

PRENEZ UN (BON) BOL D'AIR !

Chaque jour, 10 000 à 20 000 litres d'air composés en moyenne de 99% d'oxygène et d'azote sont inhalés par un adulte. Néanmoins, cet air peut également contenir divers polluants pouvant être à l'origine d'effets sur la santé et sur l'environnement.

QU'EST-CE QUE LA POLLUTION DE L'AIR ?

C'est la modification de la composition de l'air par des polluants chimiques biologiques ou physiques. Ces polluants peuvent être d'origine naturelle ou anthropique.

2 grandes familles de polluants :

- **Les primaires** : polluants de l'air **émis directement** dans l'atmosphère comme les oxydes de carbone et les particules (*PM10 et PM2.2, les métaux lourds ...*)
- **Les secondaires** : polluant **non émis** en tant que tel mais qui se forment lorsque d'autres polluants (*primaires*) réagissent entre eux dans l'atmosphère, comme l'ozone.

Les 3 principaux polluants et leurs impacts sur notre santé :

- **Les oxydes d'azote** formés lors des processus de combustion et émis principalement par la circulation routière, le chauffage thermique et, dans une moindre mesure, les combustibles industriels. Le NO₂ (*dioxyde d'azote*), le plus nocif, est un gaz irritant notamment responsable de **l'asthme** et des **infections pulmonaires** chez l'enfant.
- **Les particules fines pm 10** (*diamètre inférieur à 10 micromètres, retenues au niveau du nez et des voies aériennes supérieures*) et pm 2.5 (*diamètre inférieur à 2,5 micromètres qui pénètrent profondément dans l'appareil respiratoire jusqu'aux alvéoles pulmonaires et peuvent passer dans la circulation sanguine*) sont issus de l'activité industrielle, du chauffage thermique, de la construction, des travaux publics, de l'agriculture et de la circulation routière. Ces particules sont considérées comme **les plus nocives pour la santé humaine** en Europe (*asthme, allergies, maladies respiratoires ...*).
- **L'ozone** est un polluant majeur issu de réactions chimiques sous l'effet du soleil impliquant plusieurs polluants émis dans l'air comme les oxydes d'azote, les composés organiques volatils (*hydrocarbures, solvants...*). À un taux élevé, ce gaz corrode les matériaux, réduit la capacité des végétaux à assurer la photosynthèse, entraîne une inflammation des poumons et des bronches...

Et sur notre environnement ?

Outre les effets sur la santé humaine, la pollution de l'air a de nombreux impacts sur :

- **Le climat** : L'effet de serre est naturel, il permet de contrôler la température de la Terre et de la rendre habitable avec une moyenne de 15°C au lieu de -18°C. Mais le rejet massif de Gaz à Effet de Serre (*dioxyde de carbone principalement, méthane, protoxyde d'azote ...*) accentue ce réchauffement climatique, mettant ainsi en péril l'équilibre de la planète.
- **La qualité des sols et de l'eau**, impactant à son tour la biodiversité (*pluies acides, eutrophisation...*)
- **Les végétaux et les cultures agricoles** (*nécroses, réduction de croissance, moindre résistance ...*) et donc sur les chaînes alimentaires.
- **Les bâtiments** qui se détériorent due à l'action corrosive de la pollution.

QUELQUES GESTES POUR AGIR SUR LA QUALITÉ DE L'AIR

Qu'est-ce que l'empreinte carbone d'un produit ?

L'empreinte carbone, ou inventaire GES d'un produit, est un indicateur correspondant à la quantité de GES émise par un individu, une organisation, une population, par rapport à sa consommation.

Elle est en moyenne pour un français de 10.1 tonnes de CO₂ par an.



Au premier rang de l’empreinte carbone, on retrouve **les transports** et **l’alimentation**. Nos modes de déplacements et nos choix de consommation sont donc primordiaux.



- Avant de prendre votre véhicule, pensez-vous à une alternative ? Éviter la voiture, favoriser le déplacement doux lors de petits trajets, favoriser le covoiturage et les transports en commun, choisir des véhicules moins polluants (*véhicules hybrides, électriques, ou avec des carburants alternatifs*), ou encore adoptez une conduite éco responsable



- Acheter des produits locaux plutôt que des produits importés (*distance réduite pour un meilleur bilan carbone et moins de pollution atmosphérique*)



- Utiliser des isolants naturels dans la construction ou la rénovation des logements pour réduire l’emploi du chauffage



- Ne surchauffez pas, la température idéale est de 19°C dans la pièce principale, et 17°C dans les chambres. En cas de remplacement, évitez le système de chauffage (bois charbon) pour favoriser un autre plus respectueux de l’environnement (*pompes à chaleur et chauffage issue d’énergie solaire*)



- Réduisez vos déchets et ainsi l’activité des incinérateurs, recyclez vos déchets verts avec du compostage ou les apports en déchetterie



- Consommez moins de produits polluants (préférez les produits ménagers naturels : vinaigre, savon noir, etc. aux produits ménagers chimiques, privilégiez les vaporisateurs aux aérosols) ... Pour le jardin, évitez les insecticides, pesticides et autres désherbants, évitez les produits contenant de l’azote pour jardiner, ne brûlez pas vos déchets verts.

Comment surveiller la qualité de l’air ?

- Depuis 1996, la surveillance de la qualité de l’air est obligatoire. Le Ministère de la Transition Écologique met en œuvre un dispositif de surveillance, qui s’appuie sur les associations agréées de surveillance de la qualité de l’air (AASQA). Chaque AASQA calcule et publie chaque jour un indice de qualité de l’air : l’indice ATMO. A ce jour, l’indice « ATMO » permet de qualifier/d’évaluer la qualité de l’air sur une échelle (qualitative) pour informer les citoyens. Cette échelle mesure cinq polluants réglementaires : le dioxyde de soufre (SO₂), dioxyde d’azote (NO₂), l’ozone (O₃) et les particules de diamètre inférieur à 10 µm et 2.5 µm (PM₁₀/PM_{2.5}) .

Retrouvez ces données en direct à ce lien :

[La pollution en direct en Île-de-France | Airparif](#)



BON



MOYEN



DÉGRADÉ



MAUVAIS



TRÈS MAUVAIS



EXTRÊMEMENT
MAUVAIS

Plus d’info :

[La pollution de l’air en 10 questions \(ademe.fr\)](#)

Plus d’info sur **www.marneetgondoire.fr**