

## Quels sont les moyens les plus efficaces pour éviter de mourir d'infarctus du myocarde ?

L'infarctus du myocarde est un accident cardiaque grave, souvent mortel ou très invalidant, favorisé notamment par la consommation de tabac, le diabète sucré, l'hypertension artérielle ou des anomalies du cholestérol et des triglycérides. Dans les pays développés, toutes sortes de moyens sont déployés pour en réduire la fréquence et la gravité : médicaments pour « faire baisser le cholestérol » et la tension artérielle, régimes divers, campagnes anti-tabac, parcours de soin, etc.

Pour comparer l'impact de ces stratégies, des chercheurs en santé publique ont décortiqué les données statistiques disponibles au Royaume-Uni, portant sur 35 millions d'adultes âgés de 25 à 84 ans.

Les responsables de cette étude estiment que les moyens préventifs ont permis d'éviter 36.625 décès par infarctus du myocarde. Les raisons de ce succès se répartissent de la façon suivante :

Moyens utilisés	Décès évités	% du total
Arrêt du tabagisme	24.680	67,4%
Changement d'alimentation	9.910	27,0%
médicaments pour faire baisser la tension artérielle	1.890	5,2%
médicaments pour faire baisser le cholestérol	145	0,5%
<b>Ensemble des moyens</b>	<b>36.625</b>	<b>100%</b>

Source : Biron P. « La mortalité coronarienne diminue dans les pays développés, mais pourquoi ? » Médecine, n°6, juin 2013.

### Le Dico du doc



## Prévention primaire

Sous l'appellation « prévention », on regroupe tout ce qui évite ou réduit le nombre et la gravité des maladies ou des accidents.

La « prévention primaire » inclut toutes les actions susceptibles d'éviter ou retarder l'apparition d'une maladie, par opposition à tout ce qui évite les complications de cette maladie ou en diminue la gravité.

Exemples de prévention primaire :

- Les vaccins, qui permettent d'éviter la poliomyélite, le tétanos, la rougeole, la variole, la diphtérie, etc.
- Les changements de mode de vie (faire attention à ce qu'on mange, bouger plus, arrêter de fumer, moins boire d'alcool, etc.) pour éviter le diabète et l'infarctus du myocarde, ou pour retarder le moment où l'on souffre de ces maladies.
- L'hygiène (se laver souvent et soigneusement les mains, éternuer dans son coude, porter un masque quand on est enrhumé ou toussoteux), pour freiner la propagation des épidémies de virus.
- Augmenter le prix des cigarettes, pour inciter les fumeurs à réduire leur consommation de tabac.

Source : Open Rome

### Météo antibio

#### Risques

- Grippe faible
- Bronchiolite très faible
- Inf respiratoire en hausse
- Gastro-entérite faible
- Allergies pollens faible

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

#### Rhinovirus, vaccin grippe

Chaque année, 2 à 3 semaines après la rentrée des classes qui recrée des conditions favorables à la propagation des virus respiratoires chez les enfants, les virus du rhume (rhinovirus) et les virus parainfluenzae se propagent dans les classes puis dans les familles d'enfants scolarisés.

L'automne 2013 n'échappe pas à la règle :

selon le Réseau des GROG, des foyers épidémiques de rhinovirus sont détectés dans plusieurs régions de France et les infections respiratoires aiguës représentent actuellement 10% des motifs de consultation en médecine générale et 15% en pédiatrie.

A noter : le vaccin contre la grippe va bientôt arriver en pharmacie.

Source : [www.grog.org](http://www.grog.org)