

LES PETITS GESTES AU QUOTIDIEN

L'amélioration de la qualité de l'air dépend pour beaucoup de choix énergétiques, technologiques ou d'aménagements des villes, mais aussi de certains de nos comportements qui, directement ou indirectement, participent à l'augmentation de la quantité de polluants émis dans l'air ou favorisent l'exposition à ces polluants. C'est pourquoi les acteurs principaux en matière de qualité de l'air : Les autorités de santé, le Ministère de l'Ecologie et du Développement Durable, l'ADEME (Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie), la Fédération Atmo qui regroupe l'ensemble des réseaux de surveillance et enfin les collectivités locales sont à l'origine de divers conseils pratiques.

pour

Éviter d'utiliser sa voiture pour les petits trajets (moins de 2 km) pour lesquels le moteur n'a pas le temps de chauffer, préférer la marche à pied ou le vélo.

se

Lors du plein d'essence, privilégier les stations-service dont les pistolets de pompes sont équipés pour empêcher la dispersion des vapeurs.

déplacer



Conduire en souplesse, sans à-coups, en respectant les limitations de vitesse, ne pas faire fonctionner la climatisation inutilement et entretenir régulièrement son véhicule. Un conducteur agressif augmente sa consommation en carburant (de 30 à 40%) qui se traduit par une augmentation importante des émissions de polluants.

Quand c'est possible, pratiquer le covoiturage pour les déplacements domicile-travail.

Été comme hiver, ne pas laisser sa voiture tourner longtemps au ralenti à l'arrêt et couper le moteur dans les embouteillages.

à la maison

Ne pas surchauffer son habitation en hiver : 19°C c'est parfait pour la santé et pour les économies d'énergie (1°C en plus = 7% de consommation en plus).

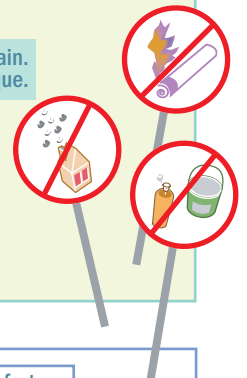
Entretien régulièrement son installation de chauffage et dans la mesure du possible favoriser les énergies renouvelables (capteurs solaires, géothermie ...).

Trier ses déchets pour favoriser leur recyclage et leur valorisation énergétique pour le chauffage urbain. Préférer les produits présentant le moins d'emballage et éviter l'utilisation systématique de sacs en plastique.

En bricolant limiter l'utilisation de solvants (colle, essence, vernis, peinture ...) et penser à aérer la pièce où vous travaillez.

Privilégier les vaporisateurs aux bombes aérosols (laques, désodorisants, ...).

Garder à l'esprit que la fumée de tabac contient de nombreux polluants (monoxyde de carbone, oxydes d'azote, benzène, nicotine, particules, aldéhydes ...) dangereux pour votre santé et celle de votre entourage.



pour

Aérer régulièrement son habitation tôt le matin en dehors des heures où la pollution extérieure est la plus forte, et de préférence en ouvrant des fenêtres donnant sur cour plutôt que sur rue.

limiter

A pied, choisir de préférence les voies piétonnes ou les rues les moins encombrées par le trafic et les plus aérées.

son exposition

Éviter de faire du sport (jogging) à proximité immédiate d'importants axes routiers ou au moment des épisodes de pollution (particulièrement l'après-midi pour l'ozone).