains. Après plusieurs mois de débats intenses, la NSABB a finalement renoncé à cette forme de censure et les résultats viennent d'être publiés presque in extenso.

Source : Redonner la parole aux scientifiques. Le Quotidien du médecin, 25 janvier 2012.