La semaine dernière, le Guardian a révélé que la pollution de l'air à Londres pourrait bien impacter les performances et la santé des athlètes. Pour les médecins de l'Association Santé Environnement France, ce n'est pas une surprise ! Ils reviennent ici sur les effets de la pollution sur la santé.

Eté pluvieux, été heureux ? Cet été, le beau temps est loin d'être au rendez-vous. Alors pour se consoler, on se dit que cette année on échappera au moins aux pics de pollution à l'ozone ! Mais cela n'est pas si sûr.En effet, si la température augmente, un nuage de pollution pourrait bien s'abattre sur Londres, l'une des villes les plus polluées d'Europe. Un phénomène qui inquiète de nombreux experts car ce nuage pourrait bien affecter le bon déroulement des jeux en impactant la santé des sportifs.

Des sportifs particulièrement sensibles. « *Plusieurs études scientifiques ont montré que l'exposition à l'ozone lorsque l'on fait du sport réduit la capacité pulmonaire, diminue la performance et augmente le risque d'asthme. Pendant l'effort, l'athlète inhale plus d'air, donc plus de polluants. Ainsi, il subit davantage les effets néfastes de la pollution.* »,
explique le Dr Patrice Halimi, Secrétaire Général de l'ASEF. D'ailleurs lors des précédents JO, plusieurs sportifs ont été victimes de la pollution de l'air. En 1984 aux Jeux de Los Angeles, un coureur s'était effondré à cause de problèmes respiratoires puis avait été hospitalisé pendant plusieurs jours. En 2008, pour que les athlètes ne soient pas gênés par la pollution excessive, la Chine avait restreint la circulation aux voitures et fermé de nombreuses usines pendants la compétition. Preuve que la qualité de notre environnement est importante pour notre santé et qu'il est important de le protéger.

L'environnement notre plus beau complexe sportif. Des études montrent que les bienfaits du sport en pleine nature sont supérieurs à ceux pratiqués en salle ou en ville. Il est donc essentiel de le préserver et ce, surtout quand on fait du sport. Alors comment faire ? Pour répondre à cette question, l'ASEF a publié le « Petit guide vert du bio-sportif » et propose des conseils pour un sport respectueux de sa santé et de l'environnement.

Le Petit Guide Vert du Bio-Sportif est téléchargeable gratuitement sur www.asef-asso.fr

L'Association Santé Environnement France, qui rassemble aujourd'hui près de 2 500 médecins en France, est devenue incontournable sur les questions de santé-environnement. Elle travaille sur tous les sujets en lien avec la santé et l'environnement: qualité de l'air, ondes électromagnétiques, biodiversité, alimentation, etc. Dans sa démarche d'information, l'ASEF publie des petits guides bio-thématiques à télécharger gratuitement sur son site Internet www.asef-asso.fr