



**RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*



Qualité de l'air et santé

Effets sur la santé

Les polluants que nous respirons peuvent être nocifs pour notre santé. Ces effets indésirables peuvent être ressentis immédiatement ou à plus long terme. L'exposition à des sources de pollution pendant une longue durée peut avoir des conséquences graves pour la santé.





LE SAVIEZ-VOUS ?



- **L'exposition à des sources de pollution sur le long terme est plus dangereuse pour la santé qu'une exposition ponctuelle à l'occasion d'un pic de pollution.**



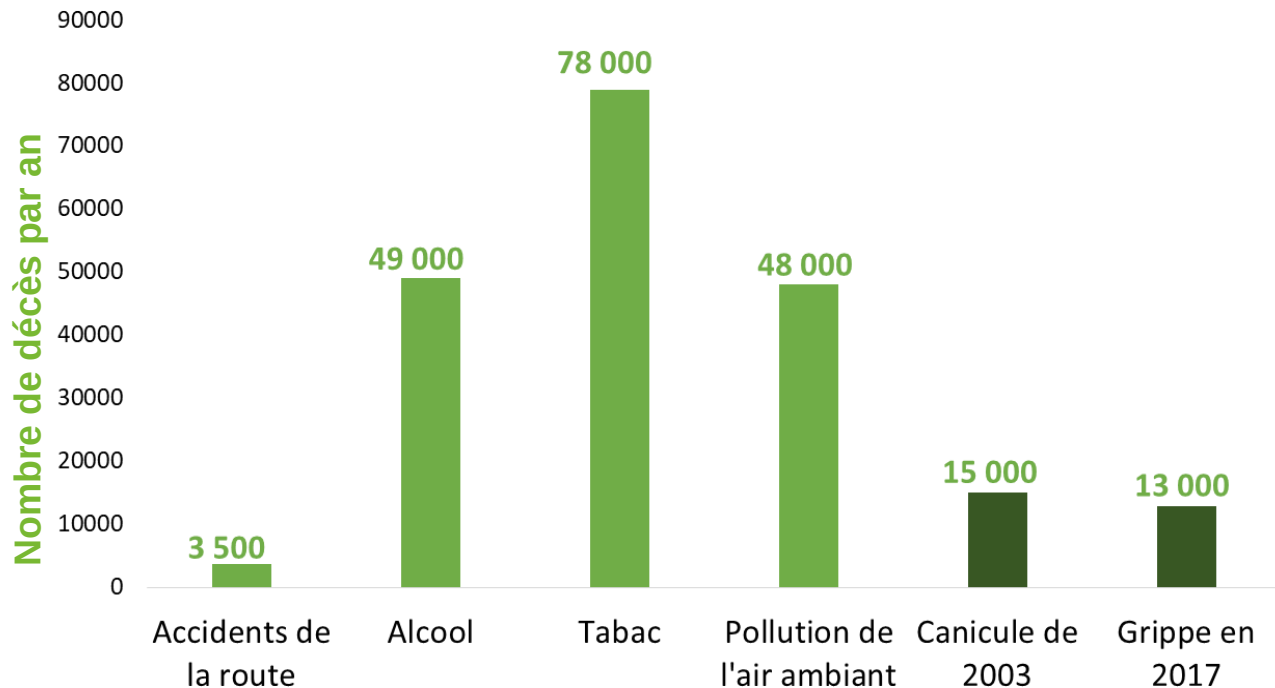
- **Dans le monde :**
6,5 millions de décès prématurés sont causés chaque année par la pollution de l'air (intérieur et extérieur) (Organisation mondiale de la santé).



- **En France :**
 - la pollution de l'air extérieur par les particules fines (PM2.5) entraîne **48 000 décès** prématurés chaque année ; **dont 3 500 en Nouvelle Aquitaine**
 - les coûts de la pollution de l'air (extérieur et intérieur) sont estimés à **100 milliards €** /an, avec une large part liée aux coûts de santé.



Comparaison à d'autres risques



Informer

Les pics de pollution aux particules sont généralement en hiver ou au début du printemps, et associés à des conditions météorologiques spécifiques, notamment un vent faible.

~ Qualité de l'air ~

**ÉPISODE DE POLLUTION DE L'AIR
AUX PARTICULES***

**LES GESTES À ADOPTER
POUR PROTÉGER VOTRE SANTÉ**



Maintenez les activités modérées (vélo, marche, jeux dans le parc...) mais réduisez, voire reportez, les activités physiques intenses susceptibles d'entraîner un essoufflement (football, course à pieds...)



Continuez d'aérer les locaux au moins 10 minutes par jour, hiver comme été



Si vous ressentez une gêne respiratoire ou cardiaque, prenez conseil auprès d'un professionnel de santé. Et privilégiez les sorties plus brèves et demandant le moins d'efforts



Soyez vigilants et adoptez des gestes spécifiques vis-à-vis des personnes vulnérables et sensibles

Informer

Les pics de pollution à l'ozone sont généralement en été. Le fort ensoleillement associé à une stagnation de l'air ou à un vent faible, sont propices à la formation de l'ozone.

~ Qualité de l'air ~

ÉPISODE DE POLLUTION DE L'AIR À L'OZONE

LES GESTES À ADOPTER POUR PROTÉGER VOTRE SANTÉ

L'ozone est un polluant particulièrement irritant, en particulier sur le système respiratoire et le système cardiovasculaire. Ses effets (aggravés par des températures élevées) peuvent affecter une grande partie de la population, mais certaines personnes sont plus à risque.

Populations sensibles et vulnérables :



Évitez les sorties l'après-midi lorsque l'ensoleillement est maximal



Évitez la pratique d'activités physiques ou sportives intenses en plein air. Celles peu intenses en intérieur peuvent être maintenues

Population générale :



Évitez la pratique d'activités physiques ou sportives intenses en plein air. Celles peu intenses en intérieur peuvent être maintenues



Soyez vigilants et adoptez les gestes spécifiques vis-à-vis des personnes vulnérables et sensibles

Et dans tous les cas :



Continuez d'aérer les locaux au moins 10 minutes par jour, hiver comme été



Si vous ressentez une gêne respiratoire ou cardiaque, prenez conseil auprès d'un professionnel de santé. Et privilégiez les sorties plus brèves et demandant le moins d'efforts

Les bon gestes au quotidien

Ex. de messages comportementaux diffusés par le Haut Conseil de Santé Publique (10 septembre 2021)

Conseils	Précisions
En vélo, éviter les gaz d'échappement : il est conseillé de se placer devant les voitures au feu rouge et de garder ses distances lorsque l'on suit un véhicule motorisé.	Dans une étude réalisée en 2015, l'observatoire régional de surveillance de la qualité de l'air en Occitanie (ex Oramip) a démontré que le choix d'emprunter un axe avec peu de trafic routier a permis de réduire l'exposition moyenne du cycliste ou du piéton d'environ 40 % pour le dioxyde d'azote (NO2) et de 50 % pour les particules PM10.
À vélo, choisir dès que possible un itinéraire évitant les grands axes routiers.	Selon l'Observatoire Régional de Santé d'Ile de France, le choix de l'itinéraire lors d'un trajet à vélo permet de jouer sur deux aspects (temps de trajet et densité de trafic de l'axe parcouru) qui influencent fortement l'exposition à la pollution de l'air. Ainsi, des itinéraires fluides pour les cyclistes et à l'écart des grands axes de circulation peuvent diminuer le niveau d'exposition aux polluants.
Pratiquer une activité physique en extérieur aujourd'hui, en privilégiant les parcs et les zones piétonnes.	78% des Français de 18 à 64 ans ont un niveau d'activité physique ou sportive inférieur aux recommandations de santé publique de 10 000 pas par jour. En ville, en choisissant où l'on pratique son activité sportive, les concentrations moyennes annuelles en polluants peuvent être de 20 à 40 % (selon les polluants) plus faibles que lorsque l'on est proche des axes de circulation.

Toutes les informations et recommandations

<https://www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr/qualite-de-lair-un-enjeu-pour-notre-sante>

