



# POLLUTION ATMOSPHÉRIQUE: S'EN PROTÉGER, LA PRÉVENIR

INFORMATIONS ET CONSEILS POUR LE GRAND PUBLIC



NO<sub>2</sub> O<sub>3</sub> PM<sub>10</sub> C<sub>6</sub>H<sub>6</sub> CO SO<sub>2</sub>



# La qualité de l'air, c'est l'affaire de tous

Tout le monde est concerné par la qualité de l'air, parce que tout le monde respire. Source d'inquiétudes et d'interrogations, la pollution atmosphérique est un phénomène complexe ; la réduire et s'en protéger restent un défi pour l'avenir.

**Aujourd'hui, les études menées** permettent de mesurer un certain impact de la pollution atmosphérique sur la santé de la population en général, en zone urbaine notamment. Le risque reste bien inférieur à celui auquel expose le tabagisme actif mais ne doit pas être ignoré.

**Si, sur le plan individuel, le risque pour la santé à court terme est relativement faible, chacun doit cependant contribuer à sa prévention.** Or, bien que la qualité de l'air arrive au deuxième rang des préoccupations des Français en matière de santé\*, les comportements ne suivent pas. Trop peu de gens savent ce qu'il faut faire pour se protéger et lutter contre la pollution

atmosphérique, individuellement et collectivement. Aussi, ce document est destiné à vous informer sur les moyens de prévention et à vous aider à agir au quotidien pour une meilleure qualité de l'air. Et si vous avez des questions particulières, parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien !

**En Île-de-France, la pollution atmosphérique est en diminution globale depuis plus de dix ans.** Ce sont surtout les mesures réglementaires qui ont permis, à l'échelle nationale, la diminution des émissions industrielles, domestiques et, plus récemment, automobiles. En 1996, la loi sur l'air et l'utilisation rationnelle de l'énergie a défini des objectifs pour la qualité de l'air sur tout le territoire. Elle a aussi permis le renforcement du système de surveillance de la qualité de l'air extérieur, et un observatoire dédié à la qualité de l'air intérieur a été mis en place en juillet 2001.

\* Sondage Ifop - «L'Express» - La Mutualité française, 2001.

“Préoccupés par les effets potentiels de la pollution atmosphérique sur leur santé, les Français pensent, à juste titre, que la réduction de cette pollution doit rester une action prioritaire de l'État. Mieux informés, ils comprendront aussi que chacun de nous, à son niveau, peut également contribuer, par des gestes simples, à l'extérieur comme chez lui, à l'amélioration d'ores et déjà en cours de la qualité de l'air et à la préservation de son capital santé.”

Bernard Festy, président de l'Association pour la prévention de la pollution atmosphérique

# Qui est concerné par la pollution atmosphérique ?

Nous sommes tous concernés par la pollution atmosphérique. Mais certaines personnes y sont plus sensibles et en souffrent plus que d'autres, notamment lors des pics de pollution, et doivent donc prendre davantage de précautions.

**Certaines personnes sont plus fragiles face à la pollution atmosphérique, en raison de certains facteurs.**

- Les enfants, car leurs poumons continuent de se former jusqu'à l'âge de 8 ans.
- Les femmes enceintes, qui transmettent une partie des polluants respirés à leur enfant.
- Les personnes âgées, car la capacité respiratoire diminue dès l'âge de 30 ans.
- Les asthmatiques, que leur maladie rend plus sensibles au pouvoir irritant des polluants.
- Les insuffisants respiratoires et cardiaques, dont la santé est déjà fragilisée.
- Les fumeurs, dont l'appareil respiratoire est déjà irrité par l'usage du tabac.

Les personnes vulnérables peuvent développer une sensibilité particulière lors de pics de pollution. Mais la pollution peut agir sur la santé au quotidien, et pas seulement au cours des pics.

**La qualité de l'air arrive au deuxième rang des préoccupations des Français en matière de santé environnementale.**

## LE ? SAVIEZ-VOUS

L'air «pur» est composé de 78% d'azote, 21% d'oxygène et 1% de gaz dits rares (argon et hélium, par exemple).

L'air contient également d'autres gaz et des particules en suspension, qualifiés de «polluants» quand ils sont considérés comme gênants ou nocifs pour l'homme et l'environnement.

Dans l'air extérieur, les polluants atmosphériques proviennent principalement des gaz d'échappement (deux tiers), mais aussi des dispositifs de chauffage, des activités industrielles et commerciales.



# Que faire en cas de pic de pollution ?

Lors des pics de pollution, les autorités diffusent par les médias des recommandations pour les personnes vulnérables ou, si le pic est plus élevé, pour l'ensemble de la population.

**Pour les personnes présentant une sensibilité particulière**

- Éviter les efforts physiques soutenus en plein air (activités sportives d'endurance, par exemple).
- Suivre scrupuleusement son traitement (asthmatiques, insuffisants respiratoires ou cardiaques) et ne pas hésiter à consulter son médecin ou son pharmacien.
- Pendant les pics élevés (procédure d'alerte), s'abstenir de sortir pendant les heures les plus chaudes de la journée.

**Pour tout le monde**

- Ne pas modifier les pratiques habituelles d'aération et de ventilation, car la situation ne le justifie pas.
- Éviter d'aggraver les effets de la pollution par des facteurs irritants (tabac, peinture, solvants, colles...).
- Pendant les pics élevés (niveau d'alerte atteint), s'abstenir de toute pratique sportive intensive.
- Dans la mesure du possible, ne pas utiliser son véhicule. D'une part, parce que c'est là que l'on est le plus exposé à la pollution, d'autre part, parce que son utilisation contribue à accroître le pic de pollution.

**En 2002, il y a eu quatre pics de pollution sur l'agglomération parisienne, mais aucun déclenchement d'alerte depuis 1997.**

## LE ? SAVIEZ-VOUS

Le pic de pollution se produit quand il y a des niveaux élevés de polluants et une météo propice (fort ensoleillement, vent nul etc.).

Les jours, par exemple, où le trafic routier est dense et qu'il n'y a pas de vent pour disperser les polluants favorisent les pics de pollution. Mais il existe en outre une pollution «de fond», moins forte mais présente en permanence. Il faut donc agir au quotidien, et pas seulement à l'occasion des pics.



# Quel mode de transport préférer pour être moins exposé ?

La marche à pied est généralement le mode de déplacement qui expose le moins à la pollution atmosphérique, suivie du vélo et des transports en commun.

La voiture est le mode de transport dans lequel on est le plus exposé à la pollution atmosphérique, surtout aux heures de pointe. Mieux vaut préférer les transports en commun. Si vous êtes néanmoins contraint de prendre votre voiture, voici quelques conseils pour votre protection et celle d'autrui.

- Au volant, adopter une conduite calme. Éviter les freinages et accélérations brusques, qui multiplient l'émission de polluants.
- Faire effectuer régulièrement le contrôle antipollution de son véhicule, surtout s'il est ancien.
- Laisser le moins possible le moteur tourner au ralenti.

- Éviter de faire le plein aux heures chaudes de la journée, à cause des vapeurs d'essence.
- Ne pas ouvrir sa fenêtre dans les tunnels ou les parkings.
- Lors de l'achat d'un véhicule neuf, prendre en considération la dimension environnementale dans son choix.

Une fois sur deux, les Européens utilisent leur voiture pour faire moins de 3 kilomètres, une fois sur huit, pour faire moins de 500 mètres.

## LE ? SAVIEZ-VOUS

En Île-de-France, les polluants présents dans l'air proviennent principalement des gaz d'échappement.

Les pots catalytiques ne deviennent efficaces qu'après 3 kilomètres de trajet. La région parisienne compte aujourd'hui plus de quatre millions de voitures particulières, dont plus d'un million de véhicules Diesel. Malgré les progrès techniques, l'augmentation du nombre de voitures ne permettra pas d'obtenir les améliorations de la qualité de l'air souhaitées. Préférer les transports en commun, le vélo ou la marche, c'est préserver sa santé et agir pour la qualité de l'air.

# Quelles précautions prendre dehors ?

Nous passons en moyenne 20% de notre temps à l'extérieur. Il y a, là aussi, quelques précautions simples à prendre.

- Ne pas laisser les enfants jouer à proximité des axes routiers. Dans la mesure du possible, les emmener plutôt dans les parcs ou les endroits éloignés de la circulation.
- Dans les rues à trafic dense, éviter de laisser les jeunes enfants dans leur poussette à proximité des pots d'échappement.
- Mieux vaut s'abstenir de faire du sport à proximité des axes routiers ou des zones fortement industrialisées. Là aussi, préférer les parcs ou, si l'on court dans la rue, le faire aux heures de faible circulation.

- Certaines personnes se demandent s'il faut porter un masque, lorsque l'on fait du sport ou du vélo, par exemple. Seuls les masques avec filtre à charbon peuvent avoir une certaine efficacité. Il faut cependant savoir qu'ils n'arrêtent pas les particules fines, ni de nombreux gaz. Les foulards et les masques chirurgicaux n'arrêtent pas plus de particules que ne le fait la respiration par le nez et sont donc inutiles.

Nous respirons en moyenne 14 000 litres d'air par jour.

## LE ? SAVIEZ-VOUS

La pollution atmosphérique est plutôt moins importante en région parisienne que dans les autres grandes agglomérations européennes.

En effet, le climat souvent venteux et pluvieux de l'agglomération parisienne aide à disperser les polluants et à « laver » l'atmosphère. De plus, les journées d'ensoleillement sont moins nombreuses que dans le Sud, par exemple, et la concentration en ozone est donc souvent moins importante à Paris qu'à Marseille.

# Quelles précautions prendre chez soi ?

On parle souvent de la pollution atmosphérique extérieure, mais beaucoup moins de la pollution intérieure. Pourtant, celle-ci existe bel et bien, même si les polluants concernés sont un peu différents. Sachez la réduire et vous en protéger.

- Ne pas fumer dans la maison. La fumée de tabac est le polluant intérieur le plus nocif.
- Aérer son habitation matin et soir, pendant cinq minutes.
- Interdire l'accès des chambres aux animaux de compagnie, qui peuvent y transporter des allergènes.
- Limiter le nombre de peluches dans les chambres et les laver deux fois par mois à 40 °C.
- Laver au moins une fois par an les rideaux, couettes, couvertures et oreillers.
- Recouvrir son matelas d'une housse anti-acariens.
- Plutôt que le balai, utiliser un aspirateur car il empêche la poussière de se redéposer ailleurs. Si possible, préférer un aspirateur équipé d'un filtre à très haute efficacité (HEPA) pour éviter les rejets de poussière.
- Éviter de faire sécher le linge dans les pièces communes ou les chambres : cela favorise l'humidité.
- Éliminer la poussière avec un chiffon humide, qui la retient mieux qu'un chiffon sec.
- Ne pas manipuler des produits de bricolage (peinture, colles, solvants...) dans une pièce mal ventilée.

**Nous passons en moyenne 80% de notre temps dans des endroits clos.**

## LE ? SAVIEZ-VOUS

La pollution atmosphérique existe aussi à l'intérieur.

À la maison, on retrouve en partie les polluants de l'extérieur, mais aussi ceux provenant des acariens, des blattes, des moisissures, des animaux de compagnie ou de certaines plantes, sans oublier la fumée de tabac et les produits de bricolage et d'entretien.

# Comment se chauffer sans manquer d'air ?

Aujourd'hui, les habitations sont souvent surchauffées. De plus, comme elles sont de mieux en mieux isolées, une ventilation insuffisante gêne la dispersion des polluants et favorise l'humidité. Il faut donc prendre certaines précautions pour ne pas vivre au quotidien dans un intérieur trop pollué.

- Ne jamais boucher les grilles d'aération.
- Ne pas chauffer son habitation au-delà de 22 °C.
- Faire vérifier son installation de chauffage au moins une fois par an (deux fois pour un système de chauffage au fioul).
- Faire ramoner les cheminées de raccordement des appareils deux fois par an pour les chauffages au fioul ou au charbon, une fois pour les chauffages au gaz.
- Ne jamais bricoler soi-même son système de chauffage ou son chauffe-eau. Faire toujours appel à un professionnel qualifié.
- Ne pas utiliser de manière prolongée des appareils d'appoint comme les poêles à pétrole ou les radiateurs à gaz mobiles. Respecter les consignes d'utilisation et toujours s'assurer que la pièce est bien ventilée.
- Ne pas arrêter les systèmes de ventilation mécaniques ou en obstruer les bouches.

**13% des gens obstruent les bouches d'aération.**

## LE ? SAVIEZ-VOUS

De mauvaises installations de chauffage peuvent libérer du monoxyde de carbone, gaz très toxique.

C'est le cas des chauffages au gaz, au fioul, au charbon ou au bois et des chauffe-eau, quand ils sont mal raccordés ou mal entretenus. Il est donc très important de faire vérifier régulièrement son installation de chauffage par des professionnels. On déplore encore de nombreuses intoxications et des décès dus au monoxyde de carbone.

# Comment bien s'informer ?

Différents services d'information et d'alerte de la population sont mis en place en région parisienne. Ils sont très utiles lors de pics de pollution ou pour mieux s'informer au quotidien. Mais vous pouvez aussi en parler à votre médecin ou à votre pharmacien, qui sauront vous conseiller (en cas de problème de santé particulier).

- Lors d'un pic de pollution, le préfet de police peut déclencher deux types de procédure.
- La première informe le grand public lorsque la concentration en ozone, dioxyde de soufre ou dioxyde d'azote est assez importante pour présenter des risques pour la santé des personnes sensibles ou vulnérables.
- La seconde est une procédure d'alerte du grand public lorsque la concentration de l'un des trois polluants peut présenter des risques pour la santé d'une plus large population.
- Sur le site d'Airparif ([www.airparif.asso.fr](http://www.airparif.asso.fr)), vous pouvez prendre connaissance quotidiennement

de la qualité de l'air en Île-de-France.

- Pour les personnes sensibles à la pollution, la ligne Allô air santé assure une permanence lors des procédures d'alerte. Des médecins vous répondent au 01 40 34 76 14.
- Pour les allergiques aux pollens (rhumes des foins, conjonctivites), il existe un réseau de surveillance aérobiologique, sur le site [www.msa.asso.fr](http://www.msa.asso.fr)
- Lorsque vous partez en vacances en France, vous pouvez consulter le « Bulletin quotidien de la qualité de l'air » de la région dans laquelle vous allez, diffusé par l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie ([www.ademe.fr](http://www.ademe.fr)).

**Airparif analyse près de 16 000 données par jour.**

## LE ? SAVIEZ-VOUS

L'association agréée Airparif fait chaque jour un bilan de la qualité de l'air dans un rayon de 100 kilomètres autour de Paris.

Airparif diffuse ce bilan sous la forme d'un chiffre, appelé l'indice Atmo. Ce chiffre prend en compte l'ensemble des données collectées dans ce rayon de 100 kilomètres et s'échelonne de 1 (air d'excellente qualité) à 10 (air de très mauvaise qualité). Cela permet aux personnes sensibles de prendre des précautions supplémentaires si la qualité de l'air est annoncée comme très mauvaise.

# Si vous avez des problèmes particuliers, parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien

## Vous ressentez ces symptômes :

- vos yeux sont irrités
- vous avez une toux sèche
- vous avez du mal à respirer
- vous avez eu une crise d'asthme

## Vous correspondez à l'une des propositions ci-dessous :

- vous habitez près d'un axe routier très fréquenté
- vous fumez, ou quelqu'un de votre entourage fume
- vous utilisez très souvent votre voiture
- vous avez chez vous des sources de pollution particulières (telles que celles énumérées au bas de la page 8)