



LES ARBRES, C'EST BON POUR LA SANTÉ!

Anti CO₂, anti-poussières, rafraîchissant et relaxant!

La présence d'arbres et d'autres végétaux en milieu urbain a un réel impact sur notre santé. Si la pollution peine à être évacuée des villes, générant asthme, toux chroniques et même cancers, les plantes représentent un exutoire, puisqu'elles sont capables de retenir le CO₂ et la poussière. Leurs propriétés relaxantes contribuent en outre à réduire le stress. Les espaces verts favorisent aussi la pratique du

sport, ainsi que la convivialité, dynamisant la vie de quartier, ce qui est bénéfique à l'insertion sociale et limite l'isolement, notamment celui des seniors. Ceux-ci bénéficieront d'ailleurs pleinement de cette politique de reverdissement. Dans quelle mesure? On sait, par exemple, qu'un seul degré de plus durant la nuit augmente le risque d'infarctus à la soixantaine.

«Des études randomisées ont

aussi montré qu'un environnement urbain plus sain, et notamment plus vert, réduisait les risques de diabète, d'hypertension artérielle ou encore d'obésité», souligne le docteur Idris Guessous, spécialiste de géomédecine et médecin-chef du Service de premier recours aux HUG. D'autres études ont aussi prouvé qu'augmenter le nombre d'arbres fait diminuer la criminalité et améliorer la santé mentale et la productivité.

**«Est-ce que la végétation augmente le nombre des allergiques?
La réponse est non»**

PROF. FRANÇOIS SPERTINI



Les allergies?

Y a-t-il toutefois un revers à cette médaille? Les allergies au pollen risquent-elles d'exploser? Le professeur François Spertino, spécialiste en allergologie et immunologie, se montre rassurant: «Comme les villes sont arrosées par les pollens des arbres et des graminées venant des alentours, il serait totalement faux de penser

qu'une ville sans végétation devienne non allergique. Quant à savoir si la végétation augmente le nombre des allergiques, la réponse est non, car la tendance à devenir allergique est un phénomène immunologique qui n'est pas dépendant de la présence ou non des allergènes. Il est possible que, si on ne plantait que des bouleaux et des noisetiers, la charge de pollens soit augmentée pour les allergiques, mais je doute que cela change grand-chose à leur symptomatologie, puisque des doses très faibles suffisent à induire la réaction. Donc oui, plantons!» F.R.

istock, DR