



Extrait du Classes Presse 2017

<http://classes-presse-2017.ac-rennes.fr/spip.php?article162>

Un grand bol d'air frais (ou pas)

- 0220015X-Collège Thalassa, Erquy -

Date de mise en ligne : vendredi 24 mars 2017

Classes Presse 2017

Bord de mer ou grande ville, quels effets sur ma santé ?

Air citadin vs air marin : quels bienfaits pour la santé ?

« Dans les grandes villes comme Paris l'air est pollué, un gros nuage de CO2 recouvre souvent la ville. Selon les conditions atmosphériques, comme l'absence de vent par exemple, la situation est très problématique car l'air pollué stagne au dessus de la population et ne se renouvelle pas. Au contraire, l'air iodé de bord de mer est composé d'oligo-éléments qui sont essentiels à la santé. L'air marin est plus riche en dioxygène (on s'oxygène donc davantage à la mer), en sels minéraux et oligoéléments ce qui agit à divers niveaux (la peau, le sang, le coeur...) d'où une sensation de bien être. De surcroît il renferme peu de « microbes », c'est donc un air plus sain, moins pollué. »

Qu'est ce que l'air iodé ?

« L'iode est un oligoélément indispensable à notre organisme, or ce dernier ne le fabrique pas et l'alimentation en apporte peu (sauf si on mange ds produits de la mer plusieurs fois dans la semaine). Il sert aux réactions chimiques des cellules, à la croissance, au fonctionnement du système nerveux... Une carence en iode entraîne divers symptômes : des problèmes de fonctionnement de la thyroïde, une grande fatigue, des articulations douloureuses, une sensation de froid permanente... Dans les cas les plus graves, le manque d'iode entraîne le crétinisme (retard moteur et mental). »

A contrario, Quelles sont les effets de la pollution de l'air sur la santé ?

« La pollution de l'air a des effets néfastes sur la santé, en particulier chez des personnes déjà fragiles (enfants, personnes malades et/ou âgées). Elle accroît le risque de maladies de l'appareil respiratoire (cancer des poumons, asthme, pneumonies...) et de l'appareil cardiovasculaire, irrite les yeux... Au niveau chimique ce sont des molécules comme : le monoxyde de carbone (CO), l'ozone (O3), les oxydes d'azote, et autres particules fines... qui sont particulièrement dangereuses pour la santé. »

En conclusion, La source la plus importante d'iode étant l'océan, c'est une destination à privilégier !!! Nous ne mesurons pas notre chance de vivre près de la mer dans un cadre exceptionnel... sauf quand on a vécu ailleurs ! »

Propos recueillis par Élise. E.C et Lou Anne B.



Détente et grand bol d'air frais en bord de mer