

Le Guide des Bonnes ManiAIR

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



AirPACA
QUALITÉ DE L'AIR

ENSEMBLE, PRÉSERVONS NOTRE AIR !

Dedans

J'ouvre chaque jour les fenêtres pour aérer

J'aère la maison deux fois une dizaine de minutes tous les jours, en particulier la chambre des enfants (l'été plutôt le matin et en fin d'après-midi) et également les bureaux et les pièces enfumées.

Nous passons plus de 90 % de notre temps dans des locaux ou des lieux clos qui doivent être aérés régulièrement : habitation, mais aussi salle de classe, lieu de travail, magasin, voiture...

Ce que nous faisons sans réfléchir :

- boucher les aérations pour nous protéger du froid,
- négliger la ventilation des salles d'eau sans fenêtre (l'eau et l'humidité favorisent acariens et moisissures),
- oublier d'aérer lorsque l'on utilise certains produits : nettoyants ménagers, essence, colle, insecticide, peinture...
- fumer à l'intérieur : 3 000 substances sont recensées dans la fumée du tabac,
- choisir ses produits de construction, de décoration ou d'entretien uniquement sur leur aspect esthétique ou de facilité d'utilisation.



J'évite d'utiliser des produits chimiques et je choisis des produits d'entretien et de décoration peu émissifs

Les produits chimiques sont présents dans de nombreux produits de bricolage ou d'entretien ménager. Ce sont des agents irritants qui s'ajoutent aux polluants atmosphériques.

Des produits à manipuler avec précaution :

- les peintures, vernis, colles, produits ménagers contenant des solvants.

Des produits à éviter :

- les parfums d'ambiance (sprays), encens, bougies parfumées, désodorisants, insecticides...

Veillez à respecter les consignes d'utilisation et de protection.



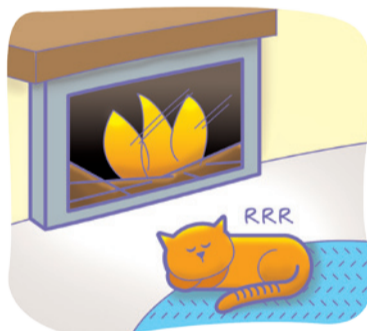
Je privilégie les moyens de chauffage moins polluants

J'installe un insert dans ma cheminée à foyer ouvert.

Un insert de qualité permet de réduire 90 % des particules émises par ma cheminée pour une utilisation normale. Lors de son fonctionnement, un appareil de chauffage encrassé ou mal réglé produit du monoxyde de carbone, gaz mortel.

Penser à :

- faire contrôler le bon fonctionnement des appareils de chauffage avant leur remise en route,
- installer une cheminée à foyer fermé,
- baisser la température de 1°C dans son logement et se couvrir.



Dehors

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...



J'évite d'utiliser des pesticides...

... pour lutter contre les mauvaises herbes, les champignons et les insectes.

Ces produits se volatilisent dans l'air, surtout lorsqu'il fait chaud, et peuvent avoir un impact direct sur notre santé.

Ce que nous faisons sans réfléchir :

- utiliser de l'insecticide contre les mouches et les moustiques,
- mettre des produits anti-puces et anti-tiques sur les animaux,
- utiliser des produits chimiques pour lutter contre les animaux ravageurs, les maladies, les mauvaises herbes ou les champignons.



Pensez à utiliser des solutions naturelles pour lutter contre ces nuisances :

- installer des moustiquaires,
- utiliser des plantes couvre-sol ou des feutres horticoles contre les mauvaises herbes,
- ne pas trop arroser les plantes pour éviter les champignons et les maladies...

J'élimine mes déchets verts sans les brûler

Brûler des déchets verts est une pratique ancienne, nocive pour la santé en raison de ces fortes émissions en particules fines. Cette pratique est désormais interdite.

Que faire de ses déchets verts ?

- Pour les déchets organiques, de tonte ou d'entretien, plusieurs solutions existent : le compostage et le paillage.
- Pour les déchets plus encombrants ou non valorisables sur place, je me renseigne sur les solutions proposées par ma commune : collecte sélective en porte-à-porte ou dépôt en déchèterie.



Sur la route

Je choisis les transports en commun...

... le plus souvent possible

Par personne transportée, un car émet presque deux fois moins de particules en suspension qu'une voiture (source : Air PACA). Chaque année une voiture rejette 3 fois son poids en polluant. A défaut, je pratique le co-voiturage.

Pratiquer 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.

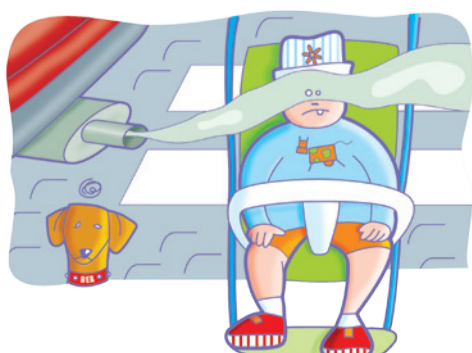
Une solution économique, agréable et moins contraignante qu'on ne le suppose. A tester avec ses voisins ou ses collègues de travail. Le co-voiturage c'est simple, moins polluant, moins coûteux...



Je coupe le moteur lorsque je stationne

Nous oublions facilement que :

- Les bébés et les enfants sont les premiers touchés par les vapeurs produites par les moteurs qui tournent au ralenti.
- Lorsque le moteur tourne, les passagers d'une voiture inhalent une partie des polluants émis.
- L'atmosphère d'une voiture est confinée, il faut l'aérer régulièrement.



Je vais à pied ou à vélo pour de petits trajets

Sur des petites distances, à pied ou à vélo, c'est souvent plus rapide, pratique, écologique, économique et vivifiant.

Le savez-vous ?

En ville, 40 % des trajets effectués font moins de 2 km. Le taux d'occupation moyen des voitures est de 1,2 personne.

Ces petits trajets, avec un moteur froid, engendrent une forte consommation de carburant et une pollution plus importante.



Je pratique l'éco-conduite et j'entretiens mon véhicule régulièrement

Une conduite souple permet de faire des économies et de diminuer la pollution.

Le savez-vous ?

- Un véhicule aujourd'hui émet 10 fois moins de polluants qu'il y a 20 ans, mais l'augmentation du nombre de véhicules a réduit ces progrès.
- Un entretien régulier - changer le filtre à air 1 fois par an, par exemple - permet d'améliorer le rendement de votre véhicule et de diminuer la pollution.



L'air est pollué, je réagis

Le premier réflexe : vous informer. Lorsqu'il y a un épisode de pollution, quelques précautions simples permettent d'en limiter les effets sur la santé.

Pendant les épisodes 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.

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 de certains polluants (émis par les industries et la circulation automobile) sous l'action du rayonnement solaire	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
 Particules fines	Toute l'année, surtout quand le vent est faible	Produites par des sources multiples : nature, industries, circulation automobile et chauffage au bois	Toute la région	Contribuent à la salissure des bâtiments, irritent les voies respiratoires et peuvent altérer les fonctions pulmonaires Ont un impact sur l'appareil cardio-vasculaire



Qui est Air PACA ?

C'est une structure associative, indépendante et transparente (loi 1901) agréée par le ministère de l'Environnement.

Air PACA surveille et informe sur la qualité de l'air de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur au quotidien et lors d'épisodes de pollution.

Air PACA accompagne les acteurs locaux (services de l'État, collectivités, industriels) dans la mise en place d'actions visant à réduire la pollution atmosphérique.

Complétez vos connaissances sur la qualité de l'air avec le projet « L'Air et Moi » www.lairetmoi.org

contact.air@airpaca.org

www.airpaca.org

Siège social
146, rue Paradis - « Le Noilly Paradis »
13294 Marseille Cedex 06
Tél. 04 91 32 38 00 - Fax 04 91 32 38 29

Établissement de Martigues
Route de la Vierge
13500 Martigues

Établissement de Nice
37 bis avenue Henri Matisse
06200 Nice