

# Pollution de l'air ? C'est clair !

## Les principaux polluants atmosphériques et leurs effets sur la santé

### ■ L'ozone

Il se forme, sous l'action du soleil, par transformation chimique d'autres gaz (oxydes d'azote, monoxyde de carbone, composés organiques volatils) issus des transports et de l'industrie. Fortement irritant, il provoque :

- toux
- inconfort thoracique
- douleur à l'inspiration profonde.

Les asthmatiques y sont particulièrement sensibles. Chez les sportifs, il entraîne une réduction des performances physiques et de l'endurance.

### ■ Les Composés organiques volatils

Les hydrocarbures et leurs dérivés utilisés dans les peintures, encres, vernis, colles, détachants, diluants, solvants... constituent une part importante des COV. Très volatils, ils contribuent à la formation de l'ozone.

### ■ Le dioxyde de soufre

Très peu présent dans l'atmosphère régionale, il provient essentiellement de la combustion du charbon, fioul, gazole... Une exposition à des niveaux élevés en SO<sub>2</sub> conduit à :

- une diminution de la fonction respiratoire
- l'apparition de toux et sifflements.

### ■ Les oxydes d'azote

Ils résultent de la combinaison entre l'oxygène et l'azote de l'air sous l'effet de hautes températures et sont émis par les moteurs des véhicules et les installations de combustion. À forte concentration, ils provoquent :

- des réactions inflammatoires
- une augmentation de la réactivité bronchique.

### ■ Les particules en suspension

On les classe en "particules fines" (issues par exemple des moteurs diesels) et "grosses particules" (provenant de l'érosion, du roulage des véhicules, de processus de broyage...). Les particules fines atteignent les alvéoles pulmonaires où elles peuvent provoquer une inflammation. Elles ont aussi un effet allergisant. Les effets cancérigènes des particules émises par les véhicules diesels sont reconnus, notamment parce qu'elles contiennent des HAP.

### ■ Les hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP)

Les HAP sont des composés organiques, principalement émis par le chauffage et les transports. Ils ont un rôle cancérigène (peau, poumons) avéré.

### ■ Le monoxyde de carbone

Il résulte de la combustion incomplète des carburants et combustibles. Il affecte l'oxygénation des cellules musculaires (en particulier myocardi) et la respiration cellulaire.

### ■ Le plomb

Depuis la disparition des essences au plomb, il est essentiellement issu de l'incinération des déchets ménagers et de la fabrication (ou du recyclage) des piles et des batteries. Le plomb, peu présent dans l'atmosphère régionale, est à l'origine du saturnisme.

### ■ Le benzène

Le benzène dans l'air est essentiellement issu des gaz d'échappement et des émissions des réservoirs d'essence. Il a des effets irritants sur :

- la peau
- les muqueuses oculaires
- les muqueuses respiratoires.

À fortes concentrations, il agit sur le système nerveux central (états de somnolence, d'ébriété, pertes de mémoire...).

## Lig'Air, la surveillance continue de la qualité de l'air en région Centre

La surveillance de la qualité de l'air en région Centre est assurée par l'association **Lig'Air**. Grâce à vingt-six stations de mesure (quatre-vingt capteurs), elle surveille en continu : le dioxyde de soufre, les oxydes d'azote, le monoxyde de carbone, l'ozone, les particules en suspension, le benzène, les hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP) et des métaux toxiques tels le plomb, le cadmium, l'arsenic et le nickel.

**Lig'Air établit quotidiennement l'indice Atmo**, véritable "baromètre" de la qualité de l'air, à partir de quatre substances polluantes : ozone, dioxyde d'azote, dioxyde de soufre et particules en suspension.

- [www.ligair.fr](http://www.ligair.fr)

## La région Centre lutte contre la pollution de l'air

Le **Plan régional de la qualité de l'air (PRQA)** vise la réduction des émissions polluantes, l'amélioration de la connaissance sur la qualité de l'air et les effets de la pollution atmosphérique (sur la santé, l'environnement, le patrimoine...), ainsi que l'information du public.

Les **Plans de protection de l'atmosphère (PPA)** concernent les agglomérations de Tours et Orléans. Ils comportent un ensemble de mesures préventives et correctives pour réduire les émissions des sources de pollution atmosphérique et utiliser l'énergie de manière rationnelle.

- <http://www.centre.drire.gouv.fr/environnement/ppa.htm>

## Ozone, des mesures d'urgence en cas de "pics" de pollution

Si les concentrations d'ozone dans l'air dépassent certains niveaux, des mesures peuvent être prises par les préfets : alerte des populations sensibles ; limitations de vitesse ; restrictions de circulation ; arrêt de certaines installations industrielles... Il existe plusieurs seuils réglementaires : le seuil d'information et de recommandation à la population (180 µg/m<sup>3</sup> sur 1 heure) et trois seuils d'alerte (240, 300 et 360 µg/m<sup>3</sup> sur 1 heure).

L'Europe a également établi une valeur "cible" pour la préservation de la santé humaine en matière d'exposition prolongée à l'ozone. Celle-ci est fixée à 120 µg/m<sup>3</sup> sur huit heures pendant un maximum de 25 jours par an, sur les trois dernières années.

## Qualité de l'air, pour s'informer

Sur le site internet de Lig'Air (prévisions à 24 heures) ■ [www.ligair.fr](http://www.ligair.fr)  
Par abonnement (en s'inscrivant sur [www.ligair.fr](http://www.ligair.fr))

L'indice Atmo est également diffusé sur les médias régionaux.

### Radios

- > Chérie FM, Chartres et Tours
- > Europe 2, décrochages Bourges et Tours
- > France Bleu Berry Sud, Orléans et Tours
- > NRJ, Orléans et Tours
- > RCF en Berry et Radio Saint-Aignan (Orléans)
- > Radio Béton, Tours
- > Radio Chalette
- > Radio Douce France, Chartres
- > Radio génération FM, Tours
- > Radio Grand Ciel, Chartres
- > Radio Plus FM, Blois
- > Radio des Trois Vallées, Dreux
- > Skyrock
- > Vibration

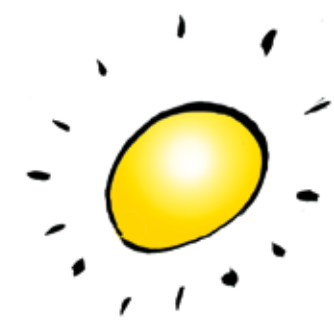
### Presse écrite

- > La République du Centre, éditions Orléans, Chartres et Dreux
- > La Nouvelle République, éditions Blois, Bourges, Châteauroux et Tours.
- > Le Berry Républicain, Vierzon
- > L'Action Républicaine, Dreux
- > Le Figaro (publication quotidienne de l'indice de la qualité de l'air sur l'agglomération tourangelle)

### Télévision

- > France 3 décrochages Berry
- > TVTours

# Ma santé est dans l'air !



Nous respirons chaque jour entre 10 000 et 20 000 litres d'air.

Mélange gazeux composé essentiellement d'azote et d'oxygène, cet élément nous est vital.

Mais il n'existe pas d'air pur : la circulation automobile, les installations de chauffage, l'industrie... contribuent à dégrader la qualité de l'air, en particulier en favorisant la formation d'ozone, un gaz très irritant.

Pour nous protéger, que nous soyons en bonne santé ou une personne sensible, il existe des précautions simples et de bons réflexes à adopter.

Vous souhaitez en savoir plus ?

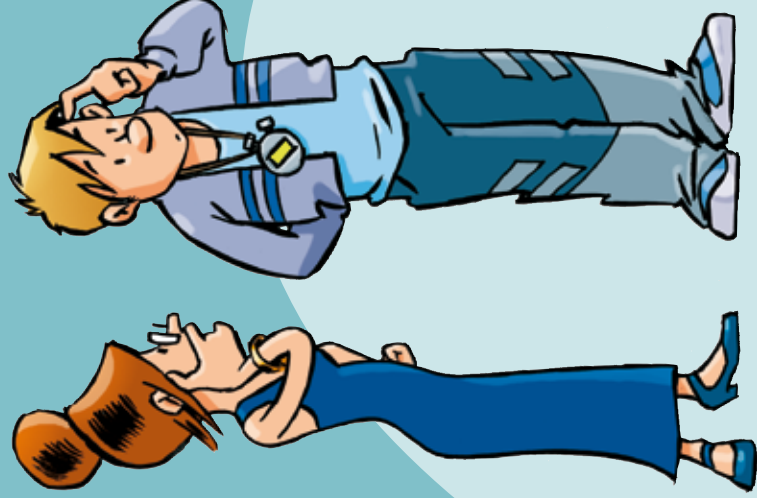
**Suivez le guide...**



# Chaque jour, je respire ma vie!

L'air que je respire m'est absolument vital...

Avec l'eau, l'air est un des deux éléments indispensables à la vie. C'est grâce à l'oxygène qu'il contient, transporté par le sang jusque dans les cellules de mon cerveau et de mes organes, que celles-ci peuvent produire l'énergie qui m'est nécessaire.



Mais sa qualité est souvent dégradée...

En région Centre comme partout en France, l'air contient des gaz polluants. Ils sont émis par les installations de chauffage, les industries, et surtout la circulation automobile, à l'origine de la formation d'un gaz très irritant, l'ozone. En été, il n'est pas rare que de fortes concentrations d'ozone soient enregistrées dans les grandes agglomérations de la région (Tours, Orléans, Bourges...), mais aussi à la campagne (à cause du vent qui déplace les masses d'air chargées en ozone). C'est pourquoi l'ozone est une priorité régionale dans la lutte pour la qualité de l'air.

Je dois prendre des précautions...

La mauvaise qualité de l'air, c'est prouvé, a un effet sur la santé. C'est vrai en cas d'exposition temporaire à de fortes concentrations polluantes (les "pics" de pollution) mais également en cas d'exposition prolongée à des doses plus faibles (la "pollution de fond"). Au-delà d'une gêne temporaire, cette pollution peut être responsable d'une augmentation des maladies respiratoires et cardio-vasculaires ou de leur aggravation chez les personnes les plus fragiles.



## Comment me protéger ? Je connais les bons gestes

Lorsque la qualité de l'air est dégradée, des précautions simples peuvent me permettre de ne pas trop m'exposer. Ma prudence doit être d'autant plus grande si je suis une personne sensible (ou si je m'occupe d'enfants, de personnes âgées...).

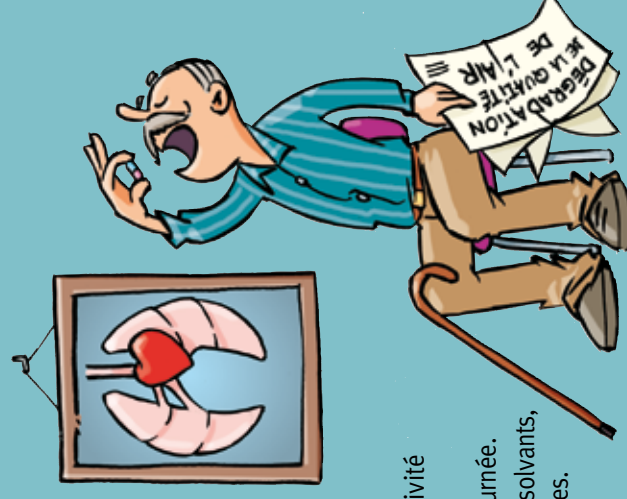
J'évite de faire des sports trop violents ou toute activité physique intense.

J'évite de sortir aux heures les plus chaudes de la journée.

J'évite d'utiliser des produits d'entretien, de bricolage – solvants, peintures, bombes aérosols... – aux émanations polluantes. J'évite de fumer.

Je pense à bien aérer ma maison le matin ou le soir, aux heures les moins polluées (surtout en ville).

Si je suis une personne sensible, je reste très vigilant à toute aggravation de mon état de santé et je n'hésite pas à consulter mon médecin en cas de doute ; j'évite tout effort physique. Et si je suis un traitement, je respecte scrupuleusement les prescriptions de celui-ci. Bien sûr, je m'informe quotidiennement de la qualité de l'air !



## Pollution de l'air ? Je sais reconnaître les symptômes

Irritations, maux de gorge, toux, essoufflement, difficultés à respirer... sont des signes qui ne trompent pas, notamment l'été.

Si je ressens ces symptômes, ou si une personne de mon entourage en souffre, une détérioration de l'air en est sans doute à l'origine.

Dans ce cas-là, je m'informe sur la qualité de l'air dans ma commune, je me protège et, si la gêne persiste, je consulte mon médecin.

## Suis-je une personne sensible ? Il n'y a pas que les autres...

La pollution atmosphérique peut avoir des effets sur la santé de tous. Nous ne sommes pourtant pas égaux devant ses dangers. Certains sont plus vulnérables.

➔ **Je suis un enfant** : si j'ai moins de 8 ans, mon appareil respiratoire est encore en développement, il est donc plus fragile. En outre, mes activités physiques à l'extérieur, dans la cour de récréation ou au stade, m'exposent de manière plus importante.

➔ **Je suis une personne âgée** : je suis plus sensible que d'autres aux effets de la pollution de l'air car mes capacités et mes défenses respiratoires ont diminué avec l'âge.

➔ **Je suis asthmatique ou allergique** : je suis plus sensible aux polluants de l'air qui ont des effets irritants sur mes muqueuses.

➔ **Je fume** : la pollution renforce l'irritation déjà produite par le tabac.

➔ **Je suis enceinte** : je dois être vigilante, car une partie des polluants que je respire est transmise au fœtus.

➔ **Je souffre d'insuffisance respiratoire ou de maladie cardio-vasculaire** :

du fait de mon état de santé, je suis très vulnérable aux effets de la pollution et je dois m'en protéger.

➔ **Je suis sportif** : je suis en bonne santé mais mon activité physique, qui peut m'amener à consommer jusqu'à quinze fois plus d'air, m'expose plus fortement à l'effet des polluants.



## Des gestes simples, bons pour l'air et pour ma santé

J'évite d'utiliser mon véhicule pour les petits trajets : auto, mais aussi moto, mobylette ou scooter

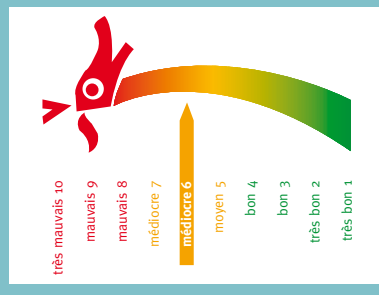
Je choisis les transports en commun ou le co-voiturage

Je conduis "en souplesse", je respecte les limitations de vitesse, et je ne laisse pas tourner mon moteur pour rien

Et je n'oublie pas que la voiture est le premier lieu d'exposition à la pollution atmosphérique. L'air intérieur de l'habitation est en effet directement capté à l'extérieur... au niveau du pot d'échappement des autres véhicules !

## L'air que je respire est-il de bonne qualité ? J'ai le réflexe Atmo !

Chaque jour, un indice de qualité globale de l'air dans les agglomérations et communes de la région Centre est diffusé par la presse écrite et radiophonique régionale, ainsi que sur le site internet de l'association chargée de la surveillance de l'air, Lig'Air : [www.ligair.fr](http://www.ligair.fr)



Cet indice, l'indice Atmo, est gradué de 1 à 10, de "très bon" à "très mauvais". À partir de l'indice 6 (qualité médiocre) nous devons tous prendre des précautions !