

## Comprendre pour agir sur la pollution de l'air !



Source : Atmo Hauts-de-France.

## GESTES & CONSEILS

### Cas d'épisodes de pollution

- L'été, lorsque les températures augmentent, la pollution de l'air s'intensifie.** Pendant ces épisodes de pollution, la concentration de polluants dans l'air ne respectent pas ou risquent de ne pas respecter les niveaux réglementaires. 4 polluants sont intégrés dans la procédure de déclenchement d'épisode de pollution de l'air : l'ozone, le dioxyde d'azote, le dioxyde de soufre, les particules en suspension.
- Évitez toute activité sportive ou physique intense** augmentant le volume d'air inhalé.
- Veillez à ne pas aggraver les effets de cette pollution par d'autres facteurs irritants**, tels que l'usage de solvants ou encore le tabac.
- Privilégiez les transports "doux" et le covoiturage** ou, à défaut, réduire la vitesse de circulation.
- Dans le cas d'un épisode d'ozone, évitez l'application de peintures, vernis ou de tout autre produit domestique à base de solvants** participant à la formation d'ozone.
- Pour les personnes sensibles : respectez le traitement médical en cours et consultez un médecin en cas de gêne.**

Source : Atmo Hauts-de-France.

## GESTES & CONSEILS sur les sources de pollution de l'air intérieur

### Allergènes domestiques

Les moisissures se développent en cas d'humidité forte sur les papiers peints, les matériaux de construction, la terre des plantes... Les animaux domestiques et les acariens sont aussi sources de pneumallergènes.

#### Comment agir ?

Pensez à aérer régulièrement votre intérieur. Secouez le linge de maison (draps, coussins, couette...) à l'extérieur, veillez à laver vos draps régulièrement. En cas d'humidité importante, des absorbeurs d'humidité existent.

### Produits d'entretien

La plupart des produits d'entretien industriels contiennent des substances dégradant la qualité de l'air intérieur.

#### Comment agir ?

Pour le ménage, privilégiez des produits d'origine naturelle et pensez à aérer la pièce.

### Tabac

La fumée de tabac contient plus de 1 000 composés toxiques (monoxyde de carbone, oxydes d'azote, benzène, particules fines...), dangereux pour votre santé et celle de votre entourage, spécialement les enfants, les femmes enceintes et les personnes vulnérables (sensibilités respiratoires et cardiaques, notamment).

#### Comment agir ?

Évitez de fumer, surtout en intérieur et à proximité de personnes sensibles.

### Bougies et parfums d'intérieur

Une bonne odeur n'a pas forcément des effets bénéfiques pour l'air et la santé. Malgré les croyances, les bougies, encens et parfums d'intérieur contiennent des particules nocives, qui dégradent l'air de votre intérieur.

#### Comment agir ?

Limitez leur utilisation et pensez à aérer.

