



Effets néfastes de la pollution de l'air

🕒 paru le 23/07/2020 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

De quoi s'agit-il ?

La circulation routière et l'industrie produisent des déchets, dont une partie se retrouve dans l'air. Il s'agit principalement de poussières (particules fines), de gaz contenant du carbone et de l'azote et de métaux lourds tels que le plomb et le cadmium.

On considère actuellement que les particules fines constituent le polluant atmosphérique le plus dangereux. « Fines » fait référence aux dimensions des particules de poussière. Elles sont si petites qu'elles peuvent pénétrer très profondément dans les parties les plus petites des poumons.

Parmi les gaz, le plus connu est le monoxyde de carbone ; c'est un gaz particulièrement toxique qui est produit par un poêle ou un chauffe-eau de salle de bain.

Les métaux lourds sont de nos jours heureusement beaucoup moins présents car l'industrie a modifié ses méthodes de production.

Il existe des directives nationales concernant les concentrations de dioxyde de soufre, de dioxyde d'azote, de monoxyde de carbone et de particules fines. Ces concentrations sont mesurées en continu dans les grandes villes.

Comment les reconnaître ?

Le système respiratoire est la principale porte d'entrée de ces substances dans notre corps. La plupart des symptômes sont donc en rapport avec le système respiratoire. Les plus fréquents sont les infections des voies respiratoires, les crises d'asthme et la bronchite chronique (bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO)), à quoi s'ajoutent la fièvre, la toux et l'essoufflement. L'inhalation de monoxyde de carbone (CO) est très dangereuse. Les signes typiques de l'intoxication au CO sont le teint rouge et la coloration bleue des lèvres, des doigts et des orteils. La victime tombe dans le coma et risque de mourir.

Comment le diagnostic est-il posé ?

Le médecin peut constater les symptômes physiques. Cependant, il est très difficile d'établir un lien avec la pollution de l'air.

En cas de suspicion de taux de CO trop élevé, on peut contacter les pompiers pour effectuer une mesure.

Dans le cas d'une pollution atmosphérique ordinaire, le médecin peut actuellement avoir beaucoup de difficultés à organiser des mesures pour établir un éventuel lien avec les symptômes. Un médecin du travail ou un médecin-conseil peut le faire en cas de suspicion d'exposition accrue sur le lieu de travail.

Que pouvez-vous faire ?

Essayez d'éviter autant que possible d'être exposé aux particules fines.

Faites entretenir votre poêle, votre cuisinière à gaz ou votre feu ouvert dans les délais prescrits. Assurez une bonne ventilation des pièces d'habitation et de la salle de bain. L'intoxication au CO est toujours une situation d'urgence : ouvrez les fenêtres et appelez les services d'urgence !

Si vous avez les poumons sensibles, respectez les consignes d'hygiène (ne pas fumer, éviter l'air très pollué...) et, prenez bien vos médicaments. En cas de maladie chronique des voies respiratoires, la vaccination contre la grippe et la vaccination contre les pneumocoques peuvent être envisagées.

Dans les régions contaminées par des métaux lourds, il est déconseillé de consommer les produits du potager, en particulier les légumes dont on consomme les feuilles. En vous adressant à votre commune, vous pouvez faire mesurer la concentration de métaux dans le sol de votre jardin.

Que peut faire le médecin ?

Les effets néfastes de la pollution atmosphérique pour la santé se voient surtout chez les personnes souffrant de maladies chroniques du cœur ou des poumons, notamment l'asthme. Si vous avez des questions concernant la pollution de l'air, adressez-vous au médecin.

En savoir plus ?

- [Monoxyde de carbone - Centre Antipoisons](#)

Vous cherchez une aide plus spécialisée ?

- [Centre Antipoisons 070 245 245](#)
- [SAMI / LPI - Service d'Analyse des Milieux Intérieurs / Laboratoire d'études et de prévention des Pollutions Intérieures - APW - Association des Provinces wallonnes](#)

Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Effets néfastes de la pollution de l'air ambiant sur la santé' \(2000\), mis à jour le 02.09.2014 et adapté au contexte belge le 21.01.2020 - ebpracticenet](#)