

# Protéger l'air est l'affaire de tous !

••• Une mauvaise qualité de l'air a de nombreux impacts sur notre santé et notre environnement. •••

## Quelques astuces pour mieux se déplacer !

### Pour les longs déplacements :

- les transports en commun (train, bus, tramway,...)
- le covoiturage (limite les bouchons, moins de pollution,...)



Par personne transportée, un car émet presque deux fois moins de poussières fines qu'une voiture.

### Pour les petits trajets (< 3 km)

- les transports doux : marche à pied, vélo, trottinette, rollers...



Avec tes amis et tes parents, joue avec l'air en découvrant les vidéos **Exp'Air**.

Au jardin, je prends soin de l'air aussi. Je ne brûle surtout pas les déchets verts.

## Bien utiliser et entretenir son véhicule, c'est...

- entretenir le moteur.
- vérifier périodiquement l'état de sa voiture,
- éviter les accélérations brusques,
- couper le moteur lors d'arrêts prolongés.



En adoptant l'éco-conduite, vous pourrez réduire votre consommation de carburant de 7 à 10 % et limiter la pollution de l'air.

# Protéger l'air est l'affaire de tous !

## Lors de vos balades : attention au pollen !

Certains végétaux peuvent provoquer de fortes allergies :

- le noisetier,
- le saule, l'aulne,
- le frêne, le bouleau,
- les graminées,...



La pollution atmosphérique rend plus sensible aux allergies !

30 % de personnes allergiques

Source : Ministère de l'Écologie, du Développement Durable et de l'Énergie



## Que faire en cas de pic de pollution ?

Premier réflexe, je m'informe :

[www.atmo-grandest.eu](http://www.atmo-grandest.eu)

Attention aux personnes sensibles : enfants, personnes souffrant de difficultés respiratoires... !

### Population vulnérable/sensible :

SEUIL D'INFORMATION ET DE RECOMMANDATIONS	SEUIL D'ALERTE
Réduire les activités sportives intenses et éviter les balades près des axes routiers.	Éviter les activités sportives intenses à l'intérieur comme à l'extérieur.
En hiver, éviter les promenades en début de matinée ou fin de journée.	Privilégier les sorties brèves.
En cas de gêne respiratoire, consultez le médecin ou pharmacien	En cas de gêne respiratoire ou cardiaque, consultez votre médecin ou appelez le médecin conseil d'Air Santé : 03 83 85 29 29
En été : éviter les sorties entre 12 h et 16 h	

# Protéger l'air est l'affaire de tous !



**AtMO**  
GRAND EST

**AtMO**  
GRAND EST

SCHILTIGHEIM :  
5, rue de Madrid / 67300 Schiltigheim  
Tél. : 03 88 19 26 66  
[www.atmo-grandest.eu](http://www.atmo-grandest.eu)