

Pollution de l'air : 3 fausses bonnes idées pour se protéger

Par Le Nouvel Observateur

Publié le 14-03-2014 à 15h11

Porter un masque, s'enfermer chez soi, rester dans sa voiture... Tour d'horizon des mesures que l'on pourrait croire utiles face à la pollution aux particules.



Les premiers relevés du jour d'Airparif confirment que "**les niveaux sont encore fortement élevés sur l'agglomération parisienne**" (<http://tempsreel.nouvelobs.com/planete/20140314.OBS9773/les-alertes-a-la-pollution-maintenue-les-transports-gratuits.html>), ce vendredi 14 mars. Pour la cinquième journée consécutive, le seuil d'alerte à la pollution aux particules pourrait être dépassé. Pendant que la préfecture de Police déconseille toute activité physique, la mairie propose des vélib' gratuits. Les conducteurs de deux roues se cachent la bouche avec des écharpes et les enfants sont privés de sortie. Mais ces mesures, souvent du bon sens, s'avèrent inutiles. Pire, certaines pourraient empirer les choses. **3 fausses bonnes idées pour protéger nos poumons de la pollution.**

Porter un masque

Le docteur Nhàn Pham-Thi, pneumo-allergo-pédiatre, explique que "rien ne peut empêcher" les particules de PM10 de rentrer dans nos poumons, pas même des masques de guerre.

Ceux qui pensent se protéger avec un petit masque en papier, comme l'on voit souvent sur les photos des résidents chinois exposés à des taux de pollution record, ne ménagent que leur conscience."

La plupart des spécialistes s'accordent (<http://leplus.nouvelobs.com/contribution/1054047-pollution-de-l-air-porter-un-masque-ne-sert-a-rien-faire-pression-sur-les-politiques-si.html>) pour dire que porter un masque totalement inutile. Le professeur Denis Charpin, chef du service des maladies respiratoires au CHU de Marseille, membre de la fondation du souffle détaille :

Les particules qui atteignent les bronches mesurent 10 micromètres et les plus petites vont encore plus loin. A moins de 0,1 micromètre, elles passent dans le sang et se répandent dans tout l'organisme."

Il n'existe aujourd'hui aucun masque qui puisse empêcher ces particules néfastes de pollution de rentrer dans nos organismes. Les seuls masques qui pourraient être envisagés pour se prémunir de la pollution sont fournis dans le milieu hospitalier. Pour Denis Charpin, ce n'est pas une solution réaliste : "Au bout d'une dizaine de secondes on transpire beaucoup. Il est impossible de les porter toute une journée". Les poils de nez restent la barrière la plus efficace.

S'enfermer chez-soi

La préfecture de police de Paris, où le pic de **pollution** (<http://tempsreel.nouvelobs.com/tag/pollution>) bat des records, recommande aux enfants, aux personnes âgées et aux personnes sensibles, d'éviter les efforts physiques intenses et de "privilégier les activités calmes". L'idée n'est pas absurde. Comme le dit le docteur Nhàn Pham-Thi, "nous sommes une machine à purifier de l'air". Pendant l'exercice physique, la machine s'accélère et notre besoin en air augmente. Faire un tennis au bord de l'autoroute ce vendredi à midi n'est donc pas conseillé. De là à ne pas sortir du tout de chez-soi, il y a une nuance, comme l'explique Denis Charpin :

L'indication de rester chez soi, pour les enfants en bas âge, les personnes âgées ou malades, n'est pas inepte, mais pas efficace non plus. Les logements concentrent une pollution chimique."

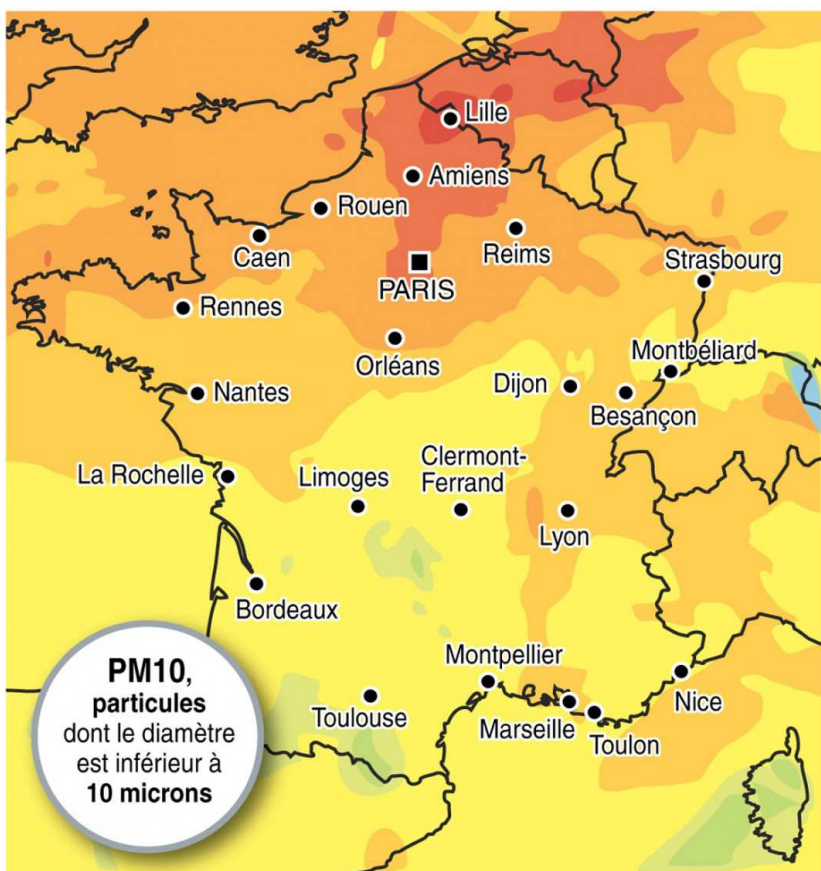
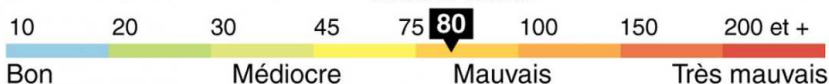
"Il y a un effet cumulatif", observe le pneumo-allergo pédiatre. Plus l'exposition est longue et répétée, plus le corps s'encrasse. L'idéal serait de profiter des beaux jours sur l'ensemble du pays pour partir s'aérer dans des contrées moins polluées. Evidemment, ce n'est pas toujours possible.

Alerte à la pollution aux particules fines

Concentrations maximales en PM10 prévues vendredi

(en microgrammes/m³)

Seuil d'alerte



Sources : Prev'Air, ATMO

AFP

S'isoler dans sa voiture

S'enfermer dans son automobile reste de loin l'idée la plus mauvaise. Le pneumo-allergo-pédiatre explique pourquoi :

C'est dans les voitures fermées que l'on retrouve le taux le plus élevé de PM10."

Rester dans une voiture toute la journée n'est pas seulement mauvais pour les poumons, c'est aussi perpétuer le cercle vicieux de la pollution. Le problème du diesel reste le plus gros défi à relever pour la France. "On s'est trompé", estime le pneumo-allergo-pédiatre. "L'intention de trouver une énergie responsable était bonne mais l'on se rend compte après coup que le diesel est extrêmement néfaste". Denis Charpin se désole de l'ampleur des dégâts :

La France est un des pays d'Europe où l'on trouve le plus de voitures diesel (**plus de 70% des nouvelles immatriculations (<http://auto.rtl.fr/article/quel-avenir-pour-le-diesel-en-france-7760510500>)**), alors que c'est une source très importante d'émission de particules fines."

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, **se déplacer en vélo (<http://www.terraeco.net/Velib-gratuits-a-Paris-pollution,54222>)** reste une meilleure solution pour la santé. Les cyclistes sont moins exposés que les automobilistes. Mieux vaut cependant éviter de faire sa séance de cardio hebdomadaire à vélo lors de ces pic de **pollution (<http://tempsreel.nouvelobs.com/tag/pollution>)**. Le sport et l'activité physique intense étant déconseillés par la préfecture de police de Paris.

Barbara Krief - Le Nouvel Observateur