

À quoi bon arrêter de fumer ?

Chère lectrice,
Cher lecteur,

La cigarette tue moins que l'air pollué de nos villes.

Et dans nos campagnes, on respire à plein poumons... les vapeurs de pesticides !

Il y a de quoi se demander si arrêter de fumer vaut la peine.

Franchement, c'est décourageant.

Et puis, tout le monde n'a pas la possibilité de quitter son travail pour aller habiter au milieu d'une forêt ou en bordure d'un parc national !

Heureusement, le Dossier de Santé & Nutrition à paraître (dernières inscriptions ce soir !) vous dit comment vous protéger – avant qu'il soit trop tard !

Je passe la parole à l'Éditeur des Dossiers de Santé & Nutrition, Rodolphe. Il vous donne un avant-goût de ce numéro d'avril 2017.

Bonne lecture !

Eric Müller

Pouvons-nous encore sauver nos poumons ?

Chère lectrice, cher lecteur,

Nos poumons sont quotidiennement exposés au danger.

Que l'on vive en ville ou à la campagne, il est presque impossible de ne pas respirer un air pollué.

Je ne parle pas seulement de la pollution atmosphérique, dont les grands médias ne parlent qu'à l'occasion des alertes et des pics. Leur rythme s'est accru ces derniers mois à Paris et à Lyon, avec des conséquences très concrètes.

Lors de ces épisodes, on enregistre en moyenne une augmentation de 8% de décès pour causes respiratoires [1].

Les pics de pollution ne représentent hélas que la partie émergée de l'iceberg.

Le palmarès macabre de la pollution atmosphérique

En ville, l'air est chaque jour surchargé de dioxyde de soufre, d'oxyde nitrique, d'hydrocarbures et de particules de suie... entre autres.

L'une des conséquences les plus visibles de cette dégradation de l'air que nous respirons est la spectaculaire progression des diagnostics d'asthme. Rien qu'à Paris, on compte 4 fois plus d'asthmatiques chez les 20-24 ans qu'il y a un demi-siècle.

L'OMS attribue à la pollution atmosphérique 7 millions de décès par an. C'est plus que le tabac !

Plusieurs études [2] ont établi le lien très net la concentration de polluants dans l'air, et la mortalité cardio-pulmonaire.

On pourrait croire qu'en vivant à la campagne, on est épargné.

Il n'en est malheureusement rien. D'abord, parce que l'air pollué de la ville arrive à la campagne par le vent et la pluie (et oui !).

Ensuite, parce qu'on compte aujourd'hui tout confondus environ 200 pesticides (herbicides, fongicides, acaricides...) employés dans les exploitations agricoles, qui se retrouvent dans l'air... jusque dans les villes !

On sait désormais qu'à de rares exceptions près (à commencer par les zones en altitude), l'air est aussi pollué en zone urbaine qu'en campagne.

Ce tableau est, je le sais, inquiétant.

Mais la pollution de l'air intérieur est pire encore.

Vous n'êtes pas à l'abri chez vous, au contraire !

L'air des lieux de travail et les logements est plus pollué que l'air extérieur.

Les sources de pollution sont partout à la maison, en voiture et dans les moyens de transport en commun, ou encore au bureau :

La cuisinière et le chauffage au gaz dégagent du monoxyde d'azote, du dioxyde d'azote, de l'oxyde de carbone, du dioxyde de soufre ;

La cuisson des viandes sur le gril, dans la poêle ou dans le four émet des hydrocarbures, des furanes, des stéroïdes et des pesticides ainsi que des particules en suspension dans l'air ;

Il suffit de faire bouillir de l'eau du robinet pour volatiliser et inhaler du chlore, des perturbateurs endocriniens et des pesticides. Ils passent ensuite dans notre circulation et sont dispersés dans nos organes, du foie au cerveau !

L'ensemble des produits d'entretien contiennent des solvants, des détergents et des pesticides.

Les « matériaux de construction (fibres de verre, mousses d'isolation, enduits, peintures, papiers peints, vernis, contreplaqués, bois traités, moquettes synthétiques...) et l'équipement électroménager, entre autres, rejettent des composés organiques volatils, des solvants, des aldéhydes, du formol, des retardateurs de flammes et des particules. Plus les maisons ou les meubles sont neufs, plus cette pollution est intense[3]».

Les jouets contiennent de nombreux perturbateurs endocriniens, qu'on retrouve jusque dans les cheveux des enfants.

Les désodorisants et autres arômes chimiques contiennent des dérivés benzéniques qui engendrent des conjonctivites, de l'urticaire, aggravent l'asthme et sont facteurs du cancer du nasopharynx.

Plus ironique encore, comme l'a dévoilé le magazine 60 millions de consommateurs en mars dernier, les « sprays assainissants » sont la première source de pollution intérieure, contenant des substances allergènes et toxiques !!!

Le lien entre, d'une part, les effets conjugués des pollutions de l'air extérieur et intérieur et, d'autre part, les maladies cardio-vasculaires et le cancer.

Mais plus accablante encore est la responsabilité de ces pollutions dans l'apparition des maladies respiratoires, et notamment d'infections respiratoires aiguës et de bronchopneumopathies chroniques obstructives.

L'OMS estime que la pollution de l'air est désormais « le principal risque environnemental pour la santé dans le monde ».

Premières victimes : les asthmatiques

Il n'est plus permis de douter des causes de l'augmentation de la première maladie respiratoire : l'asthme.

Je vous épargne les chiffres, mais plus un pays est « développé », plus il compte d'asthmatiques. On trouve donc, aux premières loges, les Américains, les Japonais... et les Européens.

Selon l'institut belge de l'allergologie UBC, l'incidence de l'asthme a doublé en dix ans en Europe.

Nous sommes chaque année un peu plus à, littéralement, étouffer. Les plus jeunes sont les plus touchés, mais on assiste aussi à une explosion des cas d'asthme à l'âge adulte.

Malheureusement, il y a peu de chances que la tendance s'inverse au cours des prochaines années.

Nous pouvons faire ce que nous pouvons, à notre échelle, pour préférer les énergies renouvelables, consommer bio, etc., mais ne nous leurrions pas : ce n'est pas ça qui va améliorer dès demain la qualité de l'air que nous respirons...

Cela signifie-t-il que nous sommes condamnés à subir les effets de la pollution de l'air ?

NON.

Ce que nous pouvons faire

Nous ne pouvons pas changer l'air pollué que nous respirons. Mais nous pouvons changer l'effet néfaste qu'il a sur nos poumons et notre santé.

Notre système bronchique est doté de défenses naturelles contre les polluants extérieurs : il sécrète un liquide détoxifiant contenant notamment de la vitamine C et du glutathion.

C'est la raison pour laquelle une personne en bonne santé qui respire directement un pot d'échappement va tousser... puis respirer normalement. Son système de défense s'est mobilisé contre l'agression des polluants toxiques.

Mais ces défenses ne sont pas inépuisables. Loin de là. Et nous n'en disposons pas tous au même niveau... Ainsi, les asthmatiques ont des niveaux très bas de ces détoxifiants.

Mais, même sans être asthmatique, il suffit d'être exposé de manière prolongée à des polluants toxiques pour rapidement épuiser nos réserves.

Construire et renforcer ces défenses : c'est l'un des axes mis en lumière par le Dr Jean-Paul Curtay dans « Mieux respirer, mesures contre l'asthme et la pollution de l'air ».

Il s'agit du tout dernier numéro des Dossiers de Santé & Nutrition, dans lequel le Dr Curtay a mené un incroyable travail d'enquête sur les problèmes respiratoires provoqués par notre société... et les solutions pour les soulager ou y remédier.

Voici quelques-unes des solutions déployées par le Dr Curtay :

Favoriser les antihistaminiques naturels

Dans ce numéro d'avril, le Dr Curtay s'attarde le rôle de l'histamine dans les problèmes respiratoires : il l'appelle l'étrangleuse de bronches.

Mais ce n'est pas tout : l'histamine entraîne des contractions du tube digestif, accélère le rythme cardiaque, provoque des reflux gastro-œsophagiens.

Il est donc tout à fait logique de contrecarrer ces effets de l'histamine.

Le problème, c'est que les antihistaminiques chimiques engendrent des effets indésirables, notamment de la somnolence.

Or, il existe des antihistaminiques naturels ! Au premier rang desquels le magnésium et les polyphénols : Jean-Paul Curtay raconte d'ailleurs comment il s'est lui-même, grâce à la découverte de ces solutions, débarrassé d'un « terrain atopique ».

Le cocktail de défense anti-pollution

Les capacités de détoxification de notre corps ne tombent pas du ciel !

Elles viennent de l'assiette.

Prenez tout simplement la vitamine C : « elle entraîne l'élimination urinaire de nombreux polluants et accroît la résistance aux vapeurs de benzène, à l'éthanol, aux nitrates, à la fumée de cigarette, à plusieurs pesticides... La vitamine C agit en synergie avec les autres antioxydants, en particulier la vitamine E, les caroténoïdes, le sélénium et les polyphénols