

# ENFANTS ET ADOLESCENTS...



## ... Leur santé est dans l'air !

L'air que nous respirons nous est absolument vital. Mais sa qualité peut être dégradée par la présence de polluants. Les enfants et les adolescents y sont particulièrement sensibles. À l'école, au collège et au lycée, des précautions simples s'imposent pour préserver leur santé.

### Des effets avérés

Durant toute la phase de croissance des enfants et des adolescents, des expositions régulières peuvent modifier ou endommager de façon irréversible leurs organes en développement. La pollution atmosphérique augmente également le risque de développer des maladies chroniques telles l'asthme et les allergies, et exacerbe les crises chez les enfants symptomatiques.

### Pourquoi sont-ils plus exposés ?



Proportionnellement à leur poids, les enfants respirent plus d'air que les adultes. Leurs comportements (activités physiques, jeux...) accroissent leur degré d'exposition. Leur capacité d'élimination de toxiques est moindre que celle des adultes. Avant huit ans, l'appareil respiratoire de l'enfant est encore en plein développement.

### Reconnaître les signes

Irritations, maux de gorge, toux, essoufflement, difficultés à respirer... sont les manifestations habituelles de la détérioration de la qualité de l'air.

### Les bons gestes en cas de pollution

→ Éviter de sortir aux heures les plus chaudes de la journée.

→ Éviter les sports nécessitant des efforts violents et toute activité physique intense qui, en suscitant une consommation d'air jusqu'à quinze fois supérieure à une activité normale, expose plus fortement à l'effet des polluants.

→ Éviter la proximité de produits chimiques (expériences et stockage de réactifs en cours de chimie, technologie, arts plastiques, usage de produits ménagers...).

→ Rester très vigilant à toute aggravation de l'état de santé des enfants insuffisants respiratoires, asthmatiques, allergiques...

... et veiller au respect scrupuleux des prescriptions médicales.

### DANS LES CLASSES AUSSI !

Maux de tête, fatigue, gêne respiratoire, congestion des sinus, toux, éternuements, irritations oculaires, nausées, manifestations allergiques... sont des signes fréquents lorsque la qualité de l'air intérieur est dégradée.

#### Les responsables :

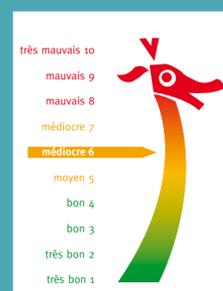
Le mobilier en aggloméré, les revêtements muraux et de sols et certains éléments de décoration, dont les colles et solvants, libèrent durablement des composés organiques volatils ; les feutres, les peintures, les matériaux fibreux tels la laine de verre, les poussières ; l'air expiré par les occupants, fortement chargé en gaz carbonique et en humidité ; les moisissures, les acariens et autres micro-organismes favorisés par l'humidité.



#### Le bon geste : aérer matin et soir et pendant les heures de récréation

En l'absence de système de ventilation, l'aération des salles de classe, salles de sports et autres salles d'activité est absolument nécessaire. Elle est d'autant plus indispensable dans les bâtiments bien isolés où il n'existe pas de circulation "naturelle" de l'air. Le moyen le plus simple et le plus efficace pour permettre un renouvellement complet de l'air intérieur : ouvrir régulièrement les fenêtres.

### AYEZ LE RÉFLEXE ATMO !



Chaque jour, un indice de qualité de l'air de la région Centre est établi par l'association Lig'Air à partir de quatre polluants : ozone, dioxyde d'azote, dioxyde de soufre et particules en suspension. Il 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 !

#### CONNAÎTRE L'INDICE ATMO

Diffusion quotidienne par la presse écrite et radiophonique régionale. Site internet de Lig'Air : [www.ligair.fr](http://www.ligair.fr) (prévisions à 24 h).

#### Relevés quotidiens :

abonnement par courriel en s'inscrivant auprès de [www.ligair.fr](http://www.ligair.fr)