Depuis hier, les **Parisiens** connaissent un **pic de pollution aux particules fines**. Selon le Ministère de l'Ecologie, la pollution aux particules serait ainsi à l'origine de 42 000 morts prématurées par an en France et de 386 000 en Europe.
Un phénomène qui n'est pas sans inquiéter les médecins de l'
Association Santé Environnement France
.

Le printemps des particules. Les microparticules - aussi appelées PM10 et PM2,5 – présentes naturellement dans l'environnement sont surtout produites par les activités humaines. Principaux secteurs mis en cause : la combustion de bois pour chauffer les habitations (30 %), la transformation d'énergie par l'industrie (30 %), l'agriculture avec l'utilisation d'engrais (20 %) et les transports du fait notamment de la combustion de diesel (15 %) (1).

Petites, mais costauds! Le problème c'est que ces particules fines que nous respirons au quotidien sont nocives pour l'organisme. Elles progressent jusqu'au bout des voies respiratoires, atteignent les alvéoles et entraînent des maladies pulmonaires. Elles pénètrent ensuite dans la circulation sanguine et provoquent aussi des problèmes cardiovasculaires en bouchant les petits vaisseaux. Au cours de leur voyage au centre de nos corps, elles peuvent déclencher: bronchites chroniques, asthme, cancers du poumon, accidents vasculaires cérébraux (AVC) ou encore infarctus du myocarde. " *En moyenne sur une année, on observe que les jours où les concentrations de particules fines sont élevées, les hospitalisations augmentent, de même que les taux d'infarctus ou d'AVC. Ainsi, une hausse de 10 microgrammes par m3 de la dose journalière entraîne en moyenne deux fois plus d'hospitalisations d'enfants et de personnes âgées*
" explique le Dr Pierre Souvet, Président de l'ASEF.

Peut-on se protéger ? La pollution de l'air extérieur est un problème qui nous touche tous individuellement mais qui ne peut vraiment se résoudre que par des solutions collectives. Amélioration des réseaux de transports en commun, régulation des véhicules diesel, etc. : il existe une quantité de propositions. Mais en attendant si on veut limiter la casse, peut-on faire quelque chose ? " *On peut donner déjà quelques conseils simples: aérez son logement tôt le matin et tard le soir pour éviter de faire entrer la pollution de l'extérieur; évitez au maximum les grand axes routiers que vous soyez piétons ou automobilistes; évitez de faire du sport (en augmentant le volume d'air respiré vous augmentez aussi la somme de polluants); ou encore demandez à votre médecin d'ajuster votre traitement si vous avez des*

problèmes respiratoires. Mais, tout cela, ne résolve pas le problème... C'est un peu comme écoper l'eau dans un bateau qui coule " s'indigne le Dr Patrice Halimi, Secrétaire Général de l'ASEF qui vient de publier "La Grande Détox: comment éviter les polluants du quotidien" aux éditions Calman-Levy (2).

(1) Selon les chiffres du Centre interprofessionnel technique d'études de la pollution atmosphérique (Citepa)

(2) La Grande Détox: comment éviter les polluants du quotidien", Calman-Levy, Mars 2015