



## **Episode 2 : l'âge de nos artères dépend de la qualité de l'air que nous respirons**



**La qualité de l'air que nous respirons a un impact sur la santé de notre coeur.** En Europe, **700.000 décès prématurés** seraient dus chaque année à une surexposition à des polluants présents dans l'air.

« La première conséquence de la mauvaise qualité de l'air sur la santé ne concerne pas, comme on pourrait le penser, les maladies pulmonaires, mais bien les maladies cardiovasculaires », nous confie le P<sup>r</sup> Jean-François Argacha, cardiologue à l'UZ Brussel. "Et la première maladie cardiovasculaire qui émerge dans ce contexte est l'**artériosclérose**, soit le vieillissement prématuré de nos artères susceptible d'entraîner ensuite un infarctus ou un accident vasculaire cérébral".

Les particules fines sont notamment pointées du doigt. Le scientifique a étudié et démontré un lien linéaire entre le niveau de ventilation d'une personne (et donc son exposition aux polluants de l'air) et la réaction inflammatoire au niveau de la paroi de ses vaisseaux. En bref, lors d'un effort physique, au plus on respire un air chargé, au plus on induit un stress oxydatif.

Faut-il dès lors bannir le sport en ville ? Ou les déplacements à vélo en milieu urbain ? Le P<sup>r</sup> Argacha tempère. Tout est une question de seuils« , dit-il. »Il faut

tenir compte de la durée et de l'intensité des efforts physiques, mais aussi de l'importance et de la nature de la pollution".

**Bonne écoute !**