

## COMMENT LA POLLUTION DE L'AIR FAIT VIEILLIR PRÉMATURÉMENT NOS ARTÈRES

*Publié le 23 juillet 2025*



par Christian Du Brulle

### **Série : Oreillettes et Ventricules (3/4)**

La qualité de l'air que nous respirons a un impact sur la santé de notre cœur. « Effectivement, on peut dire que la pollution de l'air, ce n'est pas bon pour le cœur. Et même plus que cela », lance le Pr Jean-François Argacha, cardiologue à l'UZ Brussel. « C'est même un facteur de risque de maladie cardiovasculaire, comme le tabagisme, l'hypertension artérielle, le diabète, le cholestérol, les antécédents familiaux... Depuis 2015, la Société européenne de Cardiologie a reconnu la pollution de l'air comme étant également un des facteurs qui participent à l'apparition des maladies cardiovasculaires. »

Un chiffre ? En Europe, 700.000 décès prématurés seraient dus chaque année à une surexposition à des polluants présents dans l'air. « Et la première maladie cardiovasculaire qui émerge dans ce contexte est l'artériosclérose, soit le vieillissement prématuré de nos artères », explique-t-il dans notre podcast « Oreillettes et Ventricules », réalisé en collaboration avec le Fonds pour la Chirurgie Cardiaque.

**Vélo en ville: stop ou encore?**

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, plus on respire un air chargé, plus on induit un stress oxydatif.

Faut-il, dès lors, bannir le sport en ville ? Ou les déplacements à vélo en milieu urbain ? Le Pr 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. »

« Une étude épidémiologique menée aux Pays-Bas a démontré que, quand vous faites du vélo en milieu urbain, vous réduisez votre espérance de vie d'une semaine du fait de cette surexposition aux particules polluantes. Vous allez donc perdre sept jours de vie à cause de cette exposition aux polluants atmosphériques. Par contre, le bénéfice santé de cet exercice physique va vous faire gagner 30 à 40 mois d'espérance de vie. Le ratio entre l'effet bénéfique du vélo en ville et l'effet délétère lié à l'exposition à la pollution urbaine fait clairement pencher la balance en faveur de ce type de déplacement. Il faut donc continuer à encourager l'exercice physique. Évidemment, il faut aussi faire preuve de bon sens. Et sans doute laisser son vélo au garage en cas de pics de pollution. D'une manière générale, à Bruxelles, le bénéfice de l'exercice physique dépasse largement les effets de la pollution de l'air sur notre santé », dit-il.

## Un risque majoré aussi pour les AVC

La pollution de l'air peut aussi avoir un impact sur le développement d'arythmies cardiaques. « Mais il ne faut pas oublier pour autant les maladies neurovasculaires », rappelle encore le cardiologue, « dont les accidents vasculaires cérébraux. »

**Écoutez ici un extrait de notre discussion avec le Pr Argacha à ce propos :**

<https://dailyscience.be/NEW/wp-content/uploads/2025/07/Extrait-Oreillettes-et-Ventricules-Pr-Argacha-pollution-de-lair.mp3>

Et retrouvez l'ensemble de cette rencontre sur notre chaîne « [Les podcasts de Daily Science](#) » ainsi que sur [la chaîne « Oreillettes et Ventricules » du Fonds pour la Chirurgie Cardiaque](#).