

POLLUTION DE L'AIR À 24H

Avec Sentimail', je suis informé !

Jeunes enfants, personnes âgées, asthmatiques, insuffisants respiratoires, sportifs... beaucoup d'entre nous peuvent être affectés par la dégradation de la qualité de l'air. Pour que chacun puisse prendre les précautions utiles, Lig'Air, l'association de surveillance de la qualité de l'air en région Centre-Val de Loire, a mis en place un système de mise en vigilance sanitaire par internet. Il permet d'être informé dès la veille, chez soi, des risques de pollution prévus le lendemain.

MALIN et GRATUIT
Se tenir informé en temps réel !

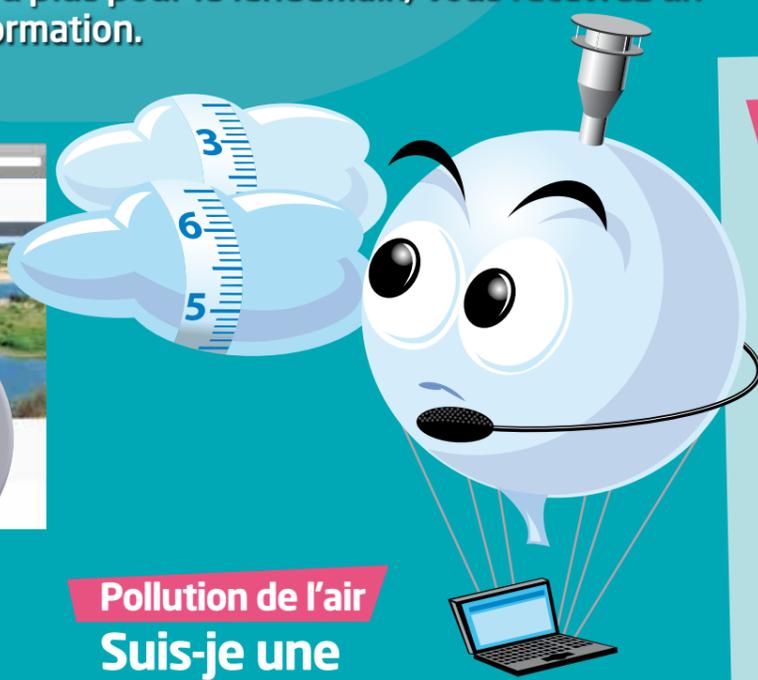
En cas de prévision de pollution, il est conseillé aux personnes sensibles d'adapter leurs activités dès la veille. Mais elles peuvent également se tenir informées le jour même : toutes les trois heures, Lig'Air actualise sur son site les données de la surveillance de la pollution.

Comment ça marche ?

Pour savoir si une dégradation de la qualité de l'air est prévue le lendemain dans sa commune, et ainsi pouvoir adapter ses activités ou celles de ses proches, de ses élèves, de ses patients...

IL SUFFIT DE S'INSCRIRE SUR LE SITE INTERNET DE LIG'AIR : WWW.LIGAIR.FR

Chaque fois que l'indice prévu sera de 6 (qualité de l'air médiocre) ou plus pour le lendemain, vous recevrez un courriel d'information.



Pollution de l'air Suis-je une personne sensible ?

Irritations, maux de gorge, toux, essoufflement, difficultés à respirer... ont souvent pour origine une dégradation de la qualité de l'air. Mais nous ne sommes pas égaux devant la pollution atmosphérique : notre âge, notre état de santé, nos activités peuvent nous rendre ponctuellement plus sensibles...

▲ LES ENFANTS

A moins de 8 ans, leur appareil respiratoire est encore en développement, il est plus fragile. Les activités physiques sont à pratiquer avec prudence.

▲ LES PERSONNES ÂGÉES

En diminuant avec l'âge, leurs capacités et leurs défenses respiratoires les rendent plus sensibles aux effets de la pollution de l'air.

▲ LES ASTHMATIQUES, LES ALLERGIQUES

Les polluants de l'air ont des effets très irritants sur leurs muqueuses.

▲ LES INSUFFISANTS RESPIRATOIRES, LES MALADES DU CŒUR

Leur état de santé les rend particulièrement vulnérables aux effets de la pollution, dont ils doivent impérativement se protéger.

▲ LES FUMEURS

La pollution renforce l'irritation déjà produite par le tabac.

▲ LES SPORTIFS

Une intense activité physique, qui peut engendrer une consommation d'air jusqu'à quinze fois plus importante qu'au repos, expose plus fortement à l'effet des polluants.

L'indice de qualité de l'air

Chaque jour, Lig'Air établit l'indice de la qualité de l'air, reflet de la qualité globale de l'air dans les agglomérations et communes de la région Centre-Val de Loire. Il est gradué de 1 à 10, de qualité de l'air "très bonne" à "très mauvaise".

▲ LES POLLUANTS SUIVIS

L'indice de la qualité de l'air résulte de la mesure de trois principaux polluants : les particules en suspension ; l'ozone ; le dioxyde d'azote.

ET LES POLLENS ?

Les pollens n'entrent pas dans les substances suivies pour déterminer l'indice de la qualité de l'air. Leur surveillance est assurée en France par un réseau spécifique qui publie chaque semaine un "Indice de risque allergique prévisionnel". Gradué de 0 à 5, de "nul" à "très élevé", celui-ci indique le niveau potentiel d'exposition, pollen par pollen, dans chaque département. www.pollens.fr

Comment se protéger ?

De "bons gestes"... et du bon sens !

Lorsque la qualité de l'air est dégradée, des précautions simples doivent être prises.

▲ LIMITATION - OU NON - DE SES ACTIVITÉS

Lorsque la qualité de l'air devient médiocre (indice 6 ou 7), vous pouvez augmenter votre vigilance en vous tenant informé régulièrement de son évolution. La limitation des activités ne s'impose pas.

En cas de mauvaise qualité de l'air (indice 8 ou 9), les activités calmes doivent être privilégiées.

Si la qualité de l'air est très mauvaise (indice 10), il convient d'éviter les activités physiques intenses et de reporter les compétitions sportives.

▲ VIGILANCE FACE AUX SYMPTÔMES

Notamment de la part de tous ceux qui s'occupent d'enfants ou de personnes vulnérables : toux, gêne respiratoire, irritation... peuvent révéler une sensibilité particulière à la pollution atmosphérique. Un avis médical peut s'imposer.

▲ SIGNALLEMENT DES ENFANTS ASTHMATIQUES

Il est recommandé aux parents de signaler l'asthme de leur enfant aux responsables de son encadrement. A l'école, un suivi individualisé peut être assuré (Parcours d'accueil individualisé - PAI)

▲ RESPECT RIGOREUX DE SON TRAITEMENT DE FOND

Les personnes souffrant d'une pathologie chronique doivent impérativement respecter les prescriptions médicales qui leur sont faites et être vigilantes à toute aggravation de leur état.

▲ AÉRATION RÉGULIÈRE DE SA MAISON, DE SES LOCAUX

Au moins dix minutes par jour, aux heures les moins polluées de la journée (matin...) et lorsque vos activités l'imposent (cuisine, ménage, séchage du linge...)

En cas de pollution, l'aération doit être maintenue, aux heures où le trafic automobile est le plus faible.

LA "BONNE CONDUITE"

Nos comportements ont une influence directe sur la qualité de l'air. Lorsque la qualité de l'air se dégrade :

- Privilégier la marche ou le vélo pour les petits trajets, les transports en commun ou le co-voiturage pour les distances plus importantes
- Si l'on ne peut éviter de prendre sa voiture, adopter une conduite souple et une allure modérée. Limiter l'usage de la climatisation
- Ne pas utiliser d'outils d'entretien ou de bricolage à moteur thermique
- Ne pas brûler ses déchets, y compris verts, c'est interdit
- Pour les activités de bricolage, utiliser des produits à teneur réduite en solvants

Ensemble des recommandations utiles téléchargeables sur :

www.ligair.fr