

Les bons gestes au quotidien  
pour préserver la qualité de notre air

ECONOMISER D'ÉNERGIE  
FAISONS VITE  
ÇA CHAUFFE

Saviez-vous que la pollution  
de tous les jours a des effets  
sur notre santé

Alors,  
agissons !

Ensemble nous aurons l'air meilleur !



Liberté • Égalité • Fraternité

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

PRÉFECTURE DE LA RÉGION  
BRETAGNE



ADEME



DÉLÉGATION RÉGIONALE  
BRETAGNE

Saviez-vous que nous avons besoin d'un litre et demi d'eau et de 14 000 litres d'air par jour pour vivre ? L'air est donc un élément qui doit être de bonne qualité pour ne pas nuire à notre santé.

La concentration des activités humaines et la consommation importante d'énergie sont responsables de l'émission de nombreux polluants dans l'atmosphère. Nos activités quotidiennes ont une influence sur notre air. La pollution de fond (celle de tous les jours) provoque maladies et décès anticipés, détériore les bâtiments et les écosystèmes.

## Les liens entre qualité de l'Air et Santé

En Bretagne, comme dans les autres régions françaises, les effets de la pollution ambiante sur la santé des habitants sont prouvés, et ce, même en l'absence de pic de pollution.

Une étude menée en 1998 à Rennes a aussi montré que l'impact de la pollution atmosphérique a accru la mortalité et le nombre d'hospitalisation. ■



### Les effets sur notre organisme

La pollution atmosphérique peut être à l'origine des maladies suivantes :

- l'irritation des voies respiratoires (toux, gêne respiratoire), des infections pulmonaires,
- l'aggravation des crises chez les asthmatiques,
- une sensibilité accrue aux pollens, moisissures, acariens...

Elle peut également aggraver des maladies cardio-respiratoires (infarctus du myocarde, angine de poitrine...).

La pollution nous concerne tous. Cependant, les enfants, les personnes âgées, les personnes atteintes de maladies respiratoires ou cardio-vasculaires et les femmes enceintes sont plus fragiles.

**Il n'est pas trop tard pour agir !!!**

# Les bons gestes lors de mes déplacements



**Les transports sont les principaux responsables de la pollution atmosphérique en Bretagne. Aussi, pour préserver la qualité de l'air je m'engage :**

- Pour les petits trajets, je choisis la marche à pied, le roller ou le vélo. C'est bon pour l'air, pour la santé et pour mon porte-monnaie !
- Pour les trajets plus longs, j'utilise les transports en commun ou le covoiturage. Une voiture émet en moyenne, par personne transportée, 3 fois plus de gaz carbonique qu'un bus.
- J'adopte une conduite souple et je respecte les limitations de vitesse. Une augmentation de vitesse de 10 km/h peut entraîner une surconsommation de 10 % en carburant, et donc une pollution plus importante.



- J'entretiens régulièrement mon véhicule car une voiture bien réglée, c'est 20 % de pollution en moins.
- Je limite l'utilisation de la climatisation (20 % de consommation en plus).
- En cas de pics de pollution, j'évite de faire le plein d'essence pendant les heures les plus ensoleillées.
- Lors de mon prochain achat, j'opterai pour un véhicule peu gourmand en carburant. ■

## Le saviez-vous ?

Les piétons et les cyclistes sont moins exposés à la pollution que les automobilistes.

L'air de la voiture est capté au niveau des pots d'échappements du véhicule qui nous précède. De plus, cet air reste confiné dans l'habitacle.



# Les bons gestes à la maison

Les consommations d'énergie fossile entraînent des émissions de gaz polluants, y compris dans l'habitat. Faire des économies d'énergie, par des gestes simples, peut donc contribuer à améliorer la qualité de notre air intérieur et extérieur. En effet, l'énergie la moins polluante est celle que je ne consomme pas donc...

*J'adapte mon chauffage à mes besoins*



- 19°C est une température suffisante pour les pièces de vie.
- Je baisse le chauffage quand je suis absent.
- J'utilise un thermostat d'ambiance programmable qui me permet d'ajuster la température de chauffage à mes besoins (baisse la nuit).
- Je fais entretenir régulièrement ma chaudière par un professionnel.
- J'isole mon logement.

Les énergies renouvelables permettent d'économiser pétrole, gaz et charbon qui participent à l'effet de serre. Le solaire ou la géothermie peuvent être des solutions idéales pour chauffer une maison.

Le saviez-vous ?

1 degré en moins = 7 % de consommation d'énergie en moins et autant de CO<sub>2</sub> évité

*Je veille à ne pas gaspiller l'énergie*

- J'éteins la veille de mon téléviseur et de mes autres appareils électroménagers et j'économise 70 % de leur consommation totale en électricité.
- Je dégivre régulièrement mon réfrigérateur car une épaisseur de givre de 3 mm entraîne une surconsommation de 30 %.
- J'utilise des ampoules basse-consommation.
- J'utilise un fil à linge au lieu d'un sèche-linge car ce dernier consomme beaucoup d'énergie. ■

Des conseils pour économiser l'énergie, contactez votre espace Info Énergie le plus proche

APPEL GRATUIT  
**Numéro Vert**  
0 820 820 466

# Les bons gestes à la maison



## Produits ménagers = Attention danger

- J'évite de pulvériser exagérément des produits chimiques : parfums, laques, détachants, peintures, insecticides... et j'évite d'utiliser les bombes aérosols.
- Je ne mélange pas plusieurs produits d'entretien ou de bricolage. Ce sont des produits actifs et leur mélange peut entraîner des réactions chimiques avec un dégagement de vapeur toxique. ■



## Aérez-vous l'esprit

**Nous passons près de 80 % de notre temps dans des milieux clos où les polluants peuvent s'accumuler, donc...**

- Je pense à aérer mon logement quotidiennement, pour renouveler l'air.
- Je fais attention à ne pas obturer les ventilations de mes pièces.
- Je nettoie et change régulièrement les filtres des systèmes de ventilation.
- Je suis vigilant à la salubrité des pièces car l'humidité favorise la présence de substances allergisantes comme les moisissures.
- Et surtout, je ne fume pas à l'intérieur de la maison : les enfants ou les invités respirent aussi les goudrons, monoxyde de carbone et autres substances toxiques contenus dans les cigarettes. ■



## Les bons gestes dans mon jardin



- J'évite au maximum l'utilisation de pesticides (insecticides, fongicides, herbicides...) dans mon jardin et je tolère que quelques fleurs viennent égayer ma pelouse. Je favorise ainsi la biodiversité.
- Si je souhaite vraiment utiliser des pesticides, je lis bien la notice pour n'employer que la quantité nécessaire. Je surveille également les conditions météorologiques : temps calme, basse température, forte humidité, pour éviter l'évaporation des produits. Enfin, je me protège en portant des gants, masques...
- Le brûlage à l'air libre des déchets est interdit. Les déchets verts issus de l'entretien de mon jardin peuvent être revalorisés soit en déchèterie, soit à domicile en réalisant mon propre compost. Ce procédé permet d'obtenir un engrais naturel pour mes prochaines plantations.

### Le saviez-vous ?

Il existe aussi de nombreuses alternatives aux produits chimiques.

Par exemple, mettre de la paille au pied des plantations permet d'éviter les herbes indésirables et limite l'évaporation de l'eau



# Informations sur la qualité de l'air extérieur



Surveillance de la qualité de l'air en Bretagne.

Ses principales missions sont de :

- **Mesurer** en continu certains polluants dans l'air.
- **Étudier** l'évolution de la qualité de l'air au fil des ans et vérifier la conformité des résultats par rapport à la réglementation.
- **Inform**er les élus, les services de l'État, les industriels et le grand public, notamment en cas de pic de pollution.

Air Breizh calcule quotidiennement l'indice ATMO qui caractérise la qualité de l'air dans l'agglomération de Rennes. Variant de 1 (très bon) à 10 (très mauvais), il est déterminé sur la base de 4 polluants : le dioxyde de soufre, le dioxyde d'azote, l'ozone et les poussières. Il est publié tous les jours dans la presse écrite. Les mesures d'Air Breizh sont disponibles sur le site internet :

[www.airbreizh.asso.fr](http://www.airbreizh.asso.fr) ■



## Comment agir en cas de pic de pollution ?

**Si en dépit de nos efforts quotidiens, pour améliorer la qualité de l'air, les concentrations en polluants dans l'air atteignent le seuil d'information et de recommandation, je suis averti par la presse télévisée, la radio, les journaux et internet. Alors...**

- **Si je suis déjà malade sur le plan pulmonaire et cardiaque, je respecte** toujours le traitement qui m'est prescrit par mon médecin et je suis particulièrement vigilant par rapport à toute aggravation de ma santé.
- **Si je suis particulièrement sensible, j'évite** de pratiquer une activité physique et sportive intense (nous respirons de 5 à 15 fois plus d'air durant un effort physique), je respecte strictement l'avis de mon médecin et je n'hésite pas à le consulter en cas de doute ou d'aggravation des symptômes.

**Si le pic de pollution est encore plus important (dépassement du seuil d'alerte), les consignes précédemment citées s'appliquent à toute la population.**

**Je fais encore plus attention à mes gestes quotidiens.**

Rappelez-vous, tous les gestes comptent,  
alors agissons et parlons-en autour de nous !!!

## Quelques informations sur la qualité de l'air



Pour m'informer sur... Je contacte

...la qualité de l'air

**Air Breizh** : [www.airbreizh.asso.fr](http://www.airbreizh.asso.fr) - Tél. 02 23 20 90 90

...le lien entre santé et pollution

**Institut de Veille sanitaire (InVS)** : [www.invs.sante.fr](http://www.invs.sante.fr)

...les économies d'énergies

**Espace Info Énergie** : Tél. 0820 820 466