



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

La pollution, c'est mauvais pour le cœur



PHOTO D'ARCHIVES

■ Les habitants de villes très polluées, comme Beijing, pourraient être sujets à un risque accru de maladies cardiaques, à cause des particules polluantes fines qui parviennent à franchir la barrière des poumons et atteignent la circulation sanguine.

La santé cardio-vasculaire résulte d'une interaction complexe entre une prédisposition héréditaire et le mode de vie et l'environnement qui la module. Deux nouvelles études confirment que la présence de polluants dans l'air que nous respirons est associée à un risque accru de maladies du cœur.

Une conséquence malheureuse des progrès réalisés par les sociétés industrialisées est la détérioration majeure de l'environnement qui a accompagné l'amélioration du niveau de vie de la population. Bien que nous ayons la chance de profiter d'un confort et d'une qualité

de vie sans précédent, la pollution atmosphérique, le réchauffement climatique, la contamination des sols par plusieurs composés chimiques toxiques soulignent tous à quel point ces

progrès se sont souvent réalisés au détriment de l'intégrité du monde qui nous entoure.

Il va sans dire que cette situation risque de poser de graves problèmes pour la santé de la population, en particulier pour les personnes qui résident dans des régions densément peuplées et qui sont parfois exposées à des quantités anormales de polluants dans l'air qu'elles respirent.

CŒUR SENSIBLE

Plusieurs études ont suggéré l'existence d'un lien étroit entre la qualité de l'air et le risque de maladies du cœur⁽¹⁾. Par exemple, l'industrialisation de pays comme l'Inde et la Chine est corrélée avec une hausse fulgurante de l'incidence de maladies cardiaques, une association qui est au moins en partie une conséquence de l'utilisation accrue d'énergies fossiles polluantes.

En effet, le pétrole et ses dérivés utilisés par l'industrie et la circulation automobile produisent en se consumant des particules très fines qui parviennent à franchir la barrière des poumons et atteignent la circulation sanguine. La présence de ces nanoparticules dans le sang peut alors altérer l'intégrité de l'ensemble du corps, en particulier des organes comme les poumons et le cœur qui sont en contact étroit avec ces polluants.

Selon une étude récente, cette exposition à l'air pollué est particulièrement néfaste pour les personnes qui ont subi un infarctus du myocarde ou qui souffrent d'angine de poitrine: l'analyse des dossiers médicaux de 154204 patients britanniques hospitalisés après un accident ou un malaise cardiaque a montré que le taux de mortalité augmentait de 20 % à chaque hausse de 10 microgrammes par mètre cube de particules fines dans l'air⁽²⁾.

OZONE INFLAMMATOIRE

L'effet néfaste de la pollution de l'air est particulièrement accentué en été, car le rayonnement solaire et la chaleur provoquent la transformation de certains polluants de l'air (dioxyde d'azote, monoxyde d'azote, composés organiques volatils) en ozone. Ce dérivé instable de l'oxygène est l'un des polluants de l'air les plus dangereux pour la santé, car il at-

taque les bronches et est directement associé à une augmentation du nombre et de la gravité des crises d'asthme.

Plus récemment, une étude a montré que des niveaux d'ozone élevés, parfois observés dans des villes très polluées (Beijing, Mexico), induisaient une augmentation marquée de plusieurs molécules inflammatoires ainsi que de l'activité du système de coagulation impliqué dans la formation de caillots sanguins⁽³⁾.

Chez les personnes à risque, par exemple les personnes âgées ou encore celles aux prises avec un diabète ou des antécédents de maladies du cœur, ces modifications peuvent donc augmenter considérablement le risque de rupture de plaques d'athéromes et ainsi la formation de caillots qui obstruent l'arrivée de sang au cœur ou au cerveau.

La société est heureusement de plus en plus consciente des dommages associés aux polluants de l'air et des standards visant à contrôler l'ozone et les particules fines ont été mis en place dans plusieurs régions du monde. Beaucoup de travail reste à faire, mais chacun d'entre nous peut dès maintenant contribuer activement à réduire la pollution atmosphérique en évitant de produire inutilement des polluants (arrêt du moteur de la voiture lorsqu'immobile) ou, si possible, en adoptant un mode de transport plus écologique (transport en commun, vélo, marche).

⁽¹⁾ François Reeves, *Planète cœur: santé cardiaque et environnement*, Montréal, Éditions du CHU Sainte-Justine et Éditions MultiMondes, 2011.

⁽²⁾ Tonne C et Wilkinson P. Long-term exposure to air pollution is associated with survival following acute coronary syndrome. *Eur. Heart J.* 2013; 34: 1306-11

⁽³⁾ Devlin RB et coll. Controlled exposure of healthy young volunteers to ozone causes cardiovascular effects. *Circulation* 2012; 126: 104-11.

RECETTE ANTICANCER

TREMPETTE D'AVOCAT AUX AGRUMES

Vous aimerez servir cette trempette avec des croustilles de pain pita.

4 portions

4 c. à s.	de graines de tournesol
2	avocats
4 c. à s.	de graines de lin, moulues
3 c. à s.	de jus d'orange, fraîchement pressé
3 c. à s.	de jus de pamplemousse, fraîchement pressé
3 c. à s.	de jus de citron, fraîchement pressé
2 c. à s.	d'huile d'olive
1 c. à café	(1 c. à thé) de sel
1 c. à café	(1 c. à thé) de cumin moulu
1 c. à café	(1 c. à thé) de coriandre moulu

1. Réduire les graines de tournesol en poudre à l'aide du robot culinaire.
2. Couper les avocats en deux, dénoyauter et retirer la chair à l'aide d'une cuillère.
3. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients pour obtenir une purée onctueuse. Couvrir et réserver dans le réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

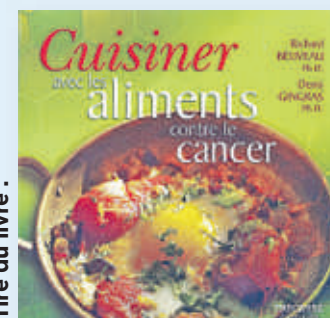
VARIANTE: TREMPETTE ET PAIN PITA

60 ml	(1/4 tasse) d'huile d'olive
1 c. à s.	d'assaisonnement à la cajun
4	pains pitas

1. Mélanger l'huile d'olive et les épices et badigeonner les pains pitas.
2. Découper les pitas en petits triangles et étaler sur une plaque.
3. Cuire au four à 180 °C (350 °F) environ 10 min, jusqu'à ce que les pitas soient dorés et croustillants.
4. Servir la trempette dans un bol et les pointes de pitas tout autour.

TEMPS DE PRÉPARATION: 30 MINUTES
DIFFICULTÉ: FACILE

MARLENE GAGNON,
ENSEIGNANTE À L'ÉCOLE HÔTELIÈRE
DE LA CAPITALE À QUÉBEC



Tiré du livre :

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.