

JEUDI 8 mai 2025

LE DOC' DU Jeudi

Poids

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. Cela amène souvent excès de poids et sédentarité, facteurs qui conduisent à 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 ».

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

Bouger plus est l'élément déterminant. Cela ne signifie pas faire du sport en compétition : les efforts les plus efficaces pour brûler les stocks énergétiques accumulés sont ceux qui, même de faible intensité, sont fait quotidiennement, avec une certaine durée.

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 : Caisse Nationale d'Assurance Maladie (CNAM).

Un clic vers la Sécu pour en savoir plus : <https://www.ameli.fr/paris/assure/sante/themes/activite-physique-sante/exercice-physique-recommande-quotidien>

« Anévrisme »

Dilatation localisée d'une artère causée 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.

La dilatation peut prendre plusieurs formes :

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

Si les causes perdurent, les anévrismes grossissent et leur paroi devient si mince qu'elle se rompt, provoquant une hémorragie.

Parfois, la coagulation colmate la brèche, mais le flux sanguin est souvent trop important pour laisser la coagulation agir.

Toutes les artères peuvent donner lieu à des anévrismes.

Les plus dangereux sont localisés dans le ventre (la rupture d'un anévrisme de l'aorte abdominale est mortelle en quelques minutes) et dans la boîte crânienne (l'hémorragie comprime le cerveau et bloque son fonctionnement).

Source : Open Rome

Météo-épidémiologie de votre région

Grippe, Covid, infection respiratoire aiguë
gastro, pollens, pollution de l'air

Pollens actifs :
GRAMINEES

BOUGEZ !



Abonnez-vous au Doc du jeudi 

Bulletin rédigé le 7 mai 2025 par Jean Marie Cohen, aidé de Marie Forestier, Anne Mosnier, Isabelle Daviaud, des « soignants chercheurs » d'Open Rome et du laboratoire P2S, Université de Lyon.

Courriers des lecteurs : idaviaud@openrome.org