



**SENSIBILISATION DES BONS GESTES  
POUR UNE MEILLEURE QUALITÉ DE L'AIR**





# L'AIR C'EST LA VIE

La qualité de l'air que nous respirons dans nos foyers dépend de notre environnement extérieur mais pas uniquement !



En prendre conscience est un premier pas vers un air plus sain. Il faut donc rester vigilants pour éviter de laisser dans nos foyers des polluants souvent bien méconnus.

## EVALUER LA QUALITÉ DE L'AIR

L'INDICE ATMO EST UN INDICATEUR POUR PRÉVOIR CHAQUE JOUR LA QUALITÉ DE L'AIR.

Indice Atmo de la qualité de l'air

à partir du 04/01/2021

Bon Moyen Dégradé Mauvais Très mauvais Extrêmement mauvais



IL EST DÉFINI SUR UNE ÉCHELLE DE 6 QUALIFICATIFS ET EST CALCULÉ GRÂCE AUX MESURES DE 5

L'INDICE FRANÇAIS ATMO EST DÉFINI polluants

CHAQUE JOUR POUR TOUTE LA FRANCE.

IL EST REPRÉSENTATIF DE LA POLLUTION AMBIANTE, DITE "POLLUTION DE FOND".

IL NE PREND PAS EN COMPTE LES PHÉNOMÈNES DE PROXIMITÉ (AUTOMOBILE ET INDUSTRIELLE), NI LES POLLUANTS NON RÉGLEMENTÉS, LES PARTICULES ULTRAFINES OU LES POLLENS.

15 000 L

d'air respiré en moyenne par personne par jour

80%

de notre temps passé en intérieur alors que l'air intérieur est jusqu'à 10 fois plus pollué que l'air extérieur.

50 à 75 CL

d'eau évaporée chaque semaine dans un logement occupé par 4 personnes (respiration, transpiration, ...)

10 minutes

d'aération pour renouveler l'air d'une pièce.

4000

composés chimiques contenus dans la fumée de tabac, dont au moins 50 cancérogènes.



# LES CAUSES ET LES CONSÉQUENCES



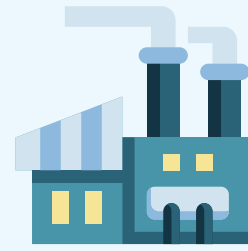
**46 %**

Habitations,  
combustion  
et chauffage



**8 %**

Transports



**36 %**

Industries

Les conséquences  
de la pollution  
de l'air sur les  
voies respiratoires

**5**

polluants

**PM2.5**

Particules  
PM2.5  
3 - 5 micron

**PM10**

Particules  
PM10  
5 - 10 micron

**NO<sub>2</sub>**

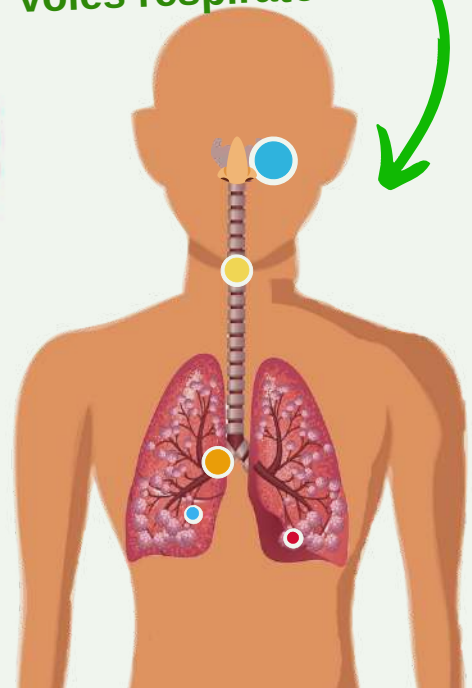
Dioxyde  
d'azote

**O<sub>3</sub>**

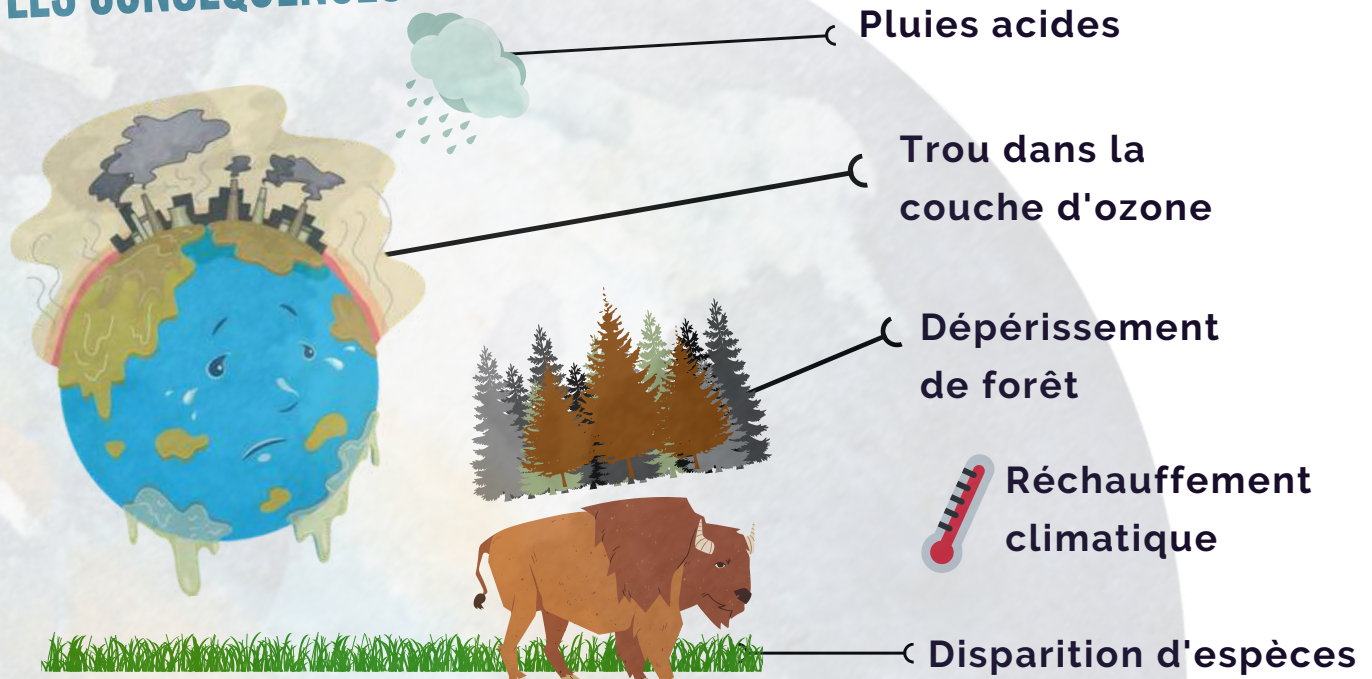
Ozone  
1 - 2 micron

**SO<sub>2</sub>**

Dioxyde  
de soufre  
0,1 - 1 micron



## LES CONSÉQUENCES DE LA POLLUTION DE L'AIR SUR LA PLANÈTE





# LA CHANSON KLITR

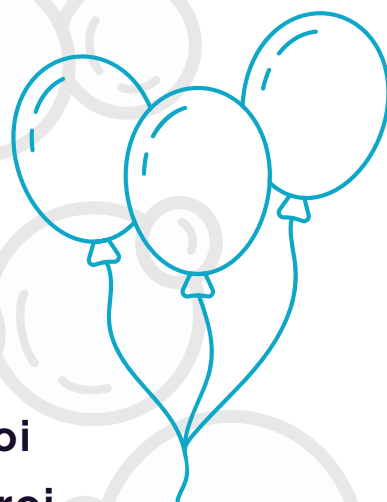


Le carburant est sale, les filtres sont encombrés  
Les COV font mal, notre tête dans la fumée  
Pour l'air tous dans le bal, pollution tous troublés  
On va toucher le graal, si on est motivé

## REFRAIN :

J'aère la maison  
Plus de marche a pied  
J'Choisis mes produits  
Je dis STOP à la clope  
K Li T R !! K Li T R !!

K Li T R  
K Li T R  
K Li T R  
K Li T R



Invisible et partout, il s'infiltré chez toi  
Bougies odeur bambou, aère tu es le roi  
Dans la rue c'est trop fou, t'as le gaz dans les voies  
Rassure toi on dit tout, c'est vrai aussi pour moi

## REFRAIN

15m3 tous les jours, pour garder la santé  
Les particules autour, ça rentre dans le nez  
Protégeons nos amours, petits gestes réguliers  
Arrête de faire ton lourd, on peut se protéger

## REFRAIN



# LES SOLUTIONS - LES BONS GESTES

Il est important d'éliminer le plus de polluants possible, de veiller dans ses activités à réduire, les sources de pollution (par exemple : l'usage excessif de produits ménagers ou de parfums d'intérieurs) et d'évacuer l'humidité en excès.

Pour cela, il est essentiel de renouveler suffisamment l'air à la maison, en aérant régulièrement.

Nous devons tous agir pour améliorer la qualité de l'air.

Des solutions simple existent comme par exemple :



## EN CAS D'ÉPISODE DE POLLUTION

J'évite les activités physiques et sportives intenses

J'évite les zones fortement polluées

Je me surexpose pas à des substances irritantes

Je prends conseil auprès de mon pharmacien ou de mon médecin  
en cas de symptômes

J'aère mon habitation en dehors des heures de pointe



# **LA CHANSON** **Pic D'Ozone**

ALERTE ! PIQUE D'OZONE !  
ALERTE ! PIQUE D'OZONE !  
ALERTE ! ALERTE ! ALERTE !  
ALERTE ! ALERTE ! ALERTE !  
ALERTE ! PIQUE D'OZONE !



## REFRAIN :

Ça pique dans la zone, c'est le pic d'ozone  
Le soleil rayonne et mon air s'empoisonne  
Ça pique dans la zone, c'est le pic d'ozone  
Le soleil rayonne et mon air s'empoisonne

Dans la rue c'est le diesel  
Le pollen tire ses ailes  
Météo qui s'en mêle  
Pollution qui déferle

Le Pschitt dans la maison  
La moquette du salon  
Le chauffe-eau en bouchon  
Particules aux poumons

## REFRAIN

Tous les soirs tu aères  
Je nettoie ma chaudière  
Moins de transport oui j'adhère  
Produits purs - Serpillière

## REFRAIN (ad libitum)



ALERTE !  
PIQUE D'OZONE  
ALERTE ! ALERTE !  
ALERTE ! ALERTE !  
PIQUE D'OZONE !

ALERTE !  
PIQUE D'OZONE  
ALERTE ! ALERTE !  
ALERTE ! ALERTE !  
PIQUE D'OZONE !



**LA JOURNÉE NATIONALE DE LA  
QUALITÉ DE L'AIR EST CÉLÉBRÉE  
CHAQUE ANNÉE EN FRANCE LE  
TROISIÈME MERCREDI DU MOIS DE  
SEPTEMBRE, ET CELA SERA LE 20  
SEPTEMBRE POUR CETTE ANNÉE  
2023. LA JOURNÉE NATIONALE DE  
LA QUALITÉ DE L'AIR A ÉTÉ CRÉÉE  
EN 2019 AFIN DE SENSIBILISER LES  
GENS SUR L'IMPORTANCE DE  
RESPIRER UN AIR NON POLLUÉ**



**RETROUVEZ PLUS D'ÉLÉMENTS  
SUR [WWW.ATMO-FRANCE.ORG](http://WWW.ATMO-FRANCE.ORG)**



**[WWW.LECHAPITEAUVERT.FR](http://WWW.LECHAPITEAUVERT.FR)**

