

UNE SEULE SOLUTION: PROTÉGER NOTRE AIR!

GESTES QUOTIDIENS



MON AIR POUR
1 JOURNÉE :
14000 LITRES

Pour respirer, nous avons besoin de 14000 litres d'air en moyenne par jour, mais il suffit parfois de moins d'1 milligramme de polluant dans cette quantité pour en dégrader la qualité de manière importante. Cette pollution nous fragilise et ses effets sont directement perceptibles sur notre santé, sur les pierres de nos bâtiments, sur nos cultures agricoles et sur la végétation.



En moins de 200 ans, l'industrialisation, le développement des transports et des consommations d'énergie ont modifié la composition et la qualité de l'atmosphère terrestre. Nous nous trouvons aujourd'hui confrontés à d'importants changements climatiques et à des problèmes de santé publique.



Il suffit pourtant de gestes simples, quotidiens, pour limiter la quantité de polluants que nous rejetons, et préserver ainsi la qualité de notre air et celui de nos voisins...

MON EAU POUR
1 JOURNÉE :
1,5 LITRES



A cause des combustions (cuisine, chauffage, etc.) et de l'utilisation de certains produits (entretien, bricolage, beauté, etc.) l'air intérieur est souvent plus dangereux pour notre santé que l'air extérieur.

● J'aère donc les lieux de vie, afin de renouveler quotidiennement l'air.

● Je fais attention de ne pas obturer les ventilations de mes pièces.

● Je confie à des professionnels qualifiés l'installation, l'entretien et le bon réglage des appareils de combustion dans la maison (poêles, fours, foyers, chaudières), que ce soit des appareils à huile, à gaz, à bois ou au fuel.

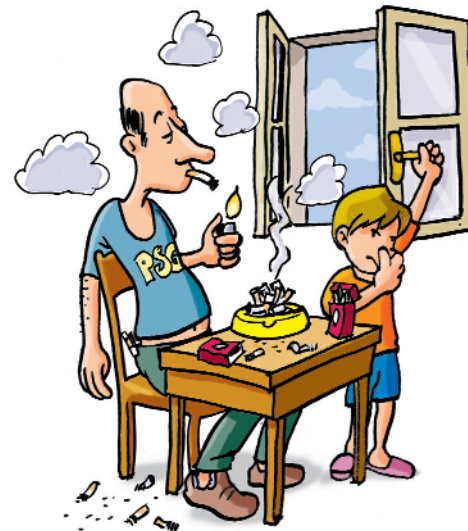
● Je signale tout dysfonctionnement de ces appareils de combustion afin qu'ils soient très rapidement réparés.

● Je nettoie et change régulièrement tous les filtres des systèmes de chauffage ou de ventilation.

● J'évite de pulvériser exagérément des produits chimiques : parfums, laques, nettoyeurs, peintures, insecticides... Je préfère les mécanismes à boutons poussoir ou à bille aux bombes aérosols.



★ **Remarque : les molécules utilisées dans les désodorisants masquent les mauvaises odeurs mais ne les enlèvent pas. Il est parfois préférable d'aérer.**



● Je ne mélange pas plusieurs produits d'entretien ou de bricolage. Ce sont des produits actifs et leur mélange peut entraîner des réactions chimiques avec dégagement de substances toxiques.

● Et, bien entendu, j'évite de fumer dans les pièces d'habitation.

★ **Remarque : un enfant, dont les parents fument, respire les goudrons, le monoxyde de carbone et autres substances toxiques contenues dans les cigarettes. Il est considéré comme fumeur passif.**

Les microorganismes (bactéries, acariens, virus et champignons microscopiques), les poils de chiens et de chats, les poussières, les pollens ou les moisissures sont souvent à l'origine de troubles respiratoires ou allergiques chez l'homme qui s'amplifient avec la pollution atmosphérique.

● Je passe donc très régulièrement l'aspirateur sur les moquettes et tapis et j'évite leur pose dans les chambres de personnes à tendance asthmatique.

● Je limite la présence d'animaux domestiques dans les chambres.

● L'humidité favorise la présence de ces substances allergisantes. Je suis donc vigilant à la salubrité des pièces. Je sèche, nettoie et remplace s'il y a lieu, dans un délai très court, tout objet ou tapis endommagé par des dégâts d'eau.



Le chauffage

La combustion d'énergies fossiles (gaz, fuel, charbon, bois...) rejette des gaz à effet de serre. Alors, pour préserver mon atmosphère...



● J'évite de surchauffer les pièces. En limitant la combustion du gaz ou du mazout des appareils de chauffage, je réduis le rejet de dioxyde de carbone inutile et limite ma facture de chauffage.

● Pour aller encore plus loin, je peux poser un thermostat programmable qui ajuste la température des pièces de ma maison en fonction de leurs moments d'occupation dans la journée. Toute réduction de température d'1 degré peut me faire économiser 2% sur ma facture de chauffage.

Je peux mettre en place ces consignes même si mon chauffage est électrique. En France, la majeure partie de l'électricité produite est d'origine nucléaire. Même si EDF assure que l'énergie nucléaire n'est pas émettrice de gaz à effet de serre, je sais néanmoins qu'elle produit des déchets radioactifs très toxiques qu'on ne sait pas gérer de manière durable aujourd'hui. Donc, même avec de l'électricité, il est préférable pour notre planète de consommer moins d'énergie.

Jardinage

● J'évite au maximum les insecticides et désherbants, et tolère alors, par exemple, quelques fleurs dans ma pelouse.



● Si je souhaite toutefois utiliser ces produits, je n'utilise que les quantités requises. Je suis très attentif aux consignes d'utilisation et je n'opère que dans de bonnes conditions météorologiques : par temps calme, par basse température et taux d'humidité élevé pour limiter l'évaporation.

● J'évite d'utiliser trop souvent la tondeuse à gazon. Elle est équipée d'un moteur à deux temps qui émet divers polluants dont des oxydes d'azote.



● Le brûlage à l'air libre des déchets est interdit. Les branches d'arbres et autres déchets du jardin peuvent être apportés dans les déchetteries. Je peux également les composter pour réaliser un engrais naturel utilisable ensuite pour mes prochaines plantations.



PENDANT MES LOISIRS...

J'apprends à reconnaître les principaux végétaux responsables des allergies respiratoires comme :



Les graminées



Le plantain



L'oseille



L'armoise



L'ambroisie



Le platane



Le noisetier



Le thuya



Le bouleau

Certaines allergies respiratoires sont dues à la présence d'une seule espèce de pollen, au même moment, au même endroit. Pour éviter ce phénomène, je diversifie les arbres et les arbustes de mon jardin afin d'étaler dans le temps les floraisons et les émissions de pollens qui seront ainsi moins concentrées.



Bricolage

J'aère correctement les pièces dans lesquelles j'effectue un travail de bricolage. Je n'oublie pas de bien ventiler ma maison même plusieurs jours après la fin des travaux.

Les peintures, détachants, décapants contiennent des produits chimiques actifs ; je dois donc bien suivre les modes de préparation et d'utilisation décrits sur les emballages.

Je stocke les produits dans leur emballage d'origine, dans une pièce aérée et hors de portée des enfants.



Pour mes travaux de construction ou de rénovation, j'utilise au maximum des matériaux naturels, comme du bois non traité, à la place des contreplaqués ou des agglomérés qui peuvent dégager des vapeurs de colle.

Je ventile également lorsque j'utilise des bois naturels non séchés, car ils dégagent encore des polluants comme des terpènes.

Si je fais appel à une entreprise extérieure, je vérifie qu'elle prévoit bien dans son budget l'élimination des déchets de chantier. Je m'oppose à tout brûlage à l'air libre des plastiques et autres matériaux.

Je préfère les clous et les vis à la colle. Si je n'ai pas le choix, je choisis alors les colles les moins toxiques. De même, je choisis de préférence de la peinture au latex ou à l'eau plutôt que de la peinture à l'huile, car elle contient moins de solvants.

Sports

Le sportif qui fait son jogging sur le bord de la route consomme plus d'air (son activité physique étant plus importante) que le conducteur de la voiture qui circule sur la même route. Il absorbe donc plus de gaz toxiques. C'est pourquoi, pour protéger ma santé...

- J'évite, si possible, pour mes activités sportives, les zones où la circulation automobile est intense, surtout lors des journées chaudes et ensoleillées. Je préfère une activité sportive matinale qui se déroulera ainsi dans une atmosphère plus pure.
- Si je soupçonne la pollution d'être la cause de mes malaises pendant ou après une séance d'activité physique, je réduis l'intensité et la durée de mes efforts. Je peux même aller jusqu'à éviter l'exercice physique à l'extérieur.
- Dès lors que des malaises apparaissent, je prends contact avec mon médecin pour lui en faire part.
- Avant d'exercer une activité physique importante en plein air, je prends le réflexe de m'informer sur la qualité de l'air auprès des médias.



Je peux laisser voiture, moto, scooter, mobylette... à la maison

La majorité des émissions d'oxydes d'azote est due au trafic routier. Malgré les efforts des constructeurs de véhicules pour les limiter, l'augmentation du trafic entraîne une augmentation des émissions. Par ailleurs, l'effet positif de la disparition du dioxyde de soufre et du plomb dans l'essence a été atténué par l'augmentation du benzène et des métaux rares.

En moyenne, 20% des trajets en voiture sont inférieurs à 1 km. C'est sur ce kilomètre que la consommation est la plus importante et que le véhicule pollue le plus. Le moteur rejette sur ce premier kilomètre près de 50% de gaz de plus que les kilomètres suivants. Même si mon véhicule est équipé d'un pot catalytique, celui-ci n'est pas performant sur les petits trajets. Il a besoin, pour être efficace, d'arriver à température élevée et nécessite un trajet minimum d'environ cinq minutes.

- Pour effectuer de courts trajets, je marche ou je prends la trottinette, les rollers ou le vélo.

★ Remarque : le vélo est un moyen de transport très performant. Sa vitesse moyenne en ville est de 18 km/h alors que celle de la voiture n'est que de 14 km/h...



JE CHOISIS MON MOYEN DE TRANSPORT

- Pour des trajets plus longs et plus particulièrement en milieu urbain, je choisis les transports en commun ou le covoiturage.

★ Remarque : par personne transportée et compte tenu du taux d'occupation, une voiture émet en moyenne 3 fois plus de gaz carbonique qu'un autobus.

★ Remarque : 5 km d'autoroute près d'Orléans sont équivalents aux émissions annuelles d'oxydes d'azote de l'incinérateur de Saran (45). 500 m sont équivalents à 10 fois les émissions annuelles en composés organiques volatils.



Je maîtrise la puissance de mon moteur

- Je conduis avec souplesse, notamment au démarrage. Je préfère faire chauffer mon moteur en roulant doucement qu'en le laissant tourner à l'arrêt.
- Je n'hésite pas à couper mon moteur lorsque mon véhicule est immobilisé. Ma voiture, ma moto ou mon scooter, consomme plus de carburant au ralenti pendant 10 secondes que si j'arrête le moteur pour le redémarrer ensuite. J'ai donc tout intérêt à couper mon moteur lorsque je dépose mes enfants à l'école, lorsque j'attends un ami ou lorsque je décharge mes courses...



- Bien sûr, je respecte les limitations de vitesse. Une voiture consomme 10% de carburant de plus à 100 km/h qu'à 90 km/h et rejette d'autant plus de gaz polluants et de particules.
- D'une manière générale, je peux aussi réduire mes émissions de polluants et ma consommation, en évitant d'acheter un véhicule équipé d'une climatisation (20% de consommation en plus) et en entretenant régulièrement mon véhicule à moteur pour qu'il soit parfaitement réglé.
- Je peux également, dès l'achat du véhicule, tenir compte des taux d'émissions comme critère de choix.



- Comme à la maison, j'aère les salles ou les ateliers, car la pollution intérieure est souvent plus importante que la pollution extérieure.
- Je peux faire savoir que je tiens à garder les espaces verts autour de mon entreprise ou les arbres et les plantes dans la cour de récréation.
- Bien entendu, je fais tout mon possible pour venir à mon école ou sur mon lieu de travail en utilisant les transports en commun. En insistant auprès de mes amis ou de mes collègues, je peux aussi développer le covoiturage.



- Je peux me renseigner sur l'état de la pollution atmosphérique en consultant l'indice ATMO qui est destiné à fournir une information synthétique sur la qualité de l'air moyenne des grandes agglomérations. Il est calculé tous les jours à partir de quatre polluants : l'ozone, le dioxyde de soufre, le dioxyde d'azote et les particules en suspension. Il varie de 1 (très bon) à 10 (très mauvais).

★ **Remarque :** ATMO est diffusé quotidiennement par la presse locale. Je peux également le trouver en me rendant sur <http://www.ligair.fr>, le site de LIG'AIR, l'association de surveillance de la qualité de l'air en région Centre qui est chargée, entre autre, de calculer cet indice.

Spécialement à l'école

- Je me souviens que fumer n'est pas le meilleur signe pour être considéré comme un adulte. C'est en disant "Non" à la cigarette que l'on affirme le plus sa personnalité.



- Je suis scrupuleusement les consignes de sécurité et les consignes d'usage des produits utilisés dans les cours de sciences ou dans les ateliers techniques : les lunettes protègent des gaz irritants, le masque filtre les rejets toxiques et j'utilise la hotte pour les manipulations à risque.



- Enfin, je peux inciter mon école à s'investir dans des actions collectives de prévention ou de sensibilisation. Pour cela, je peux contacter Nature Centre et ses associations ou Lig'Air qui m'aideront à organiser ces opérations.

- Je peux m'informer sur l'état de la qualité de l'air en région Centre, sur les études en cours ainsi que sur les mesures de protection à mettre en œuvre en consultant le Plan Régional de la Qualité de l'Air. Ce plan est disponible sur le site de la Direction Régionale de l'Industrie, de la Recherche et de l'Environnement du Centre à l'adresse : <http://www.centre.drire.gouv.fr>.

- Je peux recevoir les livrets de l'Ademe, sur les problèmes de la qualité de l'air, disponibles à l'Ademe Centre ou à Nature Centre (voir ci-contre).

- Je peux également m'informer auprès de Nature Centre, fédération régionale des associations de protection de l'environnement, et m'investir dans le mouvement associatif. Nature Centre et ses associations régies par la loi 1901 offrent une structure adaptée pour s'engager dans la vie publique sans étiquette politique. Je peux y jouer pleinement mon rôle de citoyen en m'exprimant, en relevant les points de blocage, en participant aux décisions locales, départementales, régionales et nationales et en faisant ainsi avancer les choses.



J'aimerais recevoir :

Sur les associations :

La liste des associations de Nature Centre (dont l'association de protection de l'environnement la plus proche de chez moi).

Livrets "Gestes quotidiens" de Nature Centre :

- Une seule solution : réduire nos déchets !
- Une seule solution : protéger notre air !
- Une seule solution : réduire notre consommation d'eau !
- Une seule solution : nous déplacer autrement !
- Une seule solution : réduire notre consommation d'énergie !
- Le lombricompostage

Tous les livrets sont fonction des stocks et de leur réactualisation.

Des outils pédagogiques sont également en prêt à Nature Centre :

☎ 02 38 61 06 11

Collection ADEME :

- Je souhaite recevoir la liste des livrets sur le thème de l'air.
- Je souhaite recevoir la liste des livrets sur d'autres thèmes :

.....

Autocollant :

Contre la publicité dans les boîtes aux lettres - Quantité :

Coordonnées :

Mr Mme Mlle

Nom : Prénom.....

Adresse :

Code postal : Ville :

Organisme :

Je souhaite soutenir les activités de Nature Centre en matière de sensibilisation sur l'énergie et fais un don de : euros.

Le don est déductible à 60% de vos impôts. Reçu fiscal retourné dès réception du don.



NATURE CENTRE
71, avenue Charles Péguy
45800 ST JEAN DE BRAYE

Pour tout renseignement concernant la qualité de l'air, vous pouvez contacter :



LIG'AIR

Association de surveillance de la qualité de l'air en région Centre
✉ 135, rue du faubourg Bannier
45000 ORLÉANS
☎ 02 38 78 09 49 - 📠 02 38 78 09 45
Site internet : <http://www.ligair.fr>
E-mail : ligair@ligair.fr



DRIRE DU CENTRE

Direction Régionale de l'Industrie, de la Recherche et de l'Environnement du Centre
✉ 6, rue Charles de Coulomb
45077 ORLÉANS CEDEX 2
☎ 02 38 41 76 00 - 📠 02 38 56 43 31
Site internet : <http://www.centre.drirc.gouv.fr>
E-mail : drirc-centre@industrie.gouv.fr



NATURE CENTRE

Fédération régionale des associations de protection de l'environnement du Centre
Contact : Sylvie LECADET
✉ 71, avenue Charles Péguy
45800 ST JEAN DE BRAYE
☎ 02 38 61 06 11 - 📠 02 38 61 17 89
E-mail : naturecentre@infonie.fr



Directeur de la publication : Guy Janvrot

Rédaction/conception/réalisation : Sylvie Lecadet et Olivier Gaudissard (Nature Centre)

Illustrations : Dominique Charron (Le Toit à Vaches)

Comité de lecture : Nature Centre - Drirc Centre (Christian Ron) - Lig'Air (Carole Flambard - Patrice Colin)

Imprimé par Copie 45 - 6 Rue Jean Bertin - Z.A. La Guignardière BP 48 - 45430 Chécy - Octobre 2003