

## Grippe + cigarettes = puissance 10

Grippe et tabac peuvent devenir des « alliés » redoutables.

Quand un malade grippé contagieux transmet son infection à une personne de rencontre, plusieurs milliards de virus grippaux sont inhalés. Ce tsunami viral envahit la muqueuse et la décape en quelques heures. Elle ne peut se régénérer qu'une semaine plus tard, quand les virus grippaux ont cessé de se multiplier.

Pendant toute cette période, il n'y a plus aucune protection contre les toxiques respirés ou inhalés, notamment la nicotine des cigarettes. Autrement dit, une cigarette fumée pendant la première semaine d'infection par la grippe apporte 10 fois plus de nicotine que celle qui est fumée hors période d'infection grippale.

Fumer un paquet par jour pendant la grippe équivaut à fumer 10 paquets en temps normal.

Le tabac agresse la muqueuse respiratoire et la rend plus vulnérable en cas d'infection. Or, les virus grippaux facilitent également les « surinfections » par des bactéries capables de provoquer des otites, des bronchites, des sinusites et des pneumonies. Le tandem cigarettes + grippe augmente donc considérablement le risque de surinfections bactériennes potentiellement mortelles.

En pratique, si vous fumez des cigarettes tous les jours, faites vous vaccinez contre la grippe, même si l'assurance-maladie ne vous a pas envoyé de bon pour un vaccin gratuit. Si vous n'êtes pas vacciné, arrêtez de fumer ou diminuez par 10 votre consommation pendant toute la durée de l'infection.

Source: Open Rome

## Le Dico du doc



### Muqueuse



Ensemble de cellules qui tapissent la surface des organes des êtres vivants.

Chez les humains, on trouve des muqueuses notamment dans la bouche, le nez, la gorge, les voies respiratoires (trachée, bronches, alvéoles pulmonaires), le tube digestif, la vessie et les voies urinaires, le vagin et l'utérus.

Les muqueuses ont à la fois un rôle protecteur et une fonction d'échange entre l'intérieur et l'extérieur de l'organe qu'elles tapissent.

Ainsi, la muqueuse qui tapisse les voies respiratoires (des narines jusqu'au plus profond des poumons) protège l'organisme contre les produits toxiques respirés par les fumeurs.

Elle bloque et élimine la plus grande partie de la nicotine inhalée. Le reste pénètre dans l'organisme et crée une intoxication à distance, notamment dans le circuit urinaire d'élimination (ce qui explique la fréquence élevée des cancers de la vessie et des reins chez les fumeurs).

Les virus qui pénètrent dans le corps par voie aérienne peuvent perturber temporairement le fonctionnement des muqueuses respiratoires et, dans certains cas, en détruire une partie.

Source : Open Rome

## Météo antibio

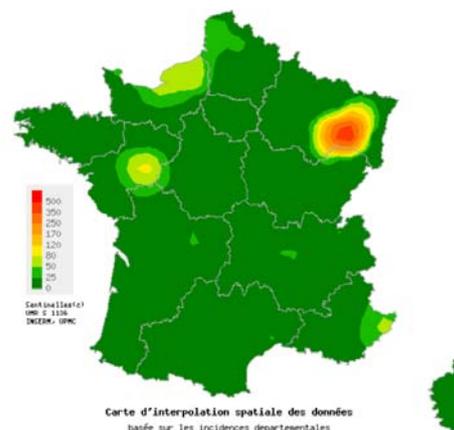
### Risques

- Grippe faible
- Bronchiolite faible
- Inf respiratoire en hausse
- Gastro-entérite modéré
- Allergie pollens faible

Sources : RNSA, Santé Publique France

## Pas d'inondation virale

Infections respiratoires aiguës très fébriles  
en nombre de cas pour 100 000 habitants



Sources : Réseau Sentinelles, Santé publique France