



Télé Star & ma santé

avec Les CONSEILS de
Marina Carrère d'Encausse
Médecin et journaliste, Le Magazine
de la santé sur France 5 www.allodocteurs.fr

Même si certaines personnes sont plus vulnérables, la pollution concerne tout le monde. Les conseils du Dr Pierre Souvet, cardiologue et président de l'ASEF*, pour être exposé le moins possible les jours où la qualité de l'air est trop dégradée.

Emmanuelle Blanc

Dans la rue Modérez votre activité

Pourquoi? «Parce que l'activité physique, surtout soutenue, provoque une augmentation importante du volume respiratoire et facilite ainsi la pénétration des polluants dans les poumons et la circulation sanguine», souligne l'expert.

Le conseil Roulez tranquillement si vous êtes à vélo; faites une marche rapide plutôt qu'un jogging, mais ni à proximité d'un axe important de circulation, ni dans les petites rues étroites et bordées d'immeubles hauts, zones où la concentration en polluants est la plus élevée. «Pic de pollution ou pas, et même pour une simple promenade, les personnes à risque, c'est-à-dire les enfants, les femmes enceintes, les personnes âgées ou atteintes de maladies cardiaques et respiratoires, doivent toujours



Pollution

Comment se protéger quand elle atteint un pic

privilégier les rues piétonnes, les parcs et les voies à faible trafic», précise le Dr Souvet. Inutile de porter un masque: même ceux dits antipollution laissent passer les particules fines.

A la maison Branchez de l'air

Pourquoi? «Parce que l'air de nos intérieurs, où se concentrent des centaines de sub-

stances chimiques, est au moins aussi nocif que celui que l'on respire à l'extérieur.»

Le conseil Aérez la maison au moins deux fois dix minutes par jour, «mais en dehors des moments de forte circulation, donc de préférence très tôt le matin et très tard le soir. Évitez aussi de fumer, de faire brûler de l'encens ou d'entreprendre des travaux de

peinture, qui ne feraient qu'accentuer la mauvaise qualité de l'air intérieur.»

En voiture Ouvrez les vitres

Pourquoi? «Parce que les filtres n'arrêtent ni les particules fines ni le dioxyde d'azote, l'intérieur de l'habitacle, s'il est confiné, est encore plus pollué que l'air extérieur.»

Le conseil Aérez régulièrement quand vous roulez, «mais en restant à bonne distance du véhicule devant vous, précise le cardiologue. Et jamais dans un bouchon ou un tunnel». ●

*Association Santé Environnement France (www.asef-asso.fr).

A → 23 mai 2014.



L'ÉCLAIRAGE de
Marina Carrère
d'Encausse

POLLUTION: GARE AUX ALLERGIES!

Les citadins ont plus de risques d'être allergiques aux pollens que les ruraux. Quatre phénomènes expliquent ce fait étonnant:

- ▶ Les polluants atmosphériques (l'ozone, par exemple) déclenchent des réactions immunitaires qui augmenteraient notre sensibilité.
- ▶ Certains polluants urbains fragilisent la structure externe du grain de pollen. La libération de l'allergène est alors plus fréquente et le grain de pollen se fragmente, entrant plus profondément dans le système respiratoire.
- ▶ Les polluants urbains auraient une incidence sur la quantité d'allergènes présents par grain de pollen.
- ▶ Enfin, certains pollens peuvent se lier aux particules de diesel, plus difficiles à éliminer.

PHOTOS: PHANE - N. GUYON/FRANCES

SUR LE BANC DES ACCUSÉS

- La pollution augmente le risque de cancer du poumon et de la vessie, d'infarctus du myocarde, d'accident vasculaire cérébral, et favorise ou aggrave les allergies, l'asthme, la broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO).
- Elle entraîne chaque année 3,7 millions de décès prématurés dans le monde (selon l'OMS), et 42 000 en France (selon le Commissariat général au développement durable).