

Changement climatique et pollution de l'air



L'URPS Occitanie s'engage pour la santé planétaire

Chaque individu respire environ 15 000 litres d'air par jour. L'air est un mélange gazeux constitué de 78 % de diazote, 21 % dioxygène et d'autres gaz (dioxyde de carbone, vapeur d'eau, hélium...).

Sa qualité est indispensable pour maintenir les conditions nécessaires à la protection et au maintien de la vie : le dioxygène permet la respiration des êtres vivants et le dioxyde de carbone joue un rôle primordial sur le changement climatique car il participe à l'effet de serre.

La pollution aggrave le réchauffement et les phénomènes climatiques extrêmes (incendies, tempêtes...) qui en découlent aggravent la pollution.

Quelles sont les actions possibles pour les professionnel·les de santé et en particulier les médecins libéraux d'Occitanie, qui sont en première ligne pour prévenir et agir ?

Comment atténuer les effets du réchauffement climatique et s'adapter aux changements ?

L'air n'est jamais à 100 % pur.

Il est dégradé par des éléments dits polluants émis :

- Principalement par l'homme : activités domestiques (appareils de chauffage ou de cuisine, parfums d'intérieur...), industrielles, agricoles (produits phytosanitaires...), transport des personnes et des marchandises...
- Mais aussi par des sources naturelles : pollens, éruptions volcaniques...

En 2019, la pollution de l'air est la plus grande menace d'origine environnementale pour la santé humaine

Les particules fines inhalées endommagent les voies respiratoires, le système circulatoire et neurologique ; les maladies liées à la pollution de l'air sont essentiellement des

cancers, des maladies ischémiques, des maladies cardiaques et pulmonaires chroniques.

C'est surtout l'exposition chronique à la pollution qui a l'impact le plus important sur la santé, les pics de pollution ayant un effet marginal.

Il est démontré que la mise en place d'actions visant à réduire durablement la pollution atmosphérique permet d'améliorer de façon considérable la santé et la qualité de vie de la population.

L'impact sanitaire en chiffre

Monde :

- 9 personnes sur 10 respirent un air pollué.
- 7 millions de décès prématurés par an liés à la pollution de l'air – estimation OMS – dont 90% dans les pays peu développés.

France :

- 48 000 décès prématurés estimés en 2016 - soit 9 % de la mortalité totale.
- La perte d'espérance de vie est estimée à 2 ans dans les villes les plus exposées et 9 mois dans les territoires ruraux.

Occitanie :

- 2828 décès prématurés attribuables aux particules fines en 2008.
- En 2018, Atmo Occitanie – observatoire régional de la qualité de l'air - a déclenché 27 procédures départementales d'informations pour épisode de pollution et 10 procédures d'alerte, avec mise en place de mesures d'urgence visant à limiter les activités sources de pollution dans l'air.



AGIR POUR LA SANTÉ PLANÉTAIRE

En participant à limiter notre propre impact environnemental et sanitaire et en encourageant notre entourage et notre communauté sur cette voie, nous avons l'opportunité de construire un monde plus sain, plus juste et d'améliorer la protection des personnes les plus vulnérables.

Adapter son cabinet

Limiter la pollution de l'air intérieur : privilégier l'utilisation de produits naturels ou labellisés pour l'entretien, aérer fréquemment ses locaux, entretenir régulièrement ses appareils de chauffage et choisir un fournisseur d'énergie favorisant les énergies vertes.

Utiliser des ampoules à économie d'énergie, recycler ses déchets (tri, compost...), favoriser le vélo ou la marche pour ses déplacements et visites, ou pratiquer une conduite souple si l'on doit conduire, adopter un régime alimentaire durable dans un objectif global de réduction des émissions de gaz à effet de serre.

Informier et sensibiliser les patient-es

Affichage et information en salle d'attente et en consultation, formation adaptée des accueillant-es, développement d'actions d'éducation thérapeutique (infirmier-es Asalée, infirmier-es de pratique avancée, projets de territoire), alertes du logiciel métier pour repérer les personnes vulnérables et leurs aidant-es...

Participer aux efforts de coordination sanitaire

En commençant par le travail en équipe autour des patient-es, la participation à des formations pluriprofessionnelles ou à des actions de santé publique comme le développement des appareils portatifs de mesure de la pollution de l'air.

Soutenir les projets communautaires permettant de limiter la pollution de l'air : développement de pistes cyclables, réduction de l'utilisation de produits phytosanitaires.

Soutenir les projets de protection des personnes vulnérables : accès à la couverture sociale, participation à des projets associatifs ...

Montrer l'exemple à sa mesure, tant dans sa vie personnelle que professionnelle (achat de produits respectueux de l'environnement, tri des déchets, déplacements à pied ou à vélo...) et revendiquer son engagement dans l'action pour le climat.



COMMENT LIMITER L'IMPACT DE LA POLLUTION DE L'AIR

Identifier les personnes vulnérables

Femmes enceintes, nourrissons et jeunes enfants, personnes âgées, patient-es ayant des pathologies cardiaques ou respiratoires chroniques, professionnel·les exposé·es.

Informier sur les mesures à adopter

>> S'informer sur la qualité de l'air

ATMO Occitanie : consultation et abonnement gratuit possible, suivi de la qualité de l'air et pics de pollution

Copernicus : l'air en Europe

Prev'air : l'air en France aujourd'hui et demain

RNSA : Réseau National de Surveillance Aérobiologique

>> Repérer les signes d'alerte

Difficultés respiratoires, irritations ORL, allergies, céphalées, hypertension artérielle, troubles circulatoires

>> Adapter son mode de vie et son traitement

- Privilégier des sorties brèves et demandant peu d'effort
- Éviter les grands axes routiers
- Éviter de sortir aux heures de fort ensoleillement en cas de pollution à l'ozone
- Adapter son traitement inhalé pour les patient-es ayant une pathologie respiratoire chronique
- Prendre conseil auprès d'un-e professionnel-le de santé en cas de gêne respiratoire ou cardiaque
- Continuer à ventiler les locaux aux périodes de la journée les moins polluées et au moins 10 minutes tous les jours
- Limiter les irritants et polluants additionnels : tabac, produits chimiques, solvants, chauffage au bois...

Changer son mode de vie sur le long terme, pour limiter son propre impact environnemental

Agir pour la santé planétaire, c'est permettre de limiter aujourd'hui l'impact de la pollution de l'air et demain son intensité