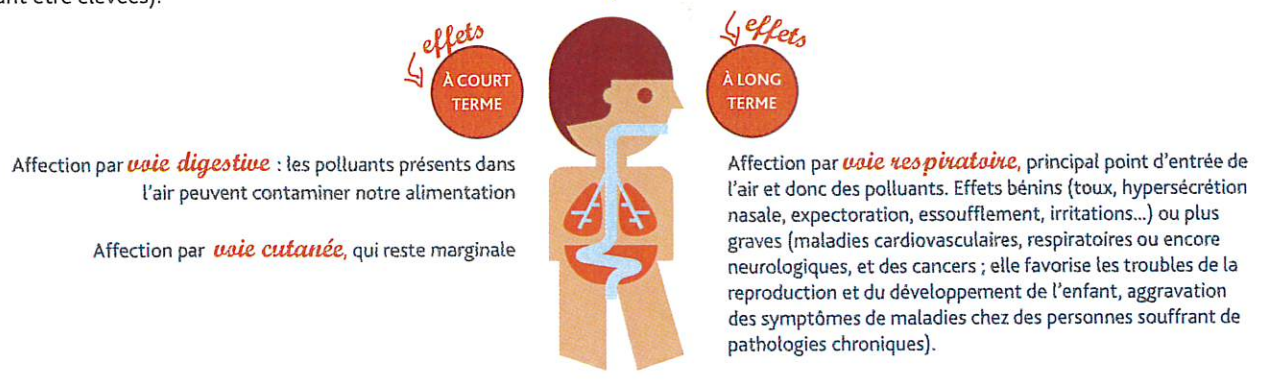


Les effets sur la santé dépendent de

# I Les impacts sanitaires de la pollution atmosphérique

Les polluants sont naturellement présents dans l'atmosphère (volcans, végétaux), ils sont également émis par nos activités humaines. La pollution de l'air se comprend sous l'angle de la pollution chronique ou « de fond » (exposition de long terme à des concentrations relativement faibles), mais aussi sous l'angle de la pollution exceptionnelle, lors des épisodes de pollution (exposition de courte durée à des concentrations pouvant être élevées).

- leur *composition chimique*
- la *taille des particules*
- nos *caractéristiques* (âge, sexe...), *mode de vie* (tabagisme...) et *état de santé*
- l'*exposition* (spatiale et temporelle), de la *dose inhalée*



## GAZ À EFFET DE SERRE

- CO<sub>2</sub>
- N<sub>2</sub>O
- CH<sub>4</sub>
- GAZ FLUORÉS

conséquences

globales à travers le monde, impacts sur les activités économiques et déplacements de populations.

Lutte contre le RÉCHAUFFEMENT CLIMATIQUE

## POLLUANTS ATMOSPHÉRIQUES

- PM
- NO<sub>2</sub>
- COV
- O<sub>3</sub>
- SO<sub>2</sub>

conséquences

directes sur la santé des habitants (prévalence de maladies respiratoires et cardiovasculaires), baisse de rendements agricoles.

Reconquête de LA QUALITÉ DE L'AIR

# I Le plan de protection de l'atmosphère

[www.maqualitedelair-idf.fr](http://www.maqualitedelair-idf.fr)



Le Plan de protection de l'atmosphère d'Ile-de-France (PPA) prévoit 25 défis déclinés en 46 actions pour tous les secteurs d'activités et citoyens, ayant pour échéance 2020, afin de ramener la qualité de l'air en dessous des valeurs limites européennes de qualité de l'air au plus tard en 2025, en complément des actions menées au niveau local par les collectivités.



# MES BONS GESTES

## Pour améliorer la qualité de l'air

### Mieux se déplacer

- 1 TRANSPORTS EN COMMUN**  
Même en heure de pointe, les transports en commun sont souvent plus rapides que les voitures. Ils polluent moins et sont souvent moins chers. Alors si votre itinéraire le permet, profitez-en. Ce sera peut-être l'occasion de lire un bon livre.
- 2 BON POUR LA SANTÉ**  
Sur les courtes distances, autant privilégier la marche, le vélo, la trottinette et autres modes actifs. Pas d'embouteillages, pas de places de stationnement à trouver : c'est souvent plus rapide et c'est meilleur pour la santé.
- 3 ROULER PROPRE**  
Tant qu'à prendre la voiture, on peut choisir des véhicules moins polluants : électriques, hybrides, norme Euro 6... A chacun de voir, il y a toujours une meilleure solution ! Mais évitez les véhicules non munis de filtres à particules car ces dernières ont été déclarées cancérigènes par l'OMS !
- 4 A PLUSIEURS, C'EST PLUS SYMPA !**  
Avec les collègues, les amis, ou même des inconnus, la voiture, c'est plus agréable à plusieurs que tout seul ! Parfois, il suffit de proposer à un collègue « je t'emmène ? », d'autres fois, c'est plus facile avec une application smartphone. Utilisez les plans de déplacement de votre entreprise, le télétravail si possible en cas de pics de pollution ou de manière plus continue. Alors si votre itinéraire le permet... profitez-en.

### Mieux se chauffer

- 5 LE CHAUFFAGE AU BOIS EST POLLUANT**  
Pour diminuer les émissions liées au chauffage au bois, n'utilisez que du bois sec ou labellisé, et si possible, utilisez un insert ou un poêle flamme verte, pour lesquels une aide à la conversion existe et grâce auxquels vous brûlerez moins de combustible. En cas de pics de pollution aux particules en hiver, évitez d'utiliser le chauffage au bois.
- 6 LE CHAUFFAGE AU FIOUL EST POLLUANT**  
Si vous en avez l'occasion, renseignez-vous : il existe des subventions pour remplacer votre ancienne chaudière par une autre, au gaz ou à l'électricité, pompe à chaleur géothermique ou encore panneaux thermiques.
- 7 ISOLER SON LOGEMENT**  
Diminuer les pertes de chaleur en isolant son logement sans empêcher le renouvellement de l'air intérieur par les aérations prévues, ou moduler le chauffage en fonction de l'occupation des pièces : c'est économiser de l'argent et éviter des émissions polluantes.

### Mieux consommer

- 8 EN PARLER**  
La pollution de l'air nous concerne tous, certains polluent plus tandis que d'autres subissent plus. S'interroger sur ses propres pratiques est un premier pas pour changer notre comportement. Changeons nos routines pour d'autres plus citoyennes et pour la protection de nos enfants.
- 9 ACHETER LOCAL**  
Il n'y a pas que les gens qui prennent la voiture. Les marchandises aussi. Alors pour diminuer la pollution, privilégiez des produits de proximité qui ont été transportés par des moyens peu polluants.
- 10 RECYCLER**  
L'incinération des déchets produit de la chaleur mais pollue aussi l'air. Trier ses déchets, et en produire le moins possible, c'est donc lutter, aussi, contre la pollution de l'air. Il y a des recycleries un peu partout, alors... utilisez-les.



<http://maqualitedelair-idf.fr>

Elaboré par les associations membres du groupe de travail « actions citoyennes » lors de l'élaboration du Plan de Protection de l'Atmosphère