

Fumeur : pour éviter un « infarctus », que choisir ?

La consommation régulière de tabac a de nombreux effets sur la santé. Elle provoque notamment des cancers (vessie, seins, poumons, estomac, etc.), détruit les bronches et agit sur les vaisseaux sanguins de plusieurs façons :

- Immédiate mais vite réversible : contraction des artères
- Progressive et lentement réversible : enraidissement des parois artérielles (hypertension artérielle), formation de bouchons graisseux dans les artères.

En gênant la circulation dans les artères coronaires qui apportent l'oxygène au muscle cardiaque, le tabac est une des causes majeures « d'infarctus du myocarde ».

Les médecins proposent actuellement quatre méthodes préventives : l'arrêt du tabac, un traitement médicamenteux contre l'hypertension artérielle et l'accumulation de graisses (« statines »), la vaccination contre la grippe. Laquelle ou lesquelles choisir en priorité ?

Méthode préventive	Efficience
Anti-hypertenseurs	17% - 25%
Statines	19% - 30%
Arrêt du tabac	32% - 43%
Vaccin contre la grippe	35% - 45%

Pour une personne fumeuse, la prévention la plus simple et la plus efficace est la vaccination annuelle contre la grippe. Si en plus elle fait l'effort d'arrêter de fumer, elle diminue beaucoup son risque d'infarctus du myocarde. Les médicaments ne sont que des appoints.

Source : Macintyre CP, Heart, 2016



Le Dico du doc

Efficiencia



Indicateur médical estimant l'impact d'un traitement ou d'une stratégie de prévention en tenant compte de tous les impondérables de la « vraie vie » : défauts de conservation des médicaments ou des vaccins (chaîne du froid), traitements mal suivis, rechutes entre deux périodes d'arrêts du tabac, etc.

Les médecins français distinguent efficacité et efficience : l'efficacité chiffre la probabilité d'obtenir un bon résultat, qui doit être mesuré dans la vie quotidienne. A l'inverse, l'efficience détermine si le traitement ou la mesure de prévention a plus d'effet qu'un placebo ou que le simple hasard. Pour le vérifier, il faut se placer dans des conditions expérimentales afin d'éviter les impondérables de la vie faussant la comparaison.

Source : Open Rome

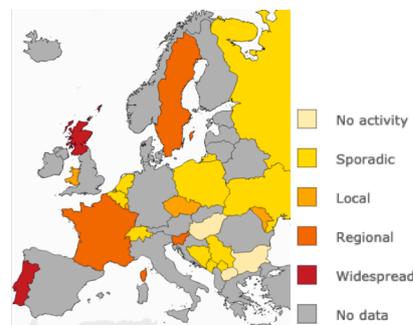
Météo antibio

Risques

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

Sources : RNSA, Santé publique France, Sentinelles

Grippe épidémique en France



Source : ECDC, 28 dec 2019

La grippe est épidémique dans les pays d'Europe de l'Ouest... qui ont transmis des données de surveillance. Elle l'est probablement aussi dans les autres pays, probablement d'ailleurs.