Air Extérieur

Pistes pour agir au quotidien

#qualité de l'air #pollution #question socialement vive #enfance #mobilité

Auteur **Pôle ESE** *69002 LYON* Réseau d'acteur

Faire reposer les changements nécessaires à l'amélioration de la qualité de l'air extérieur sur les seules épaules des individus n'est pas pertinent. Les changements collectifs, et donc les décisions politiques, sont également indispensables au regard des enjeux sanitaires et environnementaux que représente cette thématique.

Malgré cela, il reste important de pouvoir agir à son échelle. C'est donner du sens à ses gestes et à ses choix, selon son éthique, sans avoir forcément le souci de tout résoudre (ce qui constitue bien souvent un obstacle à l'action).

Voici donc quelques pistes pour agir au quotidien en lien avec les enjeux de la qualité de l'air extérieur.

Se renseigner sur la qualité de l'air

- Consulter les bulletins de qualité de l'air de sa région et suivre l'indice ATMO pour adapter ses activités et ses déplacements aux conditions locales.
- S'informer des recommandations sanitaires diffusées par les autorités en cas d'épisode de pollution.

Se protéger lorsque l'air est pollué

- En cas d'épisode de pollution aux particules (PM10), au dioxyde d'azote (NO_2) ou au dioxyde de soufre (SO_2), réduire ou reporter les activités physiques et sportives intenses, notamment en cas de dépassement du seuil d'alerte.
- En cas de pollution à l'ozone (O_3), éviter les activités physiques et sportives intenses en plein air, particulièrement l'après-midi lorsque l'ensoleillement est maximal.
- Privilégier les itinéraires éloignés des grands axes routiers pour les déplacements à pied ou à vélo.
- **Continuer à aérer et ventiler les lieux de vie, y compris lors des épisodes de pollution**, en privilégiant les périodes où l'air extérieur est le moins pollué.

Pour les populations vulnérables (nourrissons, jeunes enfants, femmes enceintes, personnes âgées, personnes souffrant de pathologies cardiovasculaires ou respiratoires…) **et sensibles** (personnes dont les symptômes sont accentués par la pollution) :

- Éviter les zones de fort trafic routier, particulièrement aux heures de pointe.
- En cas de pollution à l'ozone, éviter les sorties durant l'après-midi lorsque l'ensoleillement est maximal.
- Privilégier les activités physiques modérées et les sorties plus courtes nécessitant moins d'efforts.
- Être attentif à l'apparition de symptômes respiratoires ou cardiaques et demander conseil à un professionnel de santé si nécessaire.

Les sorties des nourrissons et des enfants ne doivent pas être systématiquement supprimées lors des épisodes de pollution. Il convient plutôt d'adapter leur durée, leur intensité et leur proximité avec les sources de pollution, conformément aux recommandations sanitaires. (Ministère de la Santé).

Éviter de polluer

- Limiter l'utilisation de la voiture individuelle et privilégier les modes actifs (marche, vélo), les transports en commun, le covoiturage, l'autopartage et le télétravail lorsque cela est possible.
- Adopter une conduite souple (vitesse modérée, accélérations et freinages progressifs) et entretenir régulièrement son véhicule.
- Limiter les émissions liées au chauffage au bois : privilégier un appareil performant et bien entretenu, utiliser du bois sec et de qualité et éviter les cheminées à foyer ouvert.
- Ne pas brûler les déchets verts à l'air libre (pratique interdite en principe) et privilégier des alternatives comme le compostage, le broyage ou le paillage (ex. : Réseau Compost Citoyen Auvergne-Rhône-Alpes).
- Lors des épisodes de pollution, limiter l'usage de la voiture et respecter les éventuelles restrictions de circulation et recommandations préfectorales.

(Source : Ministère de la Santé – Recommandations en cas d'épisode de pollution ; ADEME – Les bons gestes pour se chauffer au bois).

Agir collectivement pour améliorer la qualité de l'air

Au-delà des gestes individuels, chacun.e peut aussi contribuer à faire évoluer les politiques publiques et les pratiques collectives :

- S'informer sur les politiques locales de qualité de l'air (PCAET, PPA, ZFE-m) et participer aux consultations publiques.
- Interpeller les élus et les collectivités sur les enjeux de mobilité, d'urbanisme et d'aménagement du territoire.
- Soutenir les initiatives locales en faveur des mobilités actives, de la renaturation et de la réduction des émissions polluantes.
- Sensibiliser son entourage et partager les informations sur les enjeux sanitaires de la pollution atmosphérique.

Sortir ou non les enfants lors des pics de pollution ?

Voilà une question socialement vive, particulièrement importante pour les personnels éducatifs en crèche ou en école.

Lors des épisodes de pollution, les recommandations sanitaires peuvent susciter des interrogations : faut-il supprimer les sorties et les jeux en extérieur ? Est-il préférable de maintenir les activités dans la cour de récréation ou de garder les enfants à l'intérieur ?

Les recommandations actuelles invitent à nuancer la réponse. Les sorties des enfants peuvent généralement être maintenues, en adaptant leur durée et leur intensité. Les activités physiques intenses doivent en revanche être limitées selon le polluant concerné et le niveau de pollution.

La question mérite d'autant plus d'attention que le contact avec la nature, même en milieu urbain, présente des bénéfices pour le développement et la santé des enfants. Par ailleurs, la qualité de l'air intérieur des lieux d'accueil de l'enfance et de la petite enfance peut également être dégradée.

L'enjeu est donc de trouver un équilibre entre protection face à la pollution atmosphérique, maintien de l'activité physique et contact avec l'environnement extérieur.

En 2019, l'ONG Greenpeace avait ainsi réalisé une cartographie de

l'exposition au dioxyde d'azote (NO_2) des crèches et des écoles de Lyon. Cette initiative visait notamment à alerter les décideurs publics sur l'exposition des enfants à proximité des grands axes routiers.

Cette cartographie constitue toutefois un état des lieux historique et ne renseigne ni sur les concentrations actuelles ni sur la qualité de l'air intérieur. Pour connaître la situation d'un établissement, il est préférable de consulter les données récentes des associations de surveillance de la qualité de l'air et, si nécessaire, de réaliser des mesures adaptées.