

Quand la pollution frappe en plein cœur !

La pollution n'affecte pas seulement les animaux et la nature. Elle s'attaque aussi à notre santé. Notre cœur, entre autres, en souffre et pas seulement de désolation devant la dégradation de l'environnement.

Par Madeleine Huberdeau

On a longtemps pensé que l'hérédité, le tabac, l'hypertension, le cholestérol élevé, le diabète et, plus récemment, l'obésité et la sédentarité étaient les grands responsables de la maladie cardiaque. Cela reste vrai, mais il y a plus encore : depuis les années 1990, des études démontrent que la pollution est un important déclencheur d'infarctus et d'accidents cérébrovasculaires. Ces études confirment toutes qu'une hausse de pollution augmente les risques de maladies cardiaques, d'accidents cérébrovasculaires (AVC), d'arythmies malignes, de phlébites, d'embolies pulmonaires, de calcification de l'aorte et des artères, etc.

Afin de témoigner du phénomène, *Espace D* a échangé avec le cardiologue François Reeves, auteur du livre *Planète cœur - santé cardiaque et environnement*.

Espace D : Dr Reeves, pourquoi avoir écrit ce livre qui est, en quelque sorte, un plaidoyer pour l'environnement ?

François Reeves : *Planète cœur* est la réponse aux nombreuses questions que je me suis posées en écrivant en 2007 un premier livre, *Prévenir l'infarctus... ou y survivre*. J'ai alors fait une revue de littérature en santé publique et en environnement que je connaissais peu ou pas. J'ai constaté de grandes différences selon les époques et les endroits sur les taux de maladies cardiaques. C'est comme si, en faisant la révolution industrielle, l'homme avait troqué la santé de ses artères en échange du modernisme !

Les anthropologues nous apprennent qu'avant la révolution industrielle la maladie cardiaque et vasculaire affectait peu

les humains. Au fil du temps, on a constaté que l'usage massif des combustibles fossiles (charbon, pétrole, gaz) triple ou quadruple le taux d'infarctus et d'AVC dans une société. Ce fut le cas de l'Amérique du Nord et de l'Angleterre de 1900 à 1950, en plein boom industriel, accentué par les impératifs des deux grandes guerres, qui marchaient à fond sur le charbon. Aujourd'hui, le même phénomène est observé dans les grands pays émergents, la Chine, la Russie et l'Inde. Leur révolu-

« Au quotidien, le cœur et le cerveau sont attaqués par une série de nano-agresseurs que nous mangeons, buvons et respirons. »

tion industrielle, massivement basée sur le charbon et le pétrole, s'accompagne d'une mortalité cardiovasculaire qui a quadruplé de 1950 à 2000. En présentant ces récentes études, je souhaite sensibiliser le plus de gens possible au problème.

Espace D : La révolution industrielle a également modifié la façon de nous nourrir. Vous abordez cet aspect dans votre livre.

François Reeves : Effectivement. En industrialisant la nourriture, nous avons introduit plusieurs molécules qui se sont révélées néfastes. Parmi les principales, on retrouve le sirop fructose-glucose, les gras trans, l'acide phosphorique ainsi que d'importants ajouts de sel. Il est maintenant prouvé que ces molécules artificiel-

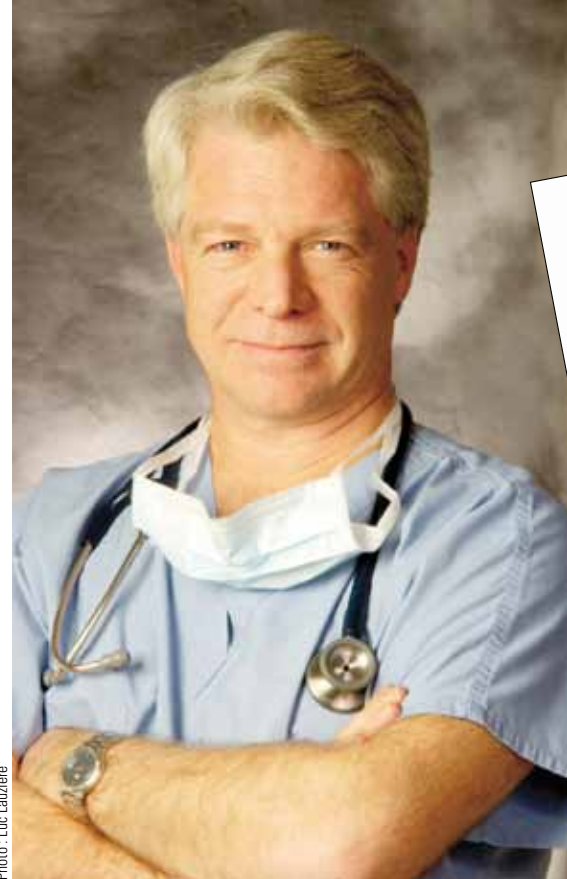


Photo : Luc Laurière

les, destinées d'abord à la préservation, à la présentation et au goût, induisent l'obésité, le diabète, l'hypertension, l'élévation du taux de cholestérol, la dyslipidémie, le syndrome cardiométabolique, l'ostéoporose, la déminéralisation, le trouble de croissance de l'os, sans compter ce que l'on n'a pas encore découvert. D'ailleurs, si

elles devaient être approuvées aujourd'hui, ces molécules ne passeraient pas auprès de la Food and Drug Association (FDA). Ce sont de véritables poisons lents, l'équivalent d'une pincée d'arsenic tous les jours. Et il ne faut pas croire que cela se

limite à la restauration rapide. Une grande part de la nourriture industrielle achetée à l'épicerie agresse tous les jours notre précieux réseau artériel. La solution consiste à bien lire les étiquettes et à privilégier les produits biologiques cultivés localement.

Au quotidien, le cœur et le cerveau sont donc attaqués par une série de nano-agresseurs que nous mangeons (l'équivalent d'un kilogramme), buvons (deux litres ou deux kilogrammes) et respirons (20 000 litres d'air, donc 20 kilogrammes) : particules fines de suie, CO, SO₂, NO₂, ozone, composés organiques volatils. L'addition de toutes ces molécules noires entraîne une véritable tempête vasculaire qui rouille nos artères par un stress oxydatif.



Espace D: Il est difficile pour des citadins de se soustraire à la pollution de leur ville. À défaut de déménager à la campagne, quelles options avons-nous ?

François Reeves: Globalement, la solution est simple: en éradiquant ces nano-agresseurs, on devrait constater des baisses spectaculaires de maladies cardiovasculaires, et probablement de cancers et d'autres maladies chroniques. Mais, pour justifier ces changements et les faire, il faut être informé, il faut s'engager – les organisations bénévoles environnementales sont nombreuses – et il faut s'exprimer.

Par ailleurs, en région urbaine dense, il faut aménager et protéger des îlots et des corridors verts significatifs. Ceux-ci absorbent en partie la pollution atmosphérique et rafraîchissent notamment les centres-villes, qui sont des îlots de chaleur. En fait, la chaleur augmente la toxicité des polluants. Elle hausse le taux d'ozone au sol, toxique pour les poumons et les artères.

Espace D: L'arbre occupe une place importante dans votre livre. Vous le présentez même comme un frère. Comment s'est imposée cette symbiose arbre-humain ?

François Reeves: Preuve génétique de notre fraternité, nos sangs respectifs, l'hémoglobine et la chlorophylle, ont exactement la même structure moléculaire. La différence, c'est que la protéine d'hémoglobine, le hème, contient une molécule de fer, d'où sa couleur rouge. Le hème de la chlorophylle contient pour sa part une molécule de magnésium, d'où la couleur verte. Leur rôle respectif est d'assurer le passage de l'oxygène et du gaz carbonique entre le végétal et l'animal. L'homme a besoin d'oxygène et exhale du CO₂; l'arbre capte le CO₂ et lui retourne de l'oxygène. La complémentarité est parfaite.

Cette impression de filialité et de protection entre l'humain et l'arbre s'est aussi confirmée en 2008 par la publication des résultats d'une vaste étude menée pendant cinq ans auprès de 40 millions de Britanniques. Constat: tant chez les riches que chez les pauvres, la vie en milieu vert engendre 6% moins de mortalité générale et réduit de 50% le taux de mortalité cardiaque observé en milieu urbain.

Il va donc de soi que la cardiologie d'intervention déborde vers la cardiologie environnementale. Malheureusement, un infarctus sensibilise toujours davantage qu'un discours sur la survie des ours polaires. Et pourtant, planter un arbre est aussi bénéfique que de déboucher une artère! ■

Pour en savoir plus :

- *Mal de Terre* de Hubert Reeves
- *Un arbre, une vie* de David Suzuki
- Sites Internet de la Fondation David-Suzuki, Équiterre, la Ligue ROC, les Conseils régionaux de l'environnement, GaïaPresse.

10 ans de développement ÉCONOMIQUE

Depuis sa création en 2001, Capital régional et coopératif Desjardins est demeuré un fonds public fort actif auprès des PME et coopératives du Québec. Sa contribution a été éloquentes à plusieurs égards :

- investissements directs et indirects dans plus de 450 entreprises
- accompagnements en transfert dans 105 d'entre elles
- réinvestissements dans 124 de celles-ci
- montants investis dépassant les 800 M\$
- appui soutenu de la part de plus de 145 000 actionnaires
- création et maintien de dizaines de milliers d'emplois
- actif de plus d'un milliard de dollars

Merci à vous tous, actionnaires et entrepreneurs, qui nous ont fait confiance et qui nous permettent de réaliser pleinement notre mission de développement économique.

capitalregional.com

 **Desjardins**
Capital régional
et coopératif