

Pourquoi les expositions environnementales sont importantes pour la santé cardiaque

Février est le mois de la santé cardiaque, une période propice à la réflexion sur les nombreux facteurs qui influencent la santé cardiovasculaire. Si l'alimentation, l'activité physique et la génétique sont souvent mises en avant, l'exposition environnementale joue un rôle essentiel, mais souvent négligé, dans la santé cardiaque. Pour les personnes atteintes de la sensibilité chimique multiple (SCM), cette exposition peut avoir des conséquences particulièrement graves.

Le lien entre l'environnement et la santé cardiaque

Le cœur et le système vasculaire sont très sensibles aux facteurs de stress environnementaux. Une exposition prolongée ou répétée à certains produits chimiques et polluants peut déclencher une inflammation, un stress oxydatif et des modifications de la pression artérielle et du rythme cardiaque. Les recherches établissent de plus en plus un lien entre les expositions environnementales et un risque accru de maladies cardiaques, d'accidents vasculaires cérébraux et d'hypertension.

Les facteurs environnementaux courants comprennent :

- La pollution atmosphérique, telle que les particules fines provenant du trafic routier et de l'industrie
- Les composés organiques volatils (COV) libérés par les peintures, les produits d'entretien, les parfums et les matériaux de construction
- Les pesticides et les produits chimiques industriels présents sur les lieux de travail, dans les écoles et dans les espaces publics

Ces expositions n'affectent pas tout le monde de la même manière. Les personnes souffrant de problèmes de santé préexistants ou présentant une sensibilité chimique multiple (SCM) peuvent ressentir des effets cardiovasculaires plus prononcés.

La SCM et stress cardiovasculaire

Bien que les symptômes varient, de nombreuses personnes atteintes de la SCM signalent des effets cardiovasculaires, notamment

- Rythme cardiaque rapide ou irrégulier
- Opression thoracique
- Variations de la pression artérielle
- Vertiges ou évanouissements

Pour les personnes atteintes de la SCM, l'exposition aux produits chimiques peut placer l'organisme dans un état de stress physiologique constant. L'activation répétée des systèmes nerveux et cardiovasculaire peut, à long terme, contribuer à une fatigue cardiaque et à une diminution du bien-être général (Steinemann, 2018).

L'importance des environnements intérieurs

Les Canadiens passent la majeure partie de leur temps à l'intérieur, ce qui rend la qualité de l'air intérieur particulièrement importante pour la santé cardiaque. Les produits parfumés, les matériaux dégageant des gaz et une ventilation inadéquate peuvent entraîner une exposition prolongée à des produits chimiques, souvent à l'insu des personnes concernées.

Créer des environnements sans parfum et aux plus faibles émissions de COV par le choix de produits n'est pas seulement une question d'accessibilité pour les personnes atteintes de la SCM ; c'est un choix sain pour le cœur de tous. Un air intérieur plus pur peut réduire l'inflammation, soutenir la fonction cardiovasculaire et favoriser la santé des communautés.

Prévention par l'action environnementale

Pour protéger la santé cardiaque, il faut aller au-delà des comportements individuels et s'intéresser aux environnements que nous partageons. Les principales stratégies de prévention comprennent :

- Soutenir les politiques sans parfum et de sensibilisation aux parfums et l'utilisation de produits les moins toxiques sur les lieux de travail et dans les espaces publics.
- Améliorer la ventilation et les normes de qualité de l'air intérieur.
- Réduire la dépendance aux produits chimiques toxiques dans les produits de consommation.
- Donner la priorité à la santé environnementale dans la planification de la santé publique.

En nous attaquant aux expositions environnementales, nous pouvons contribuer à réduire les risques cardiovasculaires et à améliorer la qualité de vie, en particulier pour les personnes les plus vulnérables.

Un avenir sain pour le cœur passe par un environnement sain

La santé cardiaque est étroitement liée à la santé environnementale. Reconnaître et réduire les expositions nocives est une étape essentielle pour prévenir les maladies, promouvoir l'équité et soutenir les personnes atteintes de la SCM. En ce Mois de la santé cardiaque, élargissons le débat et militons pour des environnements plus sains qui permettent à chacun d'avoir un cœur en bonne santé.



ECO-JOURNAL

Février 2026



Références:

<https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/01.cir.0000128587.30041.c8>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0870255122002530>

<https://world-heart-federation.org/what-we-do/air-pollution>

https://en.wikipedia.org/wiki/Volatile_organic_compound

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5865484>