

## La pollution de l'air : un facteur de risque aggravant des maladies cardiovasculaires

### Les recommandations de la Fédération Française de Cardiologie (FFC)

#### → Des chiffres alarmants

La pollution de l'air est un enjeu majeur de santé publique. Elle est responsable de 400 000<sup>1</sup> décès chaque année en Europe ! Selon l'Agence européenne de l'environnement (AEE), **les maladies cardiovasculaires et les crises cardiaques sont les principales causes (80%) de décès prématurés dus à la pollution de l'air en Europe**, avant les maladies pulmonaires et le cancer.

Le rapport de l'AEE indique qu'environ 9/10 des villes européennes respirent un air chargé de polluants considérés comme dangereux. **La pollution atmosphérique (particules en suspension ou gaz irritants et agressifs) aggrave non seulement des problèmes cardiaques chez les malades mais a également des effets nocifs sur le système cardiovasculaire chez des personnes saines.**

Rien qu'en France, en 2014, **42 000 personnes<sup>2</sup> sont mortes prématurément en raison de la pollution de l'air des milieux urbains.**

**L'espérance de vie des Français vivant en zone urbaine est réduite en moyenne de 9,3 mois<sup>3</sup> et 15 %<sup>4</sup> des décès liés à la pollution de l'air pourraient être évités.** «*L'amélioration de la qualité de l'air est un enjeu considérable de santé publique. Toutes les mesures prises pour réduire la pollution atmosphérique sont bénéfiques, parfois vitales, pour préserver la santé de tous et surtout celle les plus fragiles* » alerte le professeur Claire Mounier Vehier, 1<sup>ère</sup> Vice-présidente de la Fédération Française de Cardiologie.

#### → Des recommandations encourageantes mais... peu d'actions concrètes

La Fédération Française de Cardiologie se félicite de l'engagement de la Ministre de la Santé qui a intégré dans le projet de loi de modernisation de notre système de santé, **le renforcement de l'information et l'introduction d'un objectif visant à diminuer la pollution atmosphérique<sup>5</sup>.**

Elle approuve également l'initiative du gouvernement qui indique dans le 3<sup>ème</sup> Plan National Santé Environnement (2015-2019), prendre la décision d'améliorer la qualité de l'air du fait de son très fort impact sur l'appareil cardiovasculaire.

Mais la FFC s'inquiète du temps pris pour mettre en place ces recommandations et craint le manque de moyens sur le terrain. Elle insiste sur le fait qu'il faut poursuivre des politiques et réglementations durables visant à contrôler l'émission de polluants atmosphériques. Seul un travail opiniâtre permettra d'améliorer la qualité de l'air réduisant par voie de conséquence, la morbidité cardiovasculaire.

<sup>1</sup> Source : AEE

<sup>2</sup> Source : rapport CAFE CBA en 2005

<sup>3</sup> Source Agence sanitaire français en 2011

<sup>4</sup> Source OMS / mars 2014

<sup>5</sup> Extrait du projet de loi\* : *L'objectif pluriannuel est de diminuer la moyenne annuelle des concentrations journalières de particules atmosphériques. Lorsque les normes de qualité de l'air (niveaux de concentration de polluants) ne seront pas respectées ou risquent de ne pas l'être, le public en sera immédiatement informé et recevra des conseils par l'autorité administrative compétente).*

→ **Des symptômes et des conséquences...**

A mesure que les concentrations des particules augmentent, la population est sujette à des risques de troubles cardiovasculaires et lorsqu'ils y sont exposés sur le long terme, ce sont des maladies graves qui surviennent : infarctus du myocarde, angine de poitrine, troubles du rythme cardiaque, Accident Vasculaire Cérébral (AVC), coronaropathies...

Globalement, aucun examen ne permet de diagnostiquer l'hypersensibilité face à la pollution. **En revanche, des symptômes évocateurs tels qu'une gêne respiratoires ou cardiaque (essoufflement, sifflement ou palpitations) apparaissent lors des pics de pollution.**

**Les conséquences à court terme :**

- Augmentation de la mortalité chez les malades atteints d'affections cardio-respiratoires chroniques.
- Augmentation du nombre de consultations, hospitalisations pour les personnes souffrantes de problèmes respiratoires et cardio-vasculaires.
- Diminution de la fonction respiratoire.

**Et à long terme:**

- Altération de la viscosité sanguine.
- Augmentation de la coagulation.
- Transport des particules dans le sang.
- Thrombose périphérique.
- Réduction de la saturation en oxygène.

→ **Toute une population concernée...**

La Fédération Française de Cardiologie rappelle que personne n'est protégé des risques causés par les polluants atmosphériques :

- **Les enfants** : Jusqu'à l'âge de 8 ans, leurs poumons sont en croissance, les alvéoles pulmonaires continuent de se développer.
- **Les personnes âgées** : Plus sensibles à la pollution en raison de la diminution de leurs défenses respiratoires et au vieillissement de leurs tissus.
- **Les individus souffrants de pathologies chroniques** : de part une diminution de l'oxygénation périphérique, d'une augmentation de la viscosité sanguine et des modifications du rythme cardiaque, les personnes souffrants d'insuffisances cardiaque et coronarienne sont davantage sensibles.
- **Les fumeurs** : l'appareil respiratoire étant déjà irrité par le tabac, les fumeurs sont davantage exposés aux effets nocifs de la pollution.
- **Les ménages défavorisés** : Généralement, les habitants de quartiers défavorisés sont exposés à une plus grande concentration de polluants (de 20% selon l'EHESP - Ecole des Hautes Etudes En Santé Publique) pour plusieurs raisons : le manque d'entretien des filtres et/ou chauffages dans les logements, l'utilisation des voitures polluantes (difficulté d'investir dans un nouveau véhicule adapté aux normes écologiques)...

→ **L'appel au bon sens citoyen de la FFC, en attendant des actions emblématiques et durables :**

- ✓ Limiter l'utilisation de la voiture pour se rendre au travail, utiliser les modes de transports adaptés (marche, vélo, transports en commun...).
- ✓ Réduire les déplacements sur les grands axes routiers, notamment pendant les heures de pointe.
- ✓ Eviter l'usage des produits à base de solvants (pesticides, peinture à l'huile, essence...).
- ✓ Utiliser les combustibles les moins polluants.
- ✓ Entretien et régler les appareils de chauffage et les véhicules.
- ✓ Privilégier des appareils électroménagers écologiques.
- ✓ Privilégier un véhicule hybride ou électrique plutôt qu'à essence.
- ✓ Eviter le gaspillage d'énergie (électricité, chauffage, gaz).
- ✓ Opter pour le tri sélectif, les produits recyclés.
- ✓ Ne pas fumer dans la maison car c'est la première source de pollution.

→ **Les conseils de la FFC en cas de pics de pollution :**

- ✓ Limiter les activités physiques et sportives intenses en intérieur ou extérieur.
- ✓ Vérifier la ventilation de la salle de sport (qui est chargée en polluants et allergènes).
- ✓ S'informer régulièrement via les sites experts (Airparif.fr par exemple) de l'état de la pollution avant tout type d'activité.
- ✓ A quelques jours d'un pic de pollution, renouveler l'air de la maison deux fois par jour pendant 10 minutes pour une bonne oxygénation des lieux, diminuer l'humidité et la concentration de polluants.
- ✓ Etre vigilant sur les signes d'alerte tels que : malaises, maux de tête, sensation de faiblesse, vertiges, fièvre... Ils doivent être pris au sérieux et amener à consulter.

En cas de symptômes ou d'inquiétude, la Fédération Française de cardiologie invite le public à se rapprocher des professionnels de santé (pharmacien, médecin, cardiologue, urgentiste) ou contacter la permanence sanitaire locale (quand celle-ci est mise en place).

La Plateforme personnalisée d'information « **Mafedecardio** » propose un onglet spécial « **Pollution** » pour en savoir plus

[www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org)

La Fédération Française de Cardiologie lutte contre les maladies cardiovasculaires depuis 50 ans. Association financée uniquement par la générosité du public, reconnue d'utilité publique depuis 1977, elle est présente partout en France. Ses quatre missions sont : la prévention, la recherche clinique en cardiologie, l'accompagnement des patients cardiaques et la promotion des gestes qui sauvent.

**Agence PrPa**  
**Isabelle Closet**  
[isabelle.closet@prpa.fr](mailto:isabelle.closet@prpa.fr)  
Tél : 01 46 99 69 69  
Port : 06 28 01 19 76