Pourquoi le froid favorise certaines maladies

Zitouni IMOUNACHEN - 2014-12-08 18:17:18 - Vu sur pharmacie.ma

La surmortalité hivernale est un fait épidémiologique bien établi. L'accroissement est en partie lié à une hausse du nombre de maladies respiratoires, dont la grippe, et à une multiplication des accidents cardiaques.

Selon un rapport de 2009 de l'Institut de veille sanitaire sur la physiologie du froid, «la tendance à la concentration de la population dans des espaces confinés et peu ventilés (quand il fait froid) augmente le risque d'infections croisées». Pour Bruno Lina, directeur du laboratoire de virologie et pathologies humaines de la faculté de médecine de Lyon, «le confinement est un élément déterminant» pour expliquer la recrudescence hivernale de pathologies respiratoires.

D'autre part, notre corps met en place une stratégie pour réchauffer l'air froid inspiré avant son arrivée dans les poumons. Les muqueuses nasales transfèrent à cet air de l'eau à la température du corps (phénomène qui explique au passage le «nez qui coule» en hiver). Ce transfert de chaleur humidifie l'air et provoque l'assèchement de la barrière physique que constitue le mucus. Les virus et les bactéries entrent alors plus facilement dans notre corps.

Le froid altère parallèlement le fonctionnement de notre système immunitaire. «Les cellules se déplacent moins vite, ce qui ralentit la réponse immunitaire et laisse du temps au virus pour s'installer», note Bruno Lina. Les cils qui nettoient régulièrement nos bronches sont également moins efficaces lorsque les températures sont hivernales. Tous ces éléments expliquent, au moins en partie, la recrudescence en hiver des rhumes et autre bronchites. C'est vraisemblablement ce qui a donné naissance à l'expression «prendre froid».

Dans le numéro d'octobre 2011 du magazine Pour la science , Luc de Saint-Martin Pernot, médecin interniste au Centre hospitalier régional universitaire de Brest, évoque, «la sécheresse accompagnant le froid et les polluants atmosphériques, dont les concentrations augmentent car les habitations sont insuffisamment ventilées». Ces deux facteurs «provoquent une irritation des voies nasales et bronchiques», explique-t-il, ajoutant que cela augmente le «nombre de protéines ICAM-1, “serrures” par lesquelles les rhinovirus responsables du rhume entrent dans les cellules et les infectent».

Du côté des virus, le froid constitue au contraire un avantage. En attendant de se mettre au chaud dans notre corps pour «éclore», le microbe est enveloppé dans une petite coque protectrice. Cette dernière est d'autant plus résistante que l'air est froid. En hiver, la diminution de l'ensoleillement limite aussi l'exposition des virus aux rayons ultraviolets qui les dégradent naturellement. Autrement dit, la durée de vie d'un virus augmente lorsque la température baisse et que le soleil se cache. Son pouvoir contagieux en est renforcé.

Quant aux pathologies cardiovasculaires, leur augmentation est une conséquence quasi mécanique de la température. Lorsqu'il fait froid, les vaisseaux sanguins se contractent pour limiter les pertes de chaleur de l'organisme. Cela induit une plus grande viscosité du sang qui met notre cœur à rude épreuve. Des chercheurs américains ont également soutenu en 2012 qu'une alimentation moins saine et une diminution de l'activité physique en hiver pourraient aussi expliquer cette recrudescence de maladies cardiovasculaires.