

Conditions météorologiques et santé respiratoire, faut-il s'en soucier?

Le temps pluvieux fait souffrir vos articulations? Coïncidence? Aucunement puisque plusieurs études scientifiques prouvent qu'il existe bel et bien une corrélation entre la santé et le temps qu'il fait dehors.

La biométéorologie, science étudiant les effets de la météo sur les êtres vivants, a permis d'établir des liens de causalité entre les conditions météorologiques et notre santé. Ainsi, il semble que le climat québécois est l'un de ceux dont les effets sur la santé sont les plus importants, en raison des brusques variations de température.

Il faut comprendre que ce n'est pas le temps qu'il fait qui nous rend malades, mais c'est lui qui influence et exacerbe certains symptômes chez des clientèles vulnérables comme les personnes âgées, les bébés, les jeunes enfants et les personnes atteintes de maladies chroniques. Prenons cet exemple courant : si l'un est porteur d'une affection respiratoire telle que l'asthme, il sera plus sensible aux effets de la pollution atmosphérique et au taux d'humidité en période de chaleur accablante.

Quels sont les impacts des changements climatiques sur nous?

Le réchauffement de la planète préoccupe les gouvernements, les collectivités, les industries tout autant que l'individu. Dans son rapport, datant de juillet 2008, Santé Canada indique que des vagues de chaleur plus fréquentes entraîneront davantage de troubles respiratoires et cardiovasculaires augmentant ainsi les décès liés à ces maladies. Il souligne aussi que la pollution de l'air, l'augmentation de la fréquence et de la sévérité des périodes de smog et une augmentation de la production du pollen et de spores accentueront les symptômes d'asthme et d'allergies.

Nous ferons face, selon ce rapport, à une augmentation de certaines maladies à transmission vectorielle comme la malaria, la maladie de Lyme et le virus du Nil occidental. De plus, il y aura davantage de prolifération de pathogènes d'origine hydrique tels les coliformes, les cyanobactéries (algues bleues) contaminant les eaux de baignade et l'eau de consommation.

Que pouvons-nous faire ?

Il faut avant tout que les personnes plus vulnérables soient informées de l'impact possible de certaines conditions météorologiques sur leur état de santé et adoptent le comportement adéquat. Smog, pollen, humidité et chaleur accablante, pouvez-vous sortir en toute sécurité? C'est ici que la biométéorologie s'avère intéressante.

Un bulletin santé météo?

La communauté médicale européenne a une bonne longueur d'avance sur nous, en matière de biométéorologie. Bien sûr, MétéoMédia publie des *Bulletins UV*, *Indice de grippe* et *Prévision pollen*, mais nous pouvons aller plus loin, croit le météorologue à Environnement Canada, Denis Bourque, et c'est pourquoi il a développé, avec le Dr John Bart, l'indice MediClim® qui identifie les jours où les conditions météorologiques auront une incidence sur des maladies récurrentes ou chroniques (comme l'asthme, les maladies pulmonaires chroniques, l'arthrite, les maladies cardiovasculaires, mais également la migraine et le diabète). Tous les jours, à n'importe quel endroit en Amérique du Nord, un facteur MediClim® peut être calculé. Faites le test. Inscrivez-vous à www.mediClim.com, c'est gratuit. Ainsi, selon vos sensibilités, vous recevrez par courriel une alerte santé personnalisée. Il ne vous reste plus qu'à prendre les

mesures nécessaires pour mieux gérer vos malaises et planifier votre quotidien en conséquence.

En conclusion, si la météo influence votre santé ou celle d'un proche, pensez-y avant de vous adonner à votre activité extérieure favorite!

Line Prévost inh.

Coordonnatrice aux communications

Ordre professionnel des inhalothérapeutes du Québec

Pour en savoir plus

Comment contrer les effets des changements climatiques sur la santé?

En s'y préparant bien... Santé Canada.

www.hc-sc.gc.ca/sr-sr/pubs/hpr-rpms/bull/2005-climat/2005-climat-6-fra.php

Santé Canada publie un nouveau rapport sur les changements climatiques, Santé Canada.

www.hc-sc.gc.ca/ahc-asc/media/nr-cp/2008/2008_122-fra.php

www.mediClim.com

Ordre professionnel des inhalothérapeutes du Québec

www.opiq.qc.ca

Source : Magazine Pensez-y bien et l'infolettre Ma vie, mon patrimoine de La Capitale groupe financier, avril 2010

www.maviemonpatrimoine.com