

L'air n'a pas besoin d'être irrespirable pour peser sur les bronches

SANTÉ PULMONAIRE

Le réchauffement climatique a aussi des effets sur nos capacités respiratoires. Voici quelques pistes pour ne pas manquer d'air.

Si vous avez admiré les teintes jaune orangé dont s'est récemment paré le ciel valaisan grâce au sable du Sahara, vous aurez noté que l'air que nous respirons porte avec lui – et dans nos poumons – bon nombre de particules, le plus souvent imperceptibles. Dans le cas de ces vents africains, peu de risques, selon le Prof. Pierre-Olivier Bridevaux, médecin-chef du Service de pneumologie de l'Hôpital du Valais: «Ce phénomène soulève quelques inquiétudes (l'Etat du Valais avait émis un avertissement, en mars dernier, à l'attention des personnes sensibles, ndlr.), mais il s'agit de rares épisodes naturels qui surviennent une à quatre fois par année et ne durent que quelques heures ou quelques jours. Leur impact est limité comparé à celui de la pollution liée au trafic, au chauffage, à l'industrie et au travail agricole, présente toute l'année.»

Les incendies et le trafic, principaux fauteurs de troubles en Valais

Dans notre canton, la principale source de l'altération de la qualité de l'air provient du trafic automobile. La diminution de la pollution a été plus que prouvée lors du confinement. En quelques semaines seulement, l'air est devenu plus respirable. En Chine, sa qualité s'est tant améliorée qu'elle a permis de sauver 24 200 vies environ, selon des analyses publiées dans «Nature Sustainability». Cela s'est aussi ressenti en Europe.

Dans notre région en particulier, l'interaction entre pollution et températures joue un rôle fondamental dans la qualité de l'air et son effet sur la santé publique. «Dans les années à venir, nous allons probablement faire face à une augmentation du phénomène des feux de forêts comme ceux qu'on a vécus dernièrement dans le Haut-Valais», explique le Prof. Bridevaux. «Les fumées se déplacent jusqu'à plusieurs dizaines de kilomètres en fonction du régime des vents, de l'intensité du feu, etc. Une augmentation des particules fines dans l'air, qui peuvent y demeurer plusieurs jours après l'incendie, est mesurable ainsi que l'effet sur la santé.»

Des différences selon les régions

Les personnes les plus susceptibles de voir leur santé respiratoire atteinte par la qualité de l'air sont les personnes âgées, celles asthmatiques et celles en surpoids, puisqu'une des plus importantes coopérations européennes en matière de recherche sur les effets de la pollution de l'air sur la santé (ESCAPE) a permis de démontrer que

Quatre bons réflexes pour améliorer la qualité de l'air



1 Aérez longuement et régulièrement, surtout durant la nuit et lorsque vous cuisinez

2 Evitez ou limitez les feux (cheminée ou en plein air)

3 Réduisez votre consommation de bougies (surtout si vous avez une santé respiratoire sensible) et de tabac (tabagisme actif ou passif)

4 Limitez vos trajets en véhicules polluants, réduisez votre vitesse et privilégiez les moyens de transport plus écologiques (train, covoiturage, etc.)



“Les effets de la pollution de l'air ne se limitent pas à des symptômes respiratoires.”

PROF. PIERRE-OLIVIER BRIDEVAUX
MÉDECIN-CHEF DU SERVICE DE PNEUMOLOGIE
DE L'HÔPITAL DU VALAIS

cette pollution, même à des niveaux d'exposition faibles, diminue la fonction pulmonaire moyenne à l'échelle de la population.

«La pollution de l'air a un effet sur les organes au-delà du poumon qui est la porte d'entrée», explique le Prof. Bridevaux. «Chez les personnes les plus exposées à la pollution de l'air, on observe plus souvent des maladies respiratoires et cardiovasculaires (la carotide devient de plus en plus épaisse au contact de la pollution de l'air) et plus d'infarctus du myocarde. La pollution de l'air est aussi un facteur de risque de cancer pulmonaire. Les effets de la pollution de l'air ne se limitent donc pas à de banals symptômes respiratoires.»

La plaine est globalement beaucoup plus concernée que la montagne par la pollution. «La charge de particules fines diminue avec l'altitude: plus vous montez, plus il y a de vent, moins il y a de sources de

pollution et meilleure est la qualité de l'air.» Mais les habitudes détermineront aussi cette qualité: «Des villages situés en moyenne montagne, par exemple, sont peu pollués, néanmoins de nombreuses personnes peuvent s'y chauffer au bois et on peut alors mesurer très localement un niveau de pollution élevé.»

Le Chablais et la plaine du Rhône présentent déjà des effets d'inversion (lorsque les températures sont plus froides en plaine qu'en altitude, ce qui arrive environ dix jours par année entre novembre et décembre), sous une mer de nuages qui «retient» la pollution atmosphérique.

Comment mieux respirer?

Alors que faire? Déménager? Une solution moins radicale consiste à diminuer la pollution intérieure, comme l'illustre le Prof. Bridevaux: «Eviter les feux de cheminée, les bougies d'ambiance, bien aérer lorsqu'on cuisine et, de manière générale, le plus souvent possible, bien aérer en particulier pendant la nuit, quand l'air est plus propre.»

L'activité physique permet aussi de renforcer son cœur et de maintenir sa masse musculaire. On a ainsi des effets bénéfiques qui peuvent contrebalancer les effets négatifs de la pollution: «On sait que même si l'on est plus exposé à la pollution dans les grandes villes, l'exercice physique y conserve tous ses bénéfices», conclut le Prof. Bridevaux. Enfilez donc vos chaussures de randonnée et profitez du retour des beaux jours pour parcourir nos magnifiques régions de montagne! **EB**

Plus d'infos sur www.liguepulmonaire.ch/fr/preserver-les-poumons/qualite-de-lair.html et sur le site de la Confédération:

www.bafu.admin.ch/bafu/fr/home/themes/air.html

APPLICATION

Etudiez la qualité de l'air où que vous soyez et en temps réel

Connaissez-vous airCheck? Cette application smartphone vous permet de connaître la qualité de l'air partout sur le territoire suisse, en consultant des cartes et des valeurs enregistrées auprès des stations de mesures officielles. Elle propose aussi à ses utilisateurs des informations au sujet des effets de la qualité de l'air sur

la santé et leur donne des pistes sur les points auxquels être attentif en cas de concentrations élevées de poussières fines, d'ozone et de dioxyde d'azote. Découvrez les statistiques de votre région en temps réel et plus d'informations au sujet de cette application sur www.vs.ch/web/sen/qualite-air

EN BREF

COUPLE

S'informer sur les violences domestiques

L'association Accueil Aurore renseigne les proches et les femmes victimes de violences domestiques. Celles-ci sont accueillies, avec ou sans enfants, pour leur assurer la sécurité et leur permettre de trouver des réponses à leurs questions. Une permanence téléphonique est également disponible 24/24 heures, 7/7 jours au 027 323 22 00.

Plus d'infos sur www.accueil-aurore.ch et auprès d'info@accueil-aurore.ch

ALZHEIMER

Groupe d'entraide de Leytron

Accompagner un proche atteint de troubles importants de la mémoire peut être épuisant et source d'inquiétudes. C'est la raison pour laquelle Alzheimer Valais Wallis propose régulièrement des espaces de parole réservés aux proches aidants. Le but? Partager ses expériences, poser des questions sur la maladie, verbaliser ses émotions et être entendu, dans un contexte bienveillant et sans jugement sous la supervision d'un professionnel. La prochaine rencontre aura lieu le mardi 10 mai à l'école primaire de Leytron, entre 18 h et 19 h 30. Infos et réservations au 027 525 83 62.

PARTENARIATS