



Pollution de l'air & santé comment agir ?



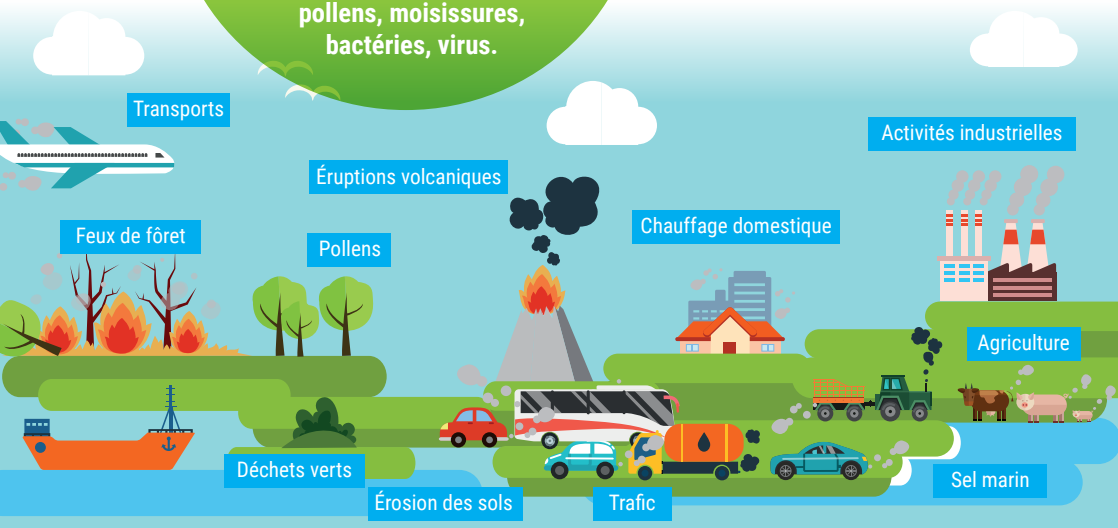
La pollution de l'air, c'est quoi ?

L'air est indispensable à la vie. Savez-vous qu'un adulte en respire en moyenne 15 000 litres par jour ? Chacun est donc susceptible de subir des impacts sur la santé si l'air respiré n'est pas de qualité. Les enfants, les femmes enceintes, les personnes souffrant de pathologies respiratoires ou cardiaques et les personnes fortement exposées à des pollutions de l'air (par exemple en milieu professionnel) sont des personnes vulnérables qui doivent être particulièrement vigilantes et informées.

L'air est un mélange de gaz, composé d'oxygène (21 %), d'azote (78 %) et d'autres gaz (1%).

Sa qualité est dégradée par différents polluants, qui sont émis par l'activité humaine ou par des phénomènes naturels.

L'air que nous respirons peut aussi transporter des agents biologiques : pollens, moisissures, bactéries, virus.



Pour beaucoup, la pollution de l'air concerne uniquement l'air extérieur. Mais l'air intérieur est aussi impacté par la pollution. Vous passez en moyenne 85 % de votre temps dans des environnements clos (domicile, locaux de

travail, moyens de transport...) dans lesquels vous êtes exposé à de nombreux polluants. Il est important d'être attentif à la qualité de l'air tant à l'extérieur qu'à l'intérieur.



Pourquoi la pollution est-elle dangereuse pour la santé ?

La pollution de l'air, qu'elle soit extérieure ou intérieure, peut engendrer différents problèmes de santé, résultat d'une exposition aiguë (lors de pics de pollution par exemple) ou chronique.

L'air extérieur...

La pollution de l'air extérieur est devenue un problème de santé publique majeur dans de nombreuses régions du monde. Les polluants, tels que les particules fines, les oxydes d'azote, le dioxyde de soufre, les composés organiques volatils (COV) et l'ammoniac, sont souvent issus des activités industrielles, du trafic routier, de l'agriculture, ainsi que d'autres activités d'origine humaine.

Cette pollution de l'air extérieur est associée à des maladies cardiovasculaires, des maladies respiratoires (asthme et bronchite chronique), des allergies et des troubles neurologiques. Elle est considérée comme un cancérigène certain, associée à différents cancers dont le cancer du poumon.

... et l'air intérieur

La pollution de l'air intérieur n'est pas à négliger ! Plusieurs polluants sont à l'origine de la mauvaise qualité de l'air intérieur, dont les composés organiques volatils, les particules fines ou encore le radon* (un gaz radioactif), mais aussi les polluants biologiques comme les moisissures et les pollens.

La pollution de l'air intérieur peut provenir de la fumée de tabac, la fumée de cheminée, les appareils de chauffage au bois, les poêles à pétrole, les produits de nettoyage, les désodorisants, les parfums d'intérieur et l'encens, les peintures, les revêtements de sol, les meubles, les diffuseurs d'insecticides ou de senteurs, d'huiles essentielles, ...

La pollution de l'air extérieur est responsable chaque année dans le monde de 4,2 millions de décès prématurés, et la pollution de l'air intérieur d'environ 3,2 millions.

*Sur de longues périodes, l'inhalation de radon augmente le risque de développer un cancer du poumon.



**Agir,
ce n'est pas
si compliqué**

**Améliorer la qualité de votre air,
c'est possible !**

Agir pour améliorer la qualité de l'air peut sembler complexe mais des actions simples peuvent être mises en place.

Des modes de transport alternatifs

Le vélo, la marche, le covoiturage ou les transports en commun peuvent considérablement réduire les émissions de polluants.

Les économies d'énergie à la maison

Éteindre les lumières et appareils électroniques lorsqu'ils ne sont pas utilisés et se servir d'appareils économes en énergie permet de réduire la demande en énergie.

Le feu de cheminée à foyer ouvert est agréable pour l'ambiance, mais à limiter : il émet une grande quantité de particules. Préférez les poêles et les cheminées à foyer fermé (insert), beaucoup moins polluants.

Éduquer et sensibiliser

Informar sur les dangers de la pollution de l'air et identifier les sources et les moyens de la réduire pour une prise de conscience collective.



**Chaque geste compte,
et en combinant vos efforts
avec ceux de vos proches,
vous pouvez avoir un impact
significatif sur la réduction
de la pollution de l'air et sur
la protection de votre santé
et de celle des autres.**

Concrètement...

Pour agir sur la pollution de l'air extérieur

- Limitez vos trajets en voiture et favorisez la mobilité douce.
- Utilisez un véhicule à faibles émissions, hybride ou électrique, et entretenez-le.
- Eteignez vos appareils électriques lorsqu'ils ne sont pas utilisés.
- Préférez les aliments issus de pratiques agricoles durables (agriculture biologique, raisonnée, circuits courts...).
- Évitez de pratiquer un sport à intensité élevée en extérieur lors des pics de pollution.

Pour agir sur la pollution de l'air intérieur

- Aérez quotidiennement votre logement au moins 10 minutes et si possible 2 fois par jour.

Même si l'air extérieur peut également présenter une certaine pollution, il est généralement reconnu comme bénéfique d'aérer pour éliminer des polluants de l'air intérieur, évitant ainsi leur concentration en atmosphère confinée. Préférez pour cela les heures éloignées des pics de trafics routiers.

- Éliminez l'utilisation de parfums d'ambiance, de bougies et d'encens, surtout en présence de bébés.
- Évitez l'utilisation d'insecticides domestiques en bombe, plaquette ou diffuseur, y compris pour traiter votre animal de compagnie.



Informez-vous de la qualité de l'air de la zone où vous résidez pour adapter vos activités.

- Réduisez le nombre de produits d'entretien, évitez les formats en spray ou lingettes et privilégiez des produits à la composition naturelle.
- En cas de travaux ou de bricolage, privilégiez les produits classés « A+ ».
- Isolez votre logement et améliorez le système de chauffage.
- Entretenez votre cheminée ou votre poêle à bois ; privilégiez les foyers fermés pour éviter la propagation des poussières et particules.
- Entretenez régulièrement votre VMC (ventilation mécaniquement contrôlée).
- Évitez de chauffer votre logement au-delà de 19 °C, en particulier si vous avez un chauffage au fioul ou au gaz.
- Ne fumez ou ne vapotez pas à l'intérieur, même avec les fenêtres ouvertes.

Connaître les sources de pollution de l'air intérieur

Les activités humaines



Tabagisme



Bricolage



Encens



Bougies



Cosmétiques



Produits
d'entretien

L'occupation des lieux



Animaux



Plantes

Les équipements



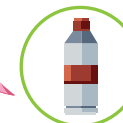
Peintures



Colles



Moquette



Solvants

Les matériaux de construction et de décoration



Meubles



Appareils de chauffage à combustion
(chaudière, cheminée et poêle)

L'air en provenance de l'extérieur



Pollution
atmosphérique



Radon

Testez vos connaissances

La pollution de l'air représente un risque pour la santé uniquement lors des pics de pollution.



VRAI !



FAUX !

Effectivement, les pics de pollution peuvent provoquer des impacts sur la santé, par exemple une crise d'asthme chez les asthmatiques, des infarctus ou crises cardiaques ...

Mais la pollution habituelle (chronique) de l'air cause autant d'effets sur la santé, notamment lorsque l'exposition à un air de mauvaise qualité est régulière et prolongée. C'est d'ailleurs l'exposition chronique qui est associée aux risques de cancers, bronchites chroniques, allergies et infections.

La pollution de l'air augmente.

FAUX !

La pollution de l'air diminue depuis plusieurs décennies, notamment en France, grâce aux évolutions technologiques et aux réglementations environnementales.

L'air extérieur est plus pollué que l'air intérieur.

FAUX !

Généralement, l'air intérieur est plus pollué que l'air extérieur. C'est pourquoi il est important d'aérer quotidiennement l'espace dans lequel vous résidez ou travaillez.

Il est possible de limiter son émission de polluants et son exposition à ces derniers.



VRAI !

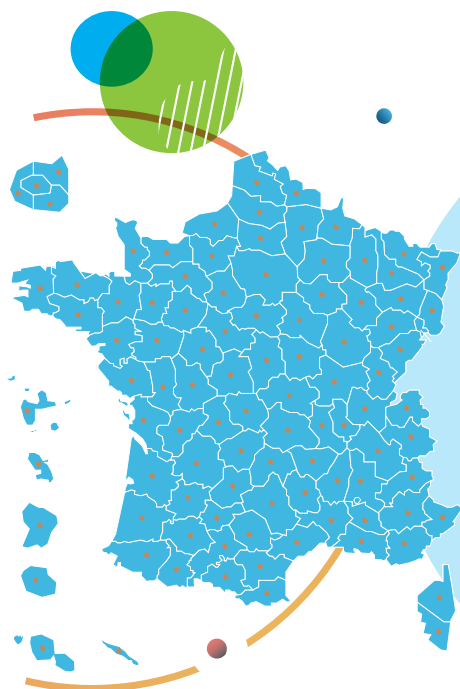
Chacun peut mettre en place des mesures pour se protéger et protéger les autres. Pour agir efficacement, n'hésitez pas à encourager votre entourage à adopter des mesures qui limitent les émissions et l'exposition aux polluants.

Ce document vous informe sur les impacts de la pollution de l'air sur votre santé. Adoptez les bons gestes pour limiter vos émissions de polluants, ainsi que vos expositions à la pollution de l'air !

• En France, 40 000 décès prématurés par an sont attribuables aux PM 2.5*.

L'abréviation PM, (Particulate Matter) est utilisée pour identifier la taille des particules fines, objet de préoccupation importante du fait de leur impact sanitaire. Leur diamètre inférieur à 2,5 micromètres permet d'atteindre les alvéoles pulmonaires. Elles peuvent ainsi pénétrer dans l'organisme, se retrouver dans le sang, se déposer dans les vaisseaux et les organes et ainsi provoquer maladies cardiaques, AVC, bronchites et cancers.

* Santé Publique France



Toute la Ligue partout en France

Contactez le comité de La Ligue le plus proche de chez vous pour connaître ses actions de prévention et d'information.



www.ligue-cancer.net

Ligue contre le cancer : 14 rue Corvisart, 75013 PARIS.

Tél. 0 800 940 939 (N° gratuit depuis un poste fixe ou un mobile en France) : soutien psychologique, accompagnement dans les démarches d'assurance emprunteur, conseils juridiques.

ligue-cancer.net : toute l'information sur les cancers, forum de discussion, services et actualités de la Ligue, coordonnées et activités de nos Comités départementaux, s'abonner à notre newsletter, faire un don.

vivre-cancer.fr : consulter librement les articles de notre magazine Vivre ou s'abonner au format papier.

Suivez-nous sur :

