

Le froid, un danger pour les cardiaques et les fumeurs

Les vagues de froid provoquent une augmentation de la fréquence des accidents cardiaques et artériels.

- Chaque baisse de la température extérieure de 1% augmente de 2% la fréquence des infarctus du myocarde ; il y a 2 fois plus d'infarctus au bout d'une journée à - 4°C.
- Les personnes les plus à risque sont les patients souffrant d'hypertension artérielle, d'insuffisance cardiaque, de maladies des valves cardiaques (insuffisance mitrale ou aortique), d'angine de poitrine ou ayant déjà eu un infarctus du myocarde.
- Le risque est accru par les pics de pollution, fréquents dans les grandes agglomérations quand le temps froid et sec provoque un « couvercle anticyclonique ».

Le froid augmente aussi le risque d'attaque cérébrale et d'hémorragie abdominale, à cause des à-coups de tension artérielle. Le risque est particulièrement important chez les fumeurs.

En pratique, en période de grand froid, il est médicalement recommandé de :

- ne pas faire d'effort brutal à l'extérieur sans s'être échauffé au préalable,
- limiter les activités sportives en extérieur, surtout en cas de pic de pollution simultané,
- ne pas oublier que l'alcool donne une sensation de chaleur, mais perturbe les mécanismes de lutte contre le froid,
- être attentif aux signes avant-coureurs d'infarctus du myocarde : sensation d'oppression dans la poitrine, palpitations, essoufflements, douleurs thoraciques, vertiges à l'effort.

Fumeurs : sortir dans le froid pour la « pause cigarette » vous fait courir un risque.

Sources : Open Rome et Fédération Française de cardiologie.

Le Dico du doc



Froid



Baisse de la température.

L'adaptation au froid n'est pas donnée à tous les êtres vivants : les « animaux à sang froid » en sont incapables.

Pour s'adapter à une baisse de la température, les humains et les animaux à sang chaud augmentent leur consommation d'énergie et leur fréquence cardiaque ; de plus, ils doivent éviter la contraction des artères et compenser par des boissons abondantes la déshydratation provoquée par le froid.

Si l'hiver restreint les ressources alimentaires et aqueuses, les animaux doivent économiser leur énergie et hiberner.

Chez les humains, l'exposition au froid demande un supplément d'effort cardiaque.

Quand le cœur est déjà fragilisé par une maladie chronique, la lutte contre le froid peut provoquer une défaillance cardiaque.

Quand l'athérosclérose rigidifie les parois artérielles, la montée en pression peut rompre les artères et provoquer une hémorragie foudroyante.

Sources : Open Rome et Quotidien du médecin, 18 janvier 2017

Météo antibio

Risques

- Grippe épidémique
- Bronchiolite épidémique
- Inf respiratoire épidémique
- Gastro-entérite épidémique
- Allergie pollens très faible

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

L'Europe a la grippe

L'épidémie de grippe touche l'ensemble de l'Europe.

Les virus grippaux en activité sont les mêmes partout.

Cela devrait se calmer peu à peu.

Activité grippale en Europe - Source ECDC

