

Sport et pollution : jusqu'où l'air gâche vos efforts ?

Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

Faire du sport est essentiel pour notre santé, mais l'air que nous respirons peut changer la donne. Même courir dans la rue peut parfois annuler les bénéfices de l'exercice si la pollution est trop élevée.

Bonjour à toutes et à tous, je suis Melissa Lepoureau et cette semaine dans Futura Santé, on va parler de la qualité de l'air pendant nos activités physiques, et des seuils de pollution à connaître.

[Le thème de Futura News décliné sur un style lofi.]

L'Organisation mondiale de la santé recommande de pratiquer entre 1 heure 20 et 2 heures 40 d'activité physique modérée chaque semaine pour préserver sa santé. Une consigne simple qui, pour beaucoup, se traduit par des promenades, du jogging, du vélo ou des séances de sport en plein air. Mais, que se passe-t-il lorsque l'air que nous respirons est loin d'être pur ? Car faire du sport signifie augmenter notre consommation d'oxygène et, par conséquent, inhaler davantage de particules en suspension dans l'air. Et c'est là que la question de la pollution devient cruciale.

Une étude récente, publiée dans *BMC Medicine*, a cherché à y répondre. Les chercheurs ont analysé les données de santé de plus de 1,5 million d'adultes suivis pendant plus de dix ans, provenant de pays aussi variés que le Royaume-Uni, Taïwan, la Chine, le Danemark et les États-Unis. L'objectif ? Comprendre si la qualité de l'air, et plus précisément la quantité de PM2,5 inhalée, pouvait modifier les bénéfices attendus de l'activité physique régulière.

Les résultats sont à la fois instructifs et inquiétants. Lorsqu'on respire un air relativement pur, les recommandations de l'OMS se vérifient pleinement. Les personnes actives présentent alors un risque de mortalité inférieur de 30 % par rapport à celles qui ne font pas de sport. En d'autres termes, bouger régulièrement sauve des vies.

Mais dès que le taux de particules fines dépasse 25 $\mu\text{g}/\text{m}^3$, ces effets protecteurs s'amenuisent. La réduction du risque de mortalité tombe alors à moins de 15 %. Et lorsque la concentration de PM2,5 franchit les 35 $\mu\text{g}/\text{m}^3$, les bénéfices deviennent encore plus limités, particulièrement pour les décès liés au cancer. Au-delà de ce seuil, le sport en extérieur ne protège plus efficacement, ce qui constitue un message important pour les citoyens exposés régulièrement à la pollution.

Pourquoi ces particules fines sont-elles si dangereuses ? Les PM2,5, dont le diamètre est inférieur à 2,5 micromètres, peuvent pénétrer profondément dans les poumons. Elles déclenchent des réactions inflammatoires, aggravent l'asthme, favorisent les allergies

respiratoires et sont même impliquées dans le développement de certains cancers. Mais leur danger ne s'arrête pas là : ces particules peuvent passer dans la circulation sanguine, augmenter le risque de maladies cardiovasculaires, d'hypertension, d'accidents vasculaires cérébraux et même d'infarctus.

Un autre point frappant : près de la moitié de la population mondiale vit dans des zones où l'air est trop pollué. Selon l'Université de Londres (UCL), 46 % de la population mondiale réside dans des régions où la pollution atteint ou dépasse $25 \mu\text{g}/\text{m}^3$, et plus d'un tiers dans des zones où la moyenne annuelle de $\text{PM}_{2,5}$ dépasse $35 \mu\text{g}/\text{m}^3$. Ces chiffres concernent notamment de nombreuses villes asiatiques, mais aussi certaines métropoles européennes lors de pics de pollution hivernaux.

Pourtant, les chercheurs insistent : il ne s'agit pas de décourager la pratique d'une activité physique. « Vérifier la qualité de l'air, choisir des itinéraires plus propres ou réduire l'intensité lors des jours très pollués peut aider à maximiser les bénéfices de l'exercice », explique Paola Zaninotto, co-auteure de l'étude et membre du département d'épidémiologie et de santé publique de l'UCL.

Concrètement, cela peut se traduire par des choix simples mais efficaces : privilégier les parcs et les zones vertes, éviter les grands axes routiers pendant les heures de pointe, ou encore adapter la durée et l'intensité de l'activité physique selon les alertes pollution. Même en Europe, où les niveaux moyens de pollution sont généralement plus bas, il reste pertinent de surveiller les pics et de planifier ses activités en conséquence.

Mais cette étude nous rappelle surtout une réalité plus large : la santé individuelle est indissociable de la santé de notre environnement. Respirer un air pur, limiter les émissions de particules et promouvoir des villes plus vertes sont autant de facteurs qui permettent à notre corps de tirer le meilleur parti de l'exercice physique.

En résumé, faire du sport est essentiel, mais la qualité de l'air joue un rôle déterminant. Dans un monde où la pollution est omniprésente, s'informer, adapter ses activités et privilégier des zones moins polluées deviennent autant d'alliés pour préserver notre santé. Parce qu'au final, courir pour vivre mieux n'a de sens que si l'air que nous respirons nous soutient plutôt que nous affaiblit.

C'est tout pour cet épisode de Futura SANTÉ. Si ce podcast vous plaît, pensez à lui laisser une note et un commentaire, et n'hésitez pas à le partager autour de vous. Cette semaine, évidemment, je vous recommande notre dernier épisode de Science ou Fiction qui parle d'un secret autour du scénario de Stranger Things. Tout ne serait pas de l'ordre de la fiction visiblement... Je vous laisse aller découvrir ça ! Sur ce, je vous souhaite une excellente journée ou une très bonne soirée, prenez soin de vous et je vous dis à la prochaine, dans Futura SANTÉ.