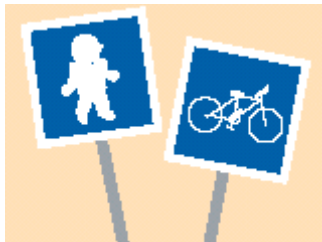


AU QUOTIDIEN COMMENT EST-CE QUE JE PEUX AGIR POUR LIMITER MA CONTRIBUTION A LA POLLUTION ?

La solution à ces épisodes répétés, mais surtout à la pollution quotidienne, passe principalement par la mise en œuvre de mesures permanentes de maîtrise des pollutions atmosphériques. La mise en place de mesures ponctuelles de réduction des émissions de polluants lors des épisodes de pollution ne permet en effet pas de diminuer la pollution quotidienne. Au contraire, **lorsque l'on agit sur cette pollution permanente on diminue en retour la fréquence des épisodes de pollution.**

Ces pollutions atmosphériques résultant pour beaucoup de la combustion de combustibles, la qualité l'air peut être améliorée en réduisant leur consommation. Chacun peut ainsi agir au quotidien en changeant simplement quelques-unes de ses habitudes, sans oublier que **ces gestes quotidiens s'accompagnent le plus souvent d'un effet bénéfique sur la santé et permettent de faire des économies**, comme par exemple :

POUR SE DEPLACER :



- **Préférer la marche à pied, le vélo ou les transports en commun à la voiture en particulier pour les petits déplacements (moins de 2km)** pour lesquels le moteur n'a pas le temps de chauffer. Vous éviterez ainsi les embouteillages et ne perdrez pas de temps à chercher une place de parking. De plus, **c'est à l'intérieur d'une voiture, derrière les pots d'échappements, que l'on est le plus exposé à la pollution.**

- **Choisir le covoiturage**, pour une même quantité d'essence vous transporterez plus de personnes.
- **Un véhicule neuf est beaucoup moins polluant qu'un véhicule ancien et notamment un deux-roues motorisé mis sur le marché après 1999.** Dans le choix d'un véhicule, **les GPL et GNV** sont également moins polluants que les véhicules diesel ou à essence. Pour un diesel, privilégier un véhicule équipé d'un filtre à particules.
- **Ne pas laisser tourner sa voiture longtemps au ralenti et couper le moteur à l'arrêt**, c'est aussi une source d'économie d'essence. Un conducteur nerveux augmente sa consommation de carburant de 30 à 40% et donc également ses émissions de polluants.
- **Conduire calmement**, sans coups d'accélérateurs ni sur-régime, en respectant les limitations de vitesse, vous diminuerez également votre consommation d'essence
- **Eviter de faire trop fonctionner la climatisation**, votre consommation d'essence s'en ressentira aussi.
- **Entretien régulièrement son véhicule.** Des pneus correctement gonflés, un moteur bien réglé et des vidanges d'huile régulières assurent un meilleur fonctionnement du moteur et réduisent le gaspillage d'énergie.
- Eté comme hiver **ne pas laisser sa voiture tourner au ralenti ou à l'arrêt.**

A LA MAISON



- **Une bonne isolation** de son logement permet de moins le chauffer en hiver et de le garder plus frais en été.
- **Triez ses déchets** pour favoriser leur recyclage et leur valorisation énergétique par le chauffage urbain. Préférez les produits qui contiennent moins d'emballage et éviter l'utilisation systématique des sacs en plastiques qui seront ensuite incinérés.
- **Privilégiez les vaporisateurs** aux bombes aérosols (laque, désodorisants, ...etc)

- Lorsque vous bricolez, **limiter l'utilisation de solvants, colles, vernis, revêtements et peintures** et ne pas laisser inutilement les pots ouverts. Ces substances sont sources de précurseurs d'ozone et ne sont pas non plus très bonnes à respirer. Choisissez de préférence des produits avec la norme NF130 qui garanti que la fabrication de ces produits et leur utilisation a un impact limité sur l'environnement ainsi qu'une teneur réduite en solvants et une absence de certaines substances dangereuses.
- Dans le jardin, **les insecticides, pesticides et désherbants sont à utiliser au compte goutte.**
- Gardez à l'esprit qu'en plus de ses effets sur la santé, **le tabac contient aussi de nombreux polluants** (monoxyde de carbone, benzène, nicotine, particules, aldéhydes).

En été,

- **préférez les ventilateurs** aux climatiseurs qui consomment beaucoup moins d'énergie.

En hiver

- **ne pas surchauffer son appartement**, par exemple en utilisant un régulateur de températures. 19°C c'est idéal pour la santé et pour le porte-monnaie : 1°C de plus c'est 7% de consommation supplémentaire.
- **Entretien régulièrement son installation de chauffage.**
- Pour se chauffer, choisir lorsque c'est possible
 - des **énergies renouvelables**. Attention, le chauffage au bois sans équipement performant ça pollue aussi.
 - pour le chauffage au gaz ou au fioul, des **chaudières basse consommation et faiblement émettrices en oxydes d'azote** (chaudières bas-Nox), comme le sont la plupart des chaudières à condensation vendues en France.

Ces quelques mesures ne sont pas à elles seules suffisantes pour régler le problème de la pollution atmosphérique, mais elles contribuent à faire diminuer les niveaux de polluants dans l'air que l'on respire.

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).