

Être en forme tout l'hiver

Lutter contre la fatigue et le risque de maladies infectieuses passe par quelques gestes de prévention, faciles à mettre en œuvre, et par un sommeil de bonne qualité.



5 conseils pour bien se préparer

En profiter pour faire un bilan de santé

L'HIVER, LES MALADIES INFECTIEUSES SONT PLUS FRÉQUENTES. Non pas que le froid, en lui-même, rende malade — encore qu'il fragilise les muqueuses respiratoires —, mais comme nous vivons alors dans des espaces confinés, la transmission des infections est facilitée. Les plus courantes, comme les rhumes et les gastroentérites, sont évitables par de simples gestes de prévention (*lire l'interview ci-contre*). C'est aussi l'occasion de faire le point avec votre médecin

traitant sur votre état de santé, et sur les examens à envisager selon votre âge et votre mode de vie. À partir de la cinquantaine, il est important de s'intéresser à sa vue, en raison de l'apparition de la presbytie, ainsi qu'à son audition. Plus la presbycusie (perte de l'audition liée à l'âge) est prise en charge tôt et plus les traitements en seront facilités et les conséquences limitées. Rappelons que la perte de l'audition est l'un des premiers facteurs d'isolement social, pouvant conduire à des troubles cognitifs. Les femmes doivent aussi porter une vigilance toute particulière à la santé de leur cœur et de leurs

artères. En effet, chez elles, les maladies cardio-vasculaires sont la première cause de mortalité. En 2016, une étude publiée dans le *Bulletin épidémiologique hebdomadaire* révélait que le taux d'hospitalisation pour infarctus du myocarde chez des femmes de 45 à 54 ans augmente d'environ 5 % par an depuis 2008. À partir de 45-50 ans, il est également important de suivre les programmes de dépistage de certains cancers (sein pour les femmes prostate pour les hommes, colorectal pour tous...), en fonction notamment des antécédents familiaux.

Dossier coordonné par
Caroline Brun,
Agence Forum News.
Rédaction
Émilie Gillet

Bouger tous les jours

TOUS LES JOURS DE L'ANNÉE, il est indispensable de pratiquer une activité physique pour lutter contre la sédentarité aux effets délétères : au moins 30 minutes de marche, de vélo, de jardinage

INTERVIEW

MATHIEU RIVIÈRE, épidémiologiste à l'Institut Pierre-Louis d'épidémiologie et de santé publique (IPLESP, Inserm U 1136, Sorbonne Université). Il anime l'antenne Centre du réseau Sentinelles* qui surveille en continu une dizaine d'indicateurs de santé.

« Les lieux confinés sont propices à la transmission des virus »

Quelles sont les maladies infectieuses les plus fréquentes en hiver ?

Il s'agit de la grippe et des diarrhées aiguës, ou gastroentérites. Grâce aux 1300 médecins bénévoles du réseau Sentinelles, nous savons que près de 1,6 million de personnes ont consulté un médecin généraliste pour un syndrome grippal durant l'épidémie de l'hiver 2018. Concernant les diarrhées aiguës, 10 148 cas ont été déclarés la période hivernale, ce qui correspond à environ 1,9 million de cas pour l'ensemble de la population.

Quelles sont leurs conséquences en matière de santé publique ?

Pour les diarrhées aiguës, elles sont assez limitées. C'est surtout chez les seniors et les nourrissons qu'il y a des risques, principalement de déshydratation. Mais celle-ci est facile à repérer et à prendre en charge, son impact sur la mortalité étant limité. Alors que les conséquences de la grippe peuvent être plus graves. Santé publique France a ainsi enregistré 289 décès directement dus à la grippe en 2018 parmi les 1877 cas graves admis en services de réanimation. En fait, ce sont près de 10 000 décès tous âges confondus qui lui seraient attribuables. 87 %

d'entre eux concernent des personnes âgées de 75 ans et plus, mais aussi des personnes fragiles pouvant souffrir d'une maladie chronique, comme une pathologie cardiaque, respiratoire ou immunitaire, leur maladie pouvant soudain se compliquer. Il peut également y avoir une perte d'autonomie chez les personnes âgées qui récupèrent mal après avoir été malades, mais cela n'est pas encore chiffré.

Comment ces maladies se répandent-elles dans la population ?

Les virus grippaux ainsi que ceux incriminés dans la vaste majorité des cas des diarrhées aiguës hivernales se transmettent principalement par contamination aérienne : éternuement, toux, postillons... La transmission peut être aussi indirecte, par le biais d'un contact avec des mains ou des surfaces souillées par des gouttelettes de salive, des selles ou des vomissements infectés. Ces virus sont en effet capables de survivre plusieurs heures sur des surfaces inertes.

Quels sont les gestes de prévention à adopter ?

Contre la grippe, il est recommandé aux personnes fragiles (plus de 65 ans, femmes enceintes,



MATHIEU RIVIÈRE

personnes atteintes de maladie chronique type diabète, asthme, insuffisance cardiaque...) de se faire vacciner chaque année. Même si le vaccin n'est pas efficace à 100 %, il diminue la sévérité des symptômes chez les personnes contaminées. Plus généralement, il est conseillé de se laver les mains très régulièrement dans la journée, d'aérer les pièces à vivre et les bureaux, et d'utiliser des mouchoirs à usage unique. L'hiver, ces maladies sont plus fréquentes car nous passons plus de temps dans des espaces confinés et mal ventilés. ■

Propos recueillis par É. G.

* À SAVOIR

GrippeNet.fr est un projet de recherche porté par le réseau Sentinelles et Santé publique France qui surveille les épidémies de grippe en s'appuyant sur des citoyens volontaires. Quels que soient votre âge, nationalité et état de santé, vous pouvez participer en vous inscrivant sur www.grippenet.fr

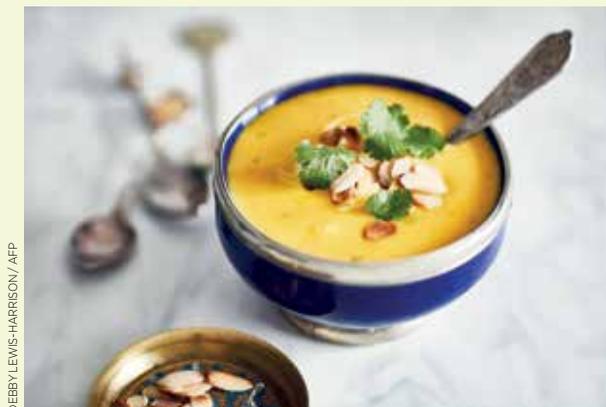
- ▶ d'échauffement et de récupération de durée suffisante, et à bien s'hydrater (même si l'on ne transpire pas).

Ne pas abuser des médicaments

BEAUCOUP DE MALADIES BÉNIGNES, comme les rhumes et les gastroentérites, disparaissent spontanément après quelques jours. Les médicaments disponibles sans ordonnance ne servent qu'à soulager les symptômes en attendant la guérison. Attention cependant aux contre-indications, risques d'interaction ou effets secondaires. Ces dernières années, la revue médicale indépendante *Prescrire* a ainsi mis à l'index des antirhumes contenant des antihistaminiques ou des vasoconstricteurs en raison de risques cardio-vasculaires. Elle a aussi plusieurs fois souligné le danger de certains médicaments contre les vomissements et les diarrhées. Mieux vaut donc systématiquement demander l'avis de votre pharmacien.

S'exposer à la lumière du jour

AVEC LA DURÉE DES JOURS qui diminue et la couverture nuageuse qui se densifie, nous sommes moins exposés à la lumière du soleil. Or celle-ci joue un grand rôle dans le fonctionnement de notre organisme : synchronisation de l'horloge interne qui influence notamment sommeil, vigilance et appétit ; stimulation des défenses immunitaires ; cognition ; synthèse de vitamine D... En dépit de son nom, la vitamine D est une hormone qui est soit apportée par l'alimentation (environ 10 %), soit synthétisée par l'organisme, à partir d'un dérivé du cholestérol et sous l'effet des rayons ultraviolets. Elle joue un rôle fon-



DEBBY LEWIS-HARRISON / AFP

Les aliments à privilégier

A lors que l'été rime avec salades composées et produits frais, l'hiver ne doit pas être la mort-saison d'une alimentation saine et équilibrée. C'est notamment l'époque des soupes et potages

« maison » — avec faible teneur en sel —, qui ont l'avantage de rassasier tout en étant peu caloriques. En 2013, une étude britannique publiée dans l'*European Journal of Clinical Nutrition* a ainsi montré que par

rapport à une entrée solide, un aliment liquide augmente la sensation de satiété, car il conduit à une plus grande impression d'estomac rempli, et une meilleure accessibilité des nutriments. Les chercheurs précisent que les potages (de potiron, de poireau ou de chou par exemple) sont l'idéal. L'hiver, c'est aussi la saison des agrumes, sources de vitamine C et d'antioxydants. Mieux vaut les manger entiers qu'en jus, pour bénéficier de tout leur apport en fibres, essentielles à la bonne santé du microbiote intestinal qui joue un rôle très important dans le bon fonctionnement de nos défenses immunitaires.

S'exposer à la lumière naturelle au moins 15 minutes par jour est bon pour le corps et le moral

damental dans la bonne santé du squelette, des articulations et le tonus musculaire.

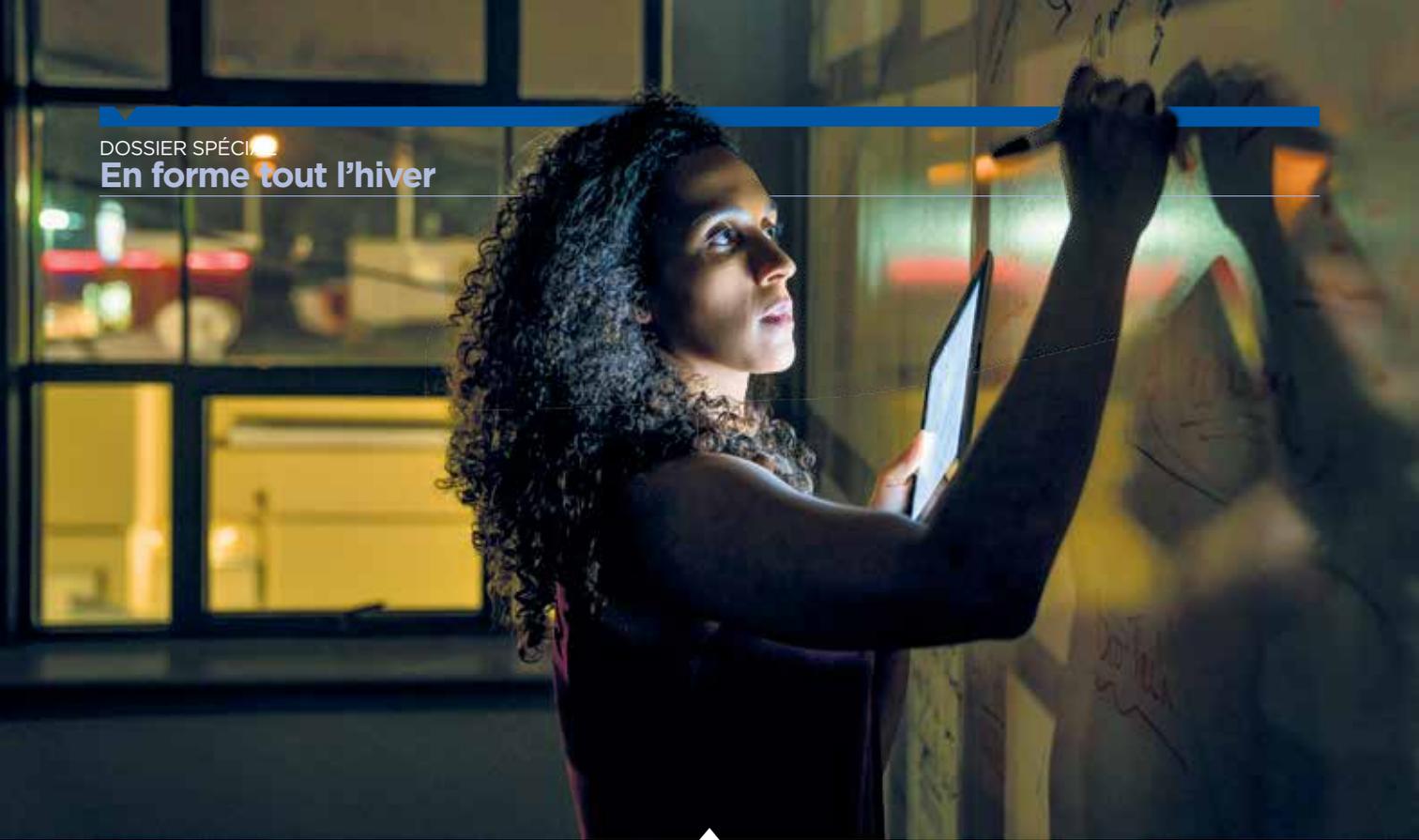
Il est donc important de veiller à s'exposer chaque jour au moins quinze minutes à la lumière naturelle, de préférence le matin, en sortant ou simplement en se plaçant derrière une fenêtre. Un conseil qui vaut aussi pour les nourrissons et les personnes qui travaillent dans un espace éclairé artificiellement. On peut également utiliser des dispositifs ou des ampoules reproduisant la lumière naturelle.

Combattre le stress

LUMIÈRE DU JOUR INSUFFISANTE, mauvaises conditions météorologiques, surcharge de travail... L'hiver est une période propice à l'apparition du stress. Or si celui-ci peut avoir des effets bénéfiques à court terme, en nous permettant d'être plus réactif par exemple, il pèse sur notre santé dès qu'il se prolonge. De nombreuses études l'ont prouvé : le stress a des conséquences sur

les maladies de peau, les douleurs abdominales ou du dos, les troubles du sommeil, etc. La dernière étude en date, parue en mars dans le *British Medical Journal* a ainsi montré sur plus de 300 000 Suédois les liens avec « plusieurs types de maladies cardio-vasculaires, indépendamment du contexte familial, des antécédents de maladies somatiques ou psychiatriques ».

Mieux vaut donc apprendre à repérer les signes avant-coureurs du stress, comme des problèmes d'appétit, de sommeil ou d'irritabilité, et mettre en place des stratégies pour le combattre : pratique régulière d'une activité physique ou culturelle, relaxation ou méditation, ou même « bain de nature ». En avril, une étude américaine publiée dans *Frontiers of Psychology* révélait en effet que pour les citadins, passer trois fois dix minutes par semaine dans un endroit où l'on se sent en contact avec la nature (parc, berges d'une rivière, forêt...) permet de diminuer sensiblement le stress. ■ ▶



Les femmes travaillant de nuit ont davantage de risque de contracter un cancer (sein, colorectal, peau) que leurs collègues de jour, qui dorment en moyenne une heure de plus par 24 heures, d'après une méta-analyse chinoise.

Le sommeil, meilleur allié de notre santé

Dormir mal ou pas assez entraîne des risques importants pour notre santé. Pour les prévenir, mieux vaut les connaître.

MÉTÉO DÉFAVORABLE, infections à répétition... L'hiver, il n'est pas rare que les fatigues physique et mentale s'accumulent. Or selon les dernières données de l'Inserm, nous dormons environ 1 heure et 30 minutes de moins qu'il y a cinquante ans : pour les adultes, le temps de sommeil moyen était de 7 heures et 13 minutes en 2012, alors que pour la majorité d'entre nous, les besoins se situent autour de 8 heures par nuit. Hommes et femmes, nourrissons, enfants, adolescents et adultes... tout le monde est concerné par ce déficit. Sans surprise, ce temps de sommeil perdu l'est essentiellement au profit d'activités liées aux écrans. De plus, la lumière

bleue des écrans des ordinateurs, smartphones et tablettes perturbe notre horloge interne, ce qui rend l'endormissement plus difficile. Outre la quantité moindre de sommeil, un tiers des Français déclare être concerné par des troubles du sommeil. Bruit, lumière, température excessive mais aussi stress, insomnie, syndrome d'apnée obstructive du sommeil... de nombreux facteurs externes ou internes perturbent nos nuits. À court terme, le manque de sommeil a des conséquences immédiates : irritabilité, problème de vigilance... Le temps de réaction est allongé : on estime que près d'un tiers des accidents mortels sur autoroute sont liés à la somno-

Irritabilité, prise de poids et certaines maladies... peuvent être provoqués par de mauvaises nuits

lence. Mais il existe aussi des risques à long terme si la situation devient chronique. Il y a d'abord la prise de poids. À cause d'une dérégulation de la sécrétion de deux hormones, la leptine et la ghréline, lorsqu'on ne dort pas assez, on a davantage faim et on stocke plus facilement ce que l'on ingère. Le métabolisme du sucre est lui aussi perturbé, avec un risque accru de diabète. D'après une étude japonaise de 2018, chez la souris, des nuits de moins de six heures augmentent le risque de diabète de type II de 28 %. D'autres études ont montré un lien entre le manque de sommeil chronique et le risque de maladies cardio-vasculaires (hypertension, accident vasculaire cérébral, infarctus...), mais les mécanismes sont encore mal compris.

Le manque de sommeil a aussi des effets sur nos défenses immunitaires, et donc sur notre capacité à réagir face à une maladie infectieuse par exemple. Des études ont montré que les personnes qui dorment moins que la moyenne sont plus susceptibles de contrac-

Trop de contrôle nuit au sommeil

En 2017, Kelly Glazer Baron et ses collègues des Rush University et Northwestern University de Chicago (États-Unis) inventent le mot « orthosomnie » pour décrire le cas de patients qui, cherchant à se rassurer sur la qualité de leur sommeil au moyen d'applis ou d'objets connectés, ont vu en réalité celle-ci se dégrader. À trop vouloir contrôler ses nuits, on risque en effet l'insomnie !

Il faut accepter de parfois mal dormir ou de se réveiller au milieu de la nuit. C'est parfaitement normal et cela peut être lié au stress, à un repas trop copieux, à une infection passagère ou à un changement d'environnement. Ce n'est que lorsque les troubles se répètent qu'il faut les signaler à son médecin traitant. Une appli sur smartphone ou un objet connecté peut alors être utile pour objectiver

FRÉDÉRIC DUGIT - PHOTOPQR/MAXPPP



Ce n'est qu'en cas de troubles chroniques qu'une application ou un objet connecté peuvent aider à mettre en place une thérapie.

les troubles ressentis et mettre en place une stratégie thérapeutique — qui n'est pas

forcément médicamenteuse — pour retrouver un sommeil de qualité. ■

► ter des infections bactériennes ou virales. Mais c'est aussi le cas pour les cancers. Ainsi, une méta-analyse chinoise publiée en janvier 2018 a conclu que le risque de développer un cancer de la peau, du sein ou colorectal est significativement plus important chez les femmes travaillant de nuit. Or on sait que les travailleurs de nuit dorment en moyenne une heure de moins par cycle de 24 heures que leurs collègues de jour (soit l'équivalent d'une nuit en moins par semaine).

Parmi les causes les plus fréquentes de manque de sommeil, il y a le syndrome d'apnée

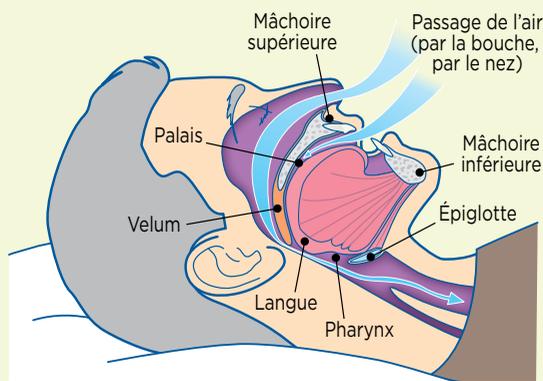
obstructive du sommeil (SAOS) (voir l'infographie). Il s'agit d'interruptions involontaires de la respiration, répétées et prolongées, durant le sommeil. Privé momentanément d'air, l'organisme est en manque d'oxygène ce qui peut avoir de nombreuses conséquences. Au premier titre, des microréveils incessants — un mécanisme de survie instinctif déclenché par le cerveau — et imperceptibles pour la personne qui dort. Cela entraîne par conséquent une fatigue chronique très invalidante. Ces apnées sont aussi liées au surpoids. Celui-ci augmente en effet le risque d'être

atteint de SAOS — c'est même le principal facteur de risque —, mais ce syndrome augmente à son tour le risque de prendre du poids. L'âge joue également un rôle important. Un tiers des plus de 65 ans serait en effet concerné, les hommes étant deux fois plus touchés que les femmes.

Outre la fatigue quotidienne, le SAOS augmente le risque de maladies cardio-vasculaires (syndrome métabolique, hypertension, troubles du rythme cardiaque...) et expose à long terme à un risque accru de décès prématuré. C'est pourquoi il ne faut jamais le prendre à la légère : si vous souffrez d'une fatigue chronique, et que votre conjoint(e) se plaint de vos ronflements ou de votre respiration très irrégulière la nuit, il faut en parler avec votre médecin traitant. Différentes solutions peuvent être envisagées pour améliorer les symptômes, comme un appareil à pression positive continue (PPC) qui « force » à respirer, ou une orthèse d'avancée mandibulaire, pose d'une double gouttière qui permet de déplacer la mâchoire inférieure afin de libérer les voies respiratoires. ■

L'apnée du sommeil

L'apnée obstructive est un blocage involontaire des voies aériennes supérieures qui conduit à des arrêts inconscients de la respiration qui peuvent durer jusqu'à 30 secondes et se reproduire plusieurs dizaines de fois par heure pendant le sommeil. Ils sont essentiellement dus à une fermeture partielle ou totale du pharynx à cause du relâchement musculaire du velum (voile du palais) et de l'arrière de la langue.



BRUNO BOURGEOIS