

L'air est pollué, je réagis

Le premier réflexe : vous informer. Lorsqu'il y a une pointe de pollution dans l'air, quelques précautions simples permettent d'en limiter les effets sur la santé.

Pendant les pointes de pollution, personnes sensibles (enfants, personnes âgées ou souffrant de difficultés respiratoires) **mais aussi sportifs** :



évitez de pratiquer une activité physique et sportive **intense** (vous respirez de 5 à 15 fois plus d'air en pratiquant votre sport),



attention au contact avec d'autres irritants comme le tabac, les solvants (acétone, dissolvant, essence, vernis, colle, produits ménagers...), les peintures et décapants, certains produits de jardinage (insecticides, fongicides...)...



respectez toujours le traitement qui vous est prescrit par votre médecin, ou veillez à ce qu'il soit bien suivi, par les enfants en particulier.

Source : d'après l'avis du Conseil Supérieur d'Hygiène Publique de France d'Avril 2000

LE GUIDE des bonnes maniAIR

Association pour la surveillance de la qualité de l'air de la région de l'étang de Berre et de l'Ouest des Bouches-du-Rhône



Pour améliorer la qualité de l'air, j'agis l'air est pollué, je réagis



Quels sont les polluants pris en compte par l'indice de la qualité de l'air ?

| | Date de naissance | Signe particulier | Adresse | Activité |
|--------------------------|--|---|--|---|
| OZONE | L'été, pendant les journées chaudes et ensoleillées, | Polluant créé par des réactions chimiques entre d'autres polluants (émis par les industries et la circulation automobile) | Toute la région, même à la campagne ; l'ozone est un polluant voyageur | Contribue à l'effet de serre et aux pluies acides Irrite les yeux, la gorge et le nez. Il peut limiter la capacité respiratoire |
| DIOXYDE D'AZOTE | Toute l'année, surtout quand le vent est faible | Produit par la circulation automobile et les industries | A proximité des axes de circulation et des grosses installations industrielles | Participe à la formation de pluies acides Peut nuire à une bonne respiration et favoriser les crises d'asthme pour les personnes sensibles Diminue la défense des bronches contre les microbes |
| DIOXYDE DE SOUFRE | Toute l'année | Produit par les industries et les installations de chauffage | Dans les régions très industrielles | Participe à la formation de pluies acides Peut provoquer des troubles respiratoires : toux, difficulté à respirer, baisse de la capacité respiratoire, crise d'asthme pour les personnes sensibles |

Approche 04 91 15 72 72 • Illustrations : Fred Le Menez • Papier recyclé à 100 %

AIRFOBEP • internet : www.airfobep.org • e-mail : airfobep@airfobep.org

DRIRE PACA • internet : www.drire.org

DRASS PACA • 04 91 29 93 85

Ministère en charge de l'environnement

Minitel : 3615 AIR SANTE • internet : www.environnement.gouv.fr

Agence de l'Environnement et de la Maitrise de l'Energie

internet : www.ademe.fr

Ministère en charge de la santé

internet : www.sante.gouv.fr

Les relais : Municipalités, professionnels de santé.

AIRFOBEP
Route de la Vierge
13500 Martigues
Tél. : 04 42 13 01 20
Fax : 04 42 13 01 29



Réseau national des Associations Agréées de Surveillance de la Qualité de l'Air



Pour connaître 24h/24 l'indice de la qualité de l'air de votre région :

04 42 49 35 35*
www.airfobep.org

*selon tarification locale en vigueur

Des mesures sont-elles prises pour réduire la pollution ?

Depuis plusieurs années la réglementation concernant les rejets de polluants dans l'air devient de plus en plus sévère : installations industrielles moins polluantes, véhicules plus propres, carburants verts... Des phénomènes de pollution liés à des conditions météorologiques bien identifiées et souvent prévisibles se produisent malgré tout. Pour les diminuer, des mesures permanentes et temporaires sont prises : limitation des rejets polluants des industries, réduction de la vitesse des véhicules, circulation alternée, développement des transports collectifs, ...

Quel est le rôle de l'association de surveillance de la qualité de l'air AIRFOBEP ?

AIRFOBEP joue un rôle actif dans les efforts entrepris pour améliorer la qualité de l'air. Ses missions sont la surveillance de la qualité de l'air, l'information, l'étude et la prévision des pointes de pollution. AIRFOBEP couvre la région de l'étang de Berre et de l'Ouest des Bouches-du-Rhône. **Bien informé, vous pouvez réagir.** AIRFOBEP communique les indices de la qualité de l'air et les prévisions pour l'ozone et le dioxyde de soufre. Les mairies, les administrations et les journalistes relaient l'information. **Vous-même, vous pouvez agir.**

Pour améliorer la qualité de l'air, j'agis

A l'intérieur

Chez moi, j'ouvre souvent les fenêtres

J'aère la maison une trentaine de minutes tous les jours, en particulier la chambre des enfants (l'été plutôt le matin et en fin d'après-midi). Nous passons plus de 70 % de notre temps dans des locaux ou des lieux clos : habitation, salles de classe, lieu de travail, magasins, voiture...*

CE QUE NOUS FAISONS SANS Y RÉFLÉCHIR

- boucher les aérations pour nous protéger du froid
- négliger de ventiler les salles d'eau sans fenêtre (l'eau et l'humidité favorisent la multiplication des acariens)
- remettre en route les appareils de chauffage sans avoir fait contrôler leur bon fonctionnement
- oublier d'aérer lorsque l'on utilise certains produits : nettoyants ménagers, essence, colle, vernis, insecticide, peinture...

J'évite d'utiliser des solvants en pleine chaleur



3000 substances sont recensées dans la fumée du tabac. Elle pénètre dans l'appareil respiratoire sous forme de gaz ou de particules solides*.

PENSEZ QUE :

- les vapeurs toxiques de la fumée se propagent dans l'air et persistent longtemps
- plus l'espace est petit, plus l'entourage est exposé (en voiture notamment)
- les enfants, en pleine croissance, sont les plus sensibles au tabagisme passif (de la naissance à 3 ans, les alvéoles pulmonaires passent de 25 millions à 300 voire 600 millions) (Comité Français d'éducation pour la santé)

Au bureau, à la maison j'aère souvent les pièces enfumées par le tabac



Je demande au professeur de ventiler la classe à la récréation

CE QUI S'ACCUMULE DANS L'AIR D'UNE SALLE DE CLASSE :

- la pollution extérieure
- la poussière de craie
- les solvants des colles, des feutres

- les rejets carboniques et les pollens produits par les plantes
- l'humidité corporelle...



Les solvants sont présents dans de nombreux produits de bricolage, de jardinage ou d'entretien ménager. Ce sont des agents irritants qui s'ajoutent aux polluants atmosphériques. En cas de pic de pollution, mieux vaut ne pas les utiliser.

DES PRODUITS À MANIPULER AVEC PRÉCAUTIONS :

- les peintures, vernis, colles, produits ménagers, les produits de jardinage (insecticides, fongicides) contenant des solvants
 - les décapants : peintures, produits pour four...
- Dans tous les cas, respecter les consignes d'utilisation et de protection.

La voiture

Je coupe le moteur lorsque je stationne...



... devant l'école des enfants, à l'entrée ou à la sortie d'un parking

NOUS OUBLIONS FACILEMENT QUE :

- les bébés et les enfants, les plus fragiles, sont les premiers touchés par les vapeurs produites par les moteurs qui tournent au ralenti
- l'atmosphère d'une voiture est confinée, il faut l'aérer régulièrement.

Je vais à pied ou à vélo pour de petits trajets



(autour de mon domicile comme de mon lieu de travail). En ville, 1 voiture sur 4 qui démarre parcourt moins de 1 km, 1 sur 2, moins de 3,5 km*.

Je choisis les transports en commun...



... le plus souvent possible.

Nous testons le co-voiturage avec des voisins. Par personne transportée, une voiture consomme 50 fois plus que les transports en commun*.

QU'EST-CE QUE LE CO-VOITURAGE ?

En ville, la majorité des déplacements automobiles concerne les trajets domicile-travail, le matin et le soir : la plupart du temps il n'y a qu'une personne dans chaque voiture. L'idée du co-voiturage est de réunir des passagers pour des trajets réguliers. Une solution économique, agréable et qui présente moins de contraintes qu'on ne suppose. A tester avec ses voisins ou ses collègues de travail.

J'entretiens le moteur de ma voiture...



... et je change le filtre à air 1 fois par an.

SAVEZ-VOUS QUE :

- un pot d'échappement catalytique, pour fonctionner correctement, doit atteindre 350°. Lors de petits déplacements effectués en ville, il n'a pas le temps de chauffer et n'est donc pas efficace.
- un véhicule aujourd'hui émet 10 fois moins de polluants qu'il y a 20 ans, mais l'ajout d'équipements supplémentaires et l'augmentation de la vitesse tendent à réduire ces progrès*.

Au jardin



J'évite de planter certains végétaux

Quelques-uns produisent des pollens fortement allergisants.

QUELQUES VÉGÉTAUX À FORTE PRODUCTION DE POLLENS :

- les cyprès (très agressifs par leur quantité dans le sud de la France)
- le noisetier
- l'aulne, le saule
- le frêne, le bouleau
- les graminées des pelouses...

* chiffres publiés par l'ADEME