

Sport et pollution : les sons [ẽ] et [ã]

Transcription

Extrait de *Le Conseil santé* du 13/07/2016 intitulé : « Sport en ville et pollution »

Claire Hédon : Dr Jean-Marc Sène, bonjour !

Dr Jean-Marc Sène : Bonjour, Claire.

Claire Hédon : Vous êtes médecin du sport à Paris, médecin de l'équipe de France de Judo. Pouvez-vous tout d'abord nous rappeler quels sont les risques de la sédentarité, mais aussi de la pollution pour notre santé ?

Dr Jean-Marc Sène : La sédentarité est un ennemi majeur avec pour risques principaux les maladies cardiovasculaires, les démences, le diabète de type 2, le cancer du sein chez la femme et le cancer du colon chez les hommes et les femmes.

Face à ça, les risques liés à la pollution sont les maladies cérébro et cardiovasculaires, les infections des voies respiratoires basses, la prématurité et le petit poids de naissance.

Claire Hédon : Finalement, faire du sport dans la pollution urbaine, est-ce que ça vaut vraiment le coup ?

Dr Jean-Marc Sène : Alors, plusieurs études nous renseignent, là-dessus, hein, et qui montrent que les bénéfices du vélo pour la santé sont largement supérieurs aux risques associés, à l'inhalation de polluants dans l'air, mais également à l'exposition accrue aux accidents de la route.

Claire Hédon : Quand même, hein, certaines personnes se sentent gênées à l'effort quand il y a des pics de pollution. Comment peut-on l'expliquer ?

Dr Jean-Marc Sène : Alors, il faut savoir que le volume d'air ventilé lors d'une séance de sport est sept à dix fois supérieur qu'au repos. Ce qu'on pourra conseiller lors d'un pic de pollution, c'est d'éviter les activités physiques et sportives intenses, autant en plein air qu'à l'intérieur, surtout pour les populations sensibles, de reporter les activités qui demandent le plus d'efforts, d'éviter les déplacements sur les grands axes routiers et à leurs abords en période de pointe, et puis d'éviter les sorties durant l'après-midi.

Claire Hédon : Quels sont les conseils pour faire du sport en ville au quotidien ?

Dr Jean-Marc Sène : Alors, toutes les personnes qui veulent faire du sport en ville, je leur conseille premièrement de ne pas utiliser de masque, ça ne sert à rien. Aucun n'est efficace pour empêcher les particules néfastes de pollution de rentrer dans nos organes.

Alors, trouver un environnement vert, au contraire, pour leur exercice quotidien, dans un parc, par exemple, éviter de faire du sport pendant les heures de pointe, et puis se rappeler que souvent la pollution diminue quand il pleut ou lorsqu'il vente.

Et puis, normalement, en prenant toutes ces quelques précautions, vous pourrez faire du sport en ville sans trop de gêne, et même avec une pollution urbaine, vous en tirerez un bénéfice pour votre santé.

Claire Hédon : Merci Dr Jean-Marc Sène, je rappelle que vous êtes médecin du sport.