



Protection du climat, santé et le secteur médical sont étroitement liés (1ère partie)

par René Jaccard

"Nous sommes sur l'autoroute de l'enfer, le pied sur l'accélérateur" a résumé Antonio Guterres, secrétaire général de l'ONU, lors de la conférence mondiale sur le climat COP 27 (2022, Sharm el Sheik). Et le Dr Tedros, directeur de l'OMS, a affirmé en pleine pandémie lors de la COP 26: *"Les conséquences sanitaires du changement climatique qui nous attendent sont le plus grand défi médical du 21e siècle"* (2021, Glasgow). Le fait est qu'au cours de la première année post-pandémique, l'accumulation de gaz à effet de serre dans l'atmosphère a continué à augmenter de manière exponentielle; et nous sommes déjà confrontés à d'énormes conséquences médicales dues à la crise climatique (pour un aperçu des conséquences, cliquer [ICI](#)). Les liens entre la crise climatique et la santé nous concernent tous, mais sont remarquablement peu abordés. Pourtant, nous, les personnes âgées, sommes particulièrement vulnérables aux maladies liées au climat (pensez à la plainte déposée par les aînées pour la protection du climat devant la Cour de justice de l'UE) et les plus jeunes, c'est-à-dire nos petits-enfants, sont encore plus menacés. Nous n'avons donc certainement pas tort de nous inquiéter! Que faire? Faisons comme Greta Thunberg : *"Follow the science !"*

Les sciences climatiques établissent clairement que 80% des réserves de combustibles fossiles actuellement connues doivent rester inutilisées dans le sol si nous voulons atteindre les objectifs climatiques de la COP 21 (2015, Paris). On peut en déduire des lignes directrices simples pour prendre les mesures nécessaires. La médecine, quant à elle, désigne des domaines dans lesquels nous, les hommes, pouvons promouvoir notre santé et éviter les maladies. Trois de ces domaines mènent directement à des situations gagnant-gagnant *percutantes* : *l'alimentation, l'activité physique et l'air respirable*. C'est donc là que se présentent les occasions de protéger le climat et l'environnement tout en promouvant la santé.

Le mouvement est dans la nature de l'homme - nous sommes remarquablement bien capables de marcher et d'utiliser nos mains avec habileté; et le simple fait d'observer le besoin de bouger de nos jeunes est un plaisir. Mais l'activité physique aide aussi à rester en bonne santé; les preuves scientifiques à ce sujet sont écrasantes (mots-clés: amélioration de la santé cardiovasculaire et métabolique, bien-être psychique). Ainsi, un objectif réaliste pour notre classe d'âge de grands-parents est de faire 4'000 à 6'000 pas par jour.

Les déplacements actifs et la mobilité douce (dont le vélo fait partie) ne sont pas seulement bons pour la santé, ils peuvent également contribuer de manière significative

à la décarbonisation de la mobilité: 59% des trajets en voiture en Europe occidentale font moins de 8 km et pourraient donc être effectués par nos propres forces.

Décarboniser, c'est-à-dire renoncer aux machines et aux systèmes de chauffage à base d'énergie fossile, signifie non seulement ralentir de nombreux processus et utiliser l'énergie électrique avec parcimonie, mais aussi et surtout mettre rapidement et largement un terme à *la pollution atmosphérique (et sonore...)*! Contrairement au CO₂, gaz à effet de serre extrêmement persistant, les polluants atmosphériques produits par la combustion fossile peuvent être éliminés en quelques semaines ou mois. Cela signifie que l'énorme charge de morbidité et le grand nombre de décès dus à la pollution de l'air (cf. [fiche d'information](#)) diminueront rapidement à la suite d'une décarbonisation marquée.

N'hésitons donc pas à promouvoir la santé: promenons-nous dans les forêts proches, pique-niquons avec nos enfants et nos connaissances dans les environs, faisons nos courses à proximité et à pied; engageons-nous à améliorer les conditions de la mobilité douce à notre domicile; et soutenons la transition vers l'abandon des énergies fossiles: par exemple en votant OUI le 18 juin à la loi sur la protection du climat!

Rendez-vous prochainement pour évoquer la suite sur le thème de l'alimentation.