

## Trop de poids, cholestérol, hypertension : bougez !

Dans les pays développés, les progrès du confort de vie permettent de manger à sa faim et de s'épargner une bonne partie des efforts physiques, ce qui amène souvent excès de poids et sédentarité, facteurs qui se manifestent par l'arrondissement de la silhouette, un excès de graisse dans le sang et, au bout d'une ou deux dizaines d'années, l'apparition d'une hypertension artérielle puis d'un diabète « non insulino-dépendant » (qu'on peut soigner sans utiliser des piqûres d'insuline).

Cette combinaison obésité + cholestérol + hypertension peut être soignée et même guérie par des moyens non médicamenteux, beaucoup plus efficaces que les médicaments : arrêter le tabac (quand on est fumeur), manger moins sucré, moins gras et mieux, boire très peu ou plus du tout d'alcool et dépenser ses calories en augmentant chaque jour la dose d'efforts physiques.

Bouger plus est l'élément déterminant. Cela ne signifie pas faire du sport en compétition : les efforts les plus efficaces sont ceux qui brûlent les stocks énergétiques accumulés, grâce à leur répétition quotidienne, leur durée prolongée et leur faible intensité.

On élimine ainsi peu à peu le surpoids, on soulage le cœur, on fait baisser la tension artérielle, on se protège contre les anévrismes artériels, les infarctus du myocarde, les attaques cardiaques et cérébrales.

Source : Open Rome

### Le Dico du doc



## Anévrisme



Dilatation localisée d'une artère.

Les anévrismes peuvent être causés par :

- une malformation congénitale d'une ou plusieurs artères,
- une perte d'élasticité de la paroi artérielle, par accumulation de dépôts graisseux ou fibreux (tabac, diabète, excès de graisse dans le sang, etc.),
- des à-coups fréquents et répétés de la pression sanguine (hypertension artérielle notamment).

La dilatation peut prendre plusieurs formes :

- ballon de rugby (« dilatation fusiforme »), quand l'augmentation de pression dilate une paroi très enraidie sur une longue portion,
- hernie (« sac anévrisimal »), à travers une petite zone très fragilisée de la paroi artérielle.

Tant que les causes perdurent, les anévrismes grossissent. La paroi de l'anévrisme finit par devenir si mince qu'elle se rompt, provoquant une hémorragie.

Parfois, la coagulation permet de colmater la brèche. Souvent hélas, le flux sanguin est trop important pour laisser la coagulation agir. Cette hémorragie brutale et intense est alors rapidement mortelle.

Toutes les artères peuvent donner lieu à des anévrismes. Les plus dangereux sont localisés dans le ventre (les ruptures des anévrismes de l'aorte abdominale sont mortels en quelques minutes) et dans la boîte crânienne (l'hémorragie comprime le cerveau et bloque son fonctionnement).

Source : Open Rome

### Météo antibio

#### Risques

- |                    |             |
|--------------------|-------------|
| - Grippe           | faible      |
| - Bronchiolite     | élevé       |
| - Inf respiratoire | moyen       |
| - Gastro-entérite  | élevé       |
| - Allergie pollens | très faible |

Sources : ECDC, Santé Publique France, Open Rome et RNSA

### Bronchiolites chez les nourrissons et un peu de grippe en Europe



Les bronchiolites à VRS deviennent épidémiques en France.

Chez les nourrissons, elles peuvent provoquer une gêne respiratoire importante mais, heureusement, de courte durée (3 à 5 jours).

La grippe reste sporadique : faites-vous vacciner, pour éviter notamment de passer les fêtes au lit...

Sources : ECDC, OMS Europe, Open Rome.