

**POLLUTION**

**je protège ma santé**



**J'évite les activités physiques  
et sportives intenses en plein air  
comme à l'intérieur  
(dont les compétitions)**

# POLLUTION



**Je reporte l'utilisation de barbecue  
à combustible solide (bois, charbon,  
charbon de bois) à la fin de l'épisode  
de pollution**

# POLLUTION



**Reporter l'écobuage  
et toute opération  
de brûlage à l'air libre**

# POLLUTION



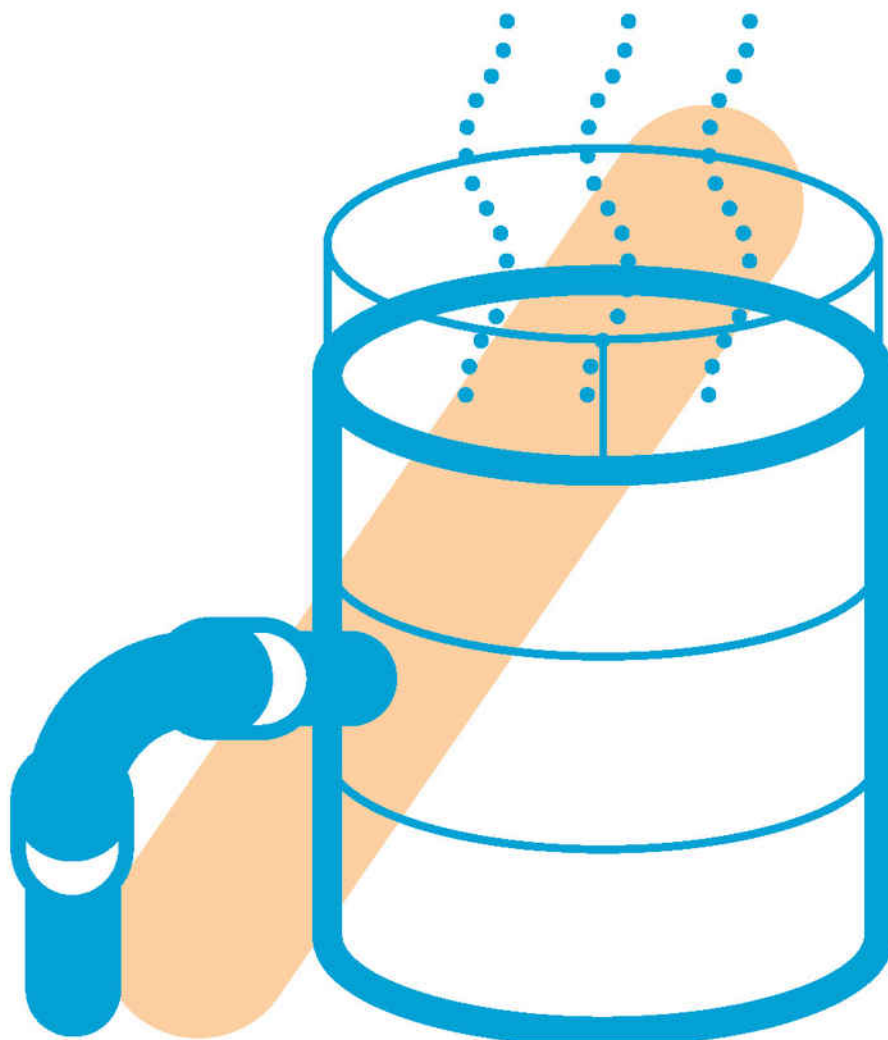
**Réduire l'activité des chantiers  
générateurs de poussières  
et mettre en place des mesures  
compensatoires (arrosage)**

# POLLUTION



**Promouvoir l'humidification, l'arrosage  
ou toute autre technique rendant les poussières  
moins volatiles, notamment aux abords  
des voiries et lors des chantiers**

# POLLUTION



**Reporter certaines opérations émettrices  
de Composés Organiques Volatils (COV)  
à la fin de l'épisode**

(maintenance, dégazage d'installations,  
chargement / déchargement de produits émettant des COV)

**POLLUTION**

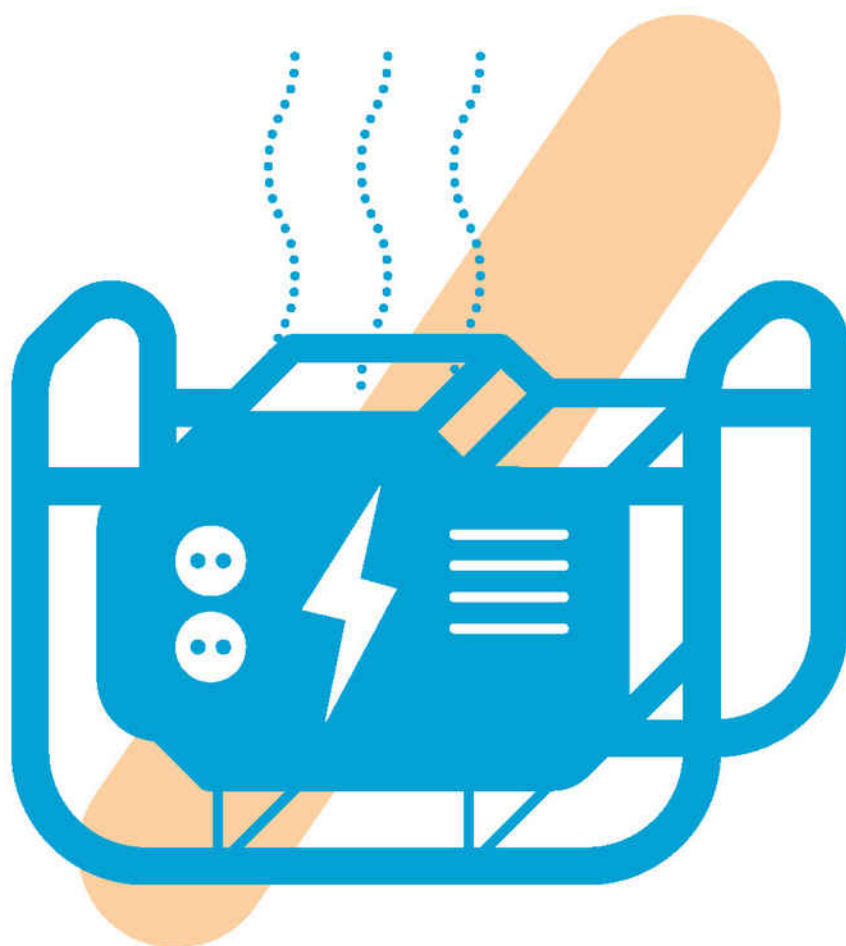
**je protège ma santé**



CONCERNE LES PERSONNES SENSIBLES ET VULNÉRABLES

**J'évite les déplacements  
sur les grands axes routiers et  
à leurs abords, aux périodes de pointe  
(7 h-10 h / 17 h-20 h)**

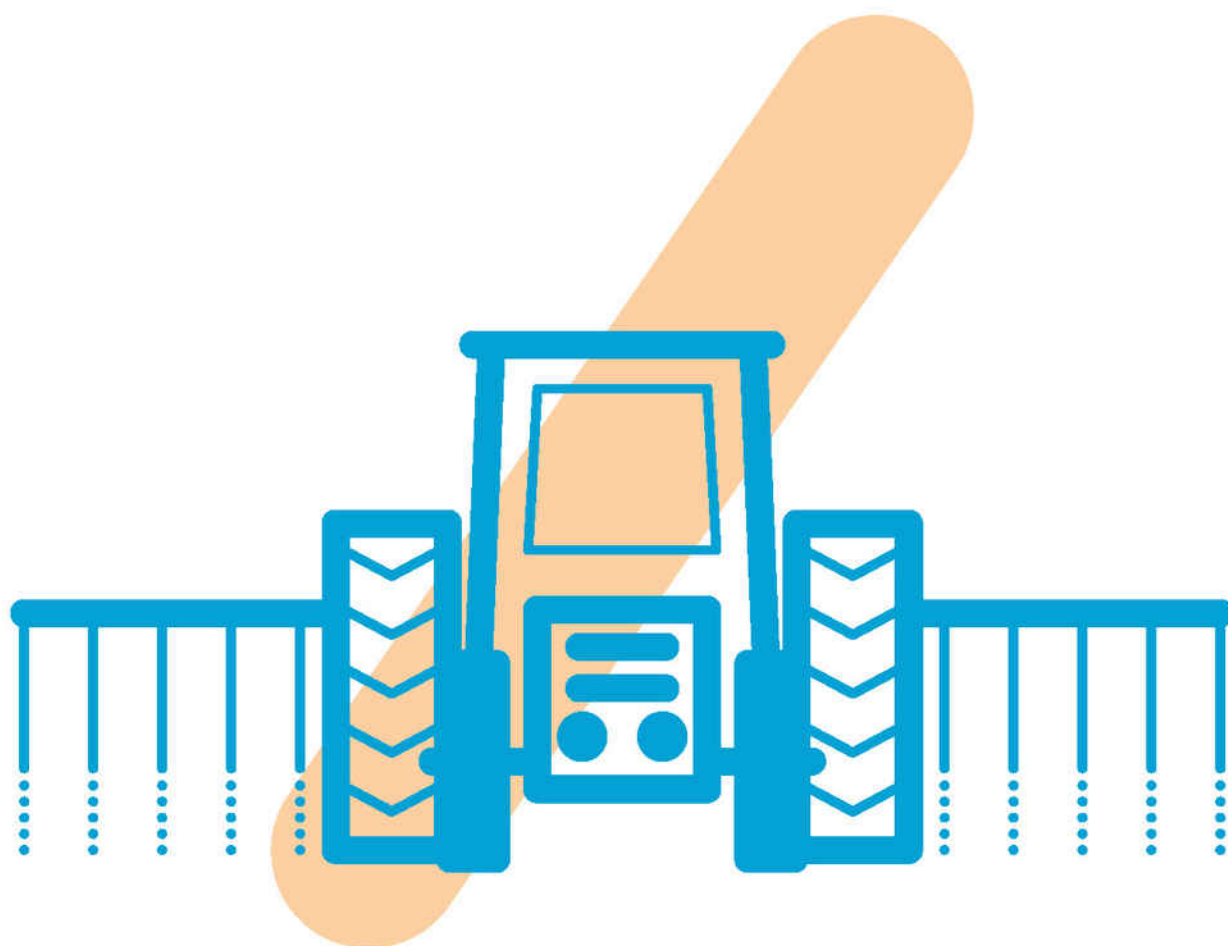
# POLLUTION



Réduire l'utilisation  
des groupes électrogènes



# POLLUTION



**Limiter l'utilisation des pesticides  
et les épandages d'engrais.**

# POLLUTION

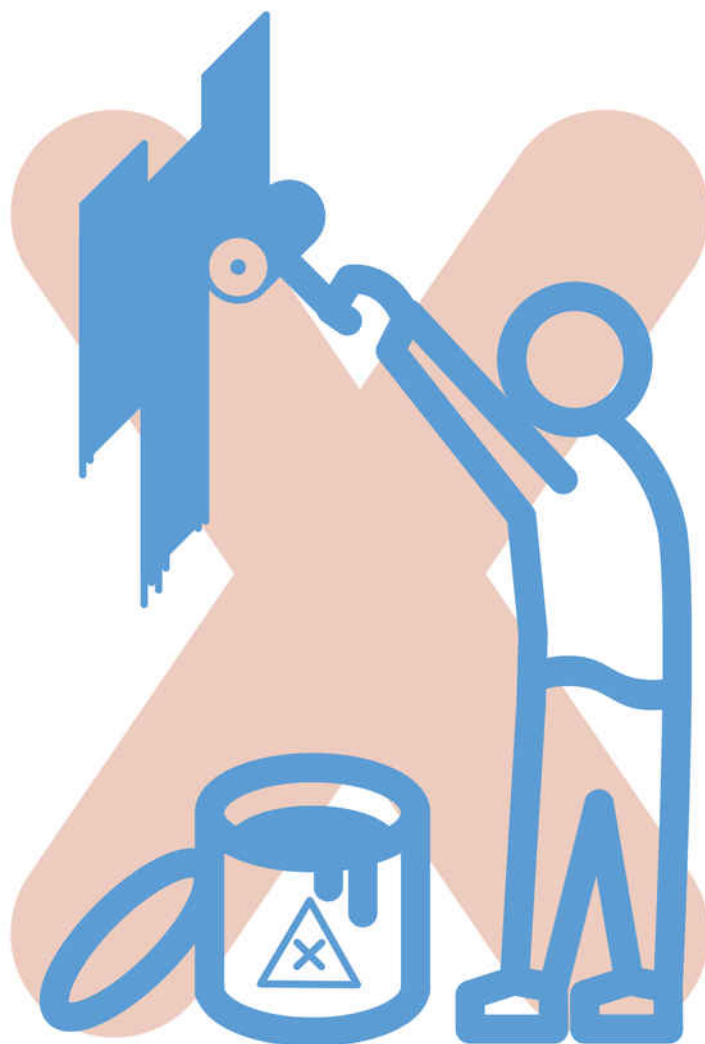
## je protège ma santé



**Si je ressens une gêne respiratoire ou cardiaque (essoufflement, sifflements, palpitations...), je prends conseil auprès de mon médecin ou de mon pharmacien**

(notamment pour savoir si mon traitement médical doit être adapté, et je privilégie des sorties plus brèves et demandant moins d'effort)

# POLLUTION



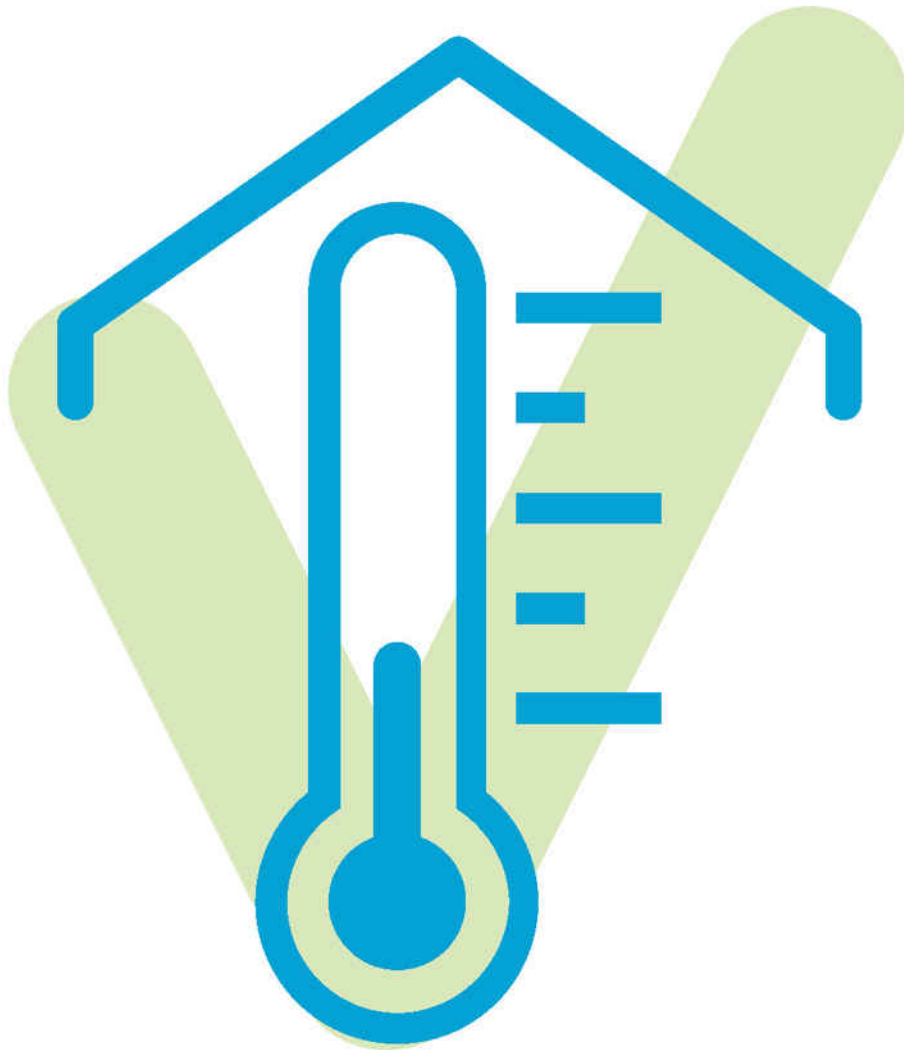
**Pour les travaux d'entretien ou de nettoyage,  
j'évite les solvants organiques (white-spirit,  
peinture, vernis décoratifs, produits  
de retouche automobile...)**

# POLLUTION



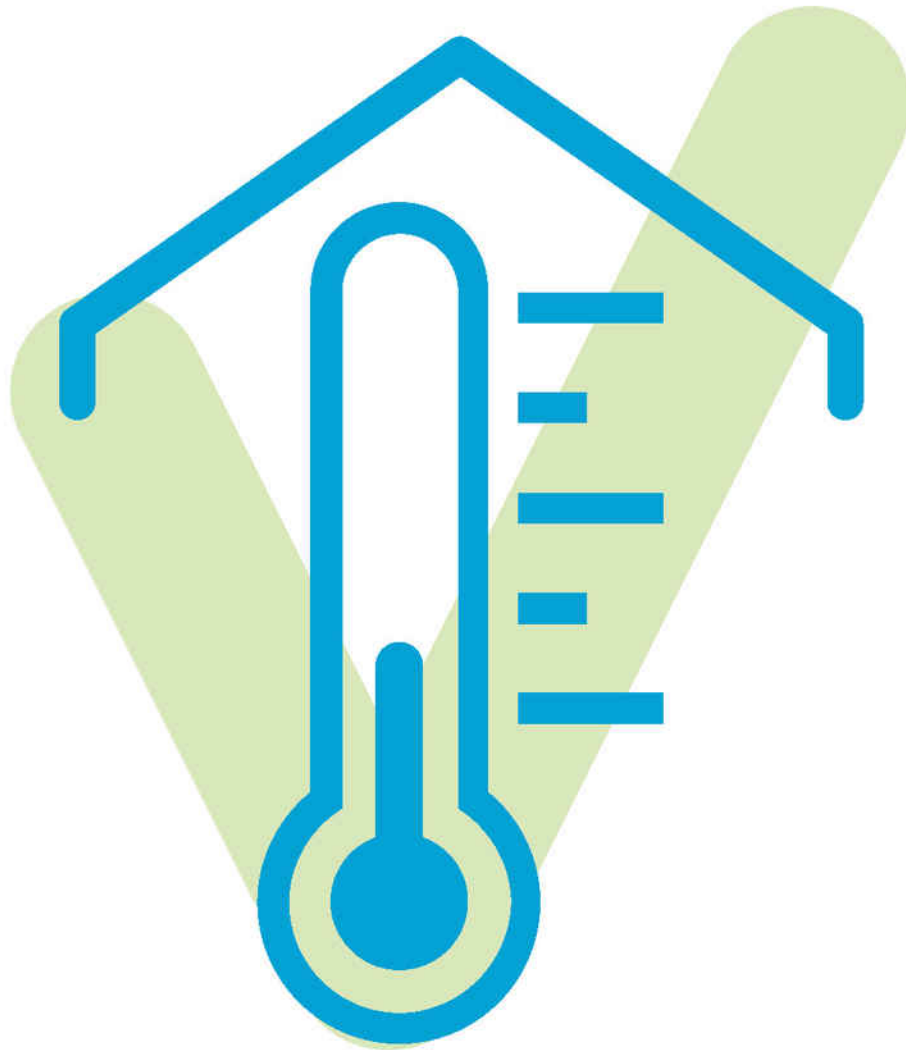
Réduire les rejets atmosphériques de particules  
et oxydes d'azote.

# POLLUTION



**Maîtriser la température dans les bâtiments  
(chauffer sans excéder 19°C)**

# POLLUTION



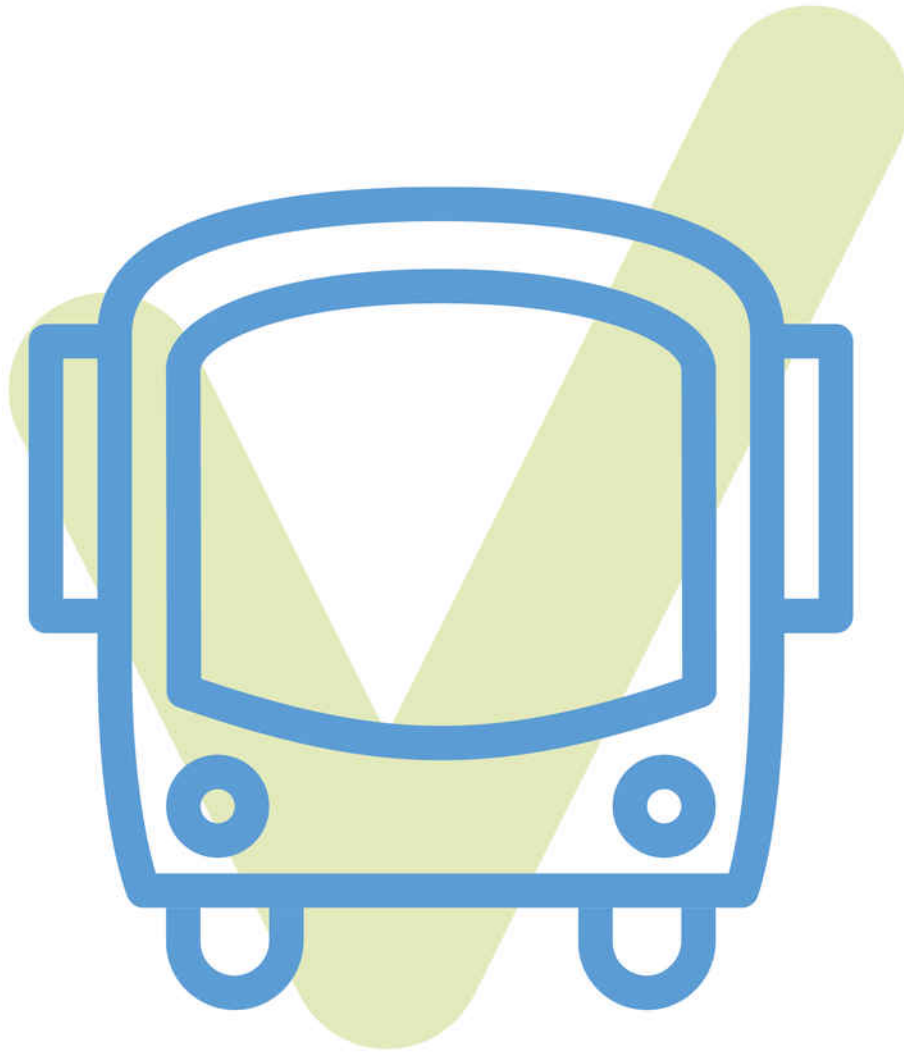
**Je maîtrise la température de mon logement  
(chauffer sans excéder 19°C)**

# POLLUTION



**Maîtriser la température dans les bâtiments  
(sans climatisation excessive)**

# POLLUTION



**Pratiquer des tarifs plus attractifs pour  
l'usage des transports les moins polluants  
(vélos, transports en commun,  
véhicules électriques...).**



**POLLUTION**

**j'agis pour mon air**



**J'abaisse ma vitesse de 20 km/h  
sur les voies où la vitesse maximale  
autorisée est supérieure  
ou égale à 90 km/h**

**POLLUTION**

**je protège ma santé**



CONCERNE LES PERSONNES SENSIBLES ET VULNÉRABLES

**L'été, je limite mes activités physiques  
et sportives intenses en plein air  
(dont les compétitions),  
celles en intérieur pouvant  
être maintenues**

**POLLUTION**

**je protège ma santé**

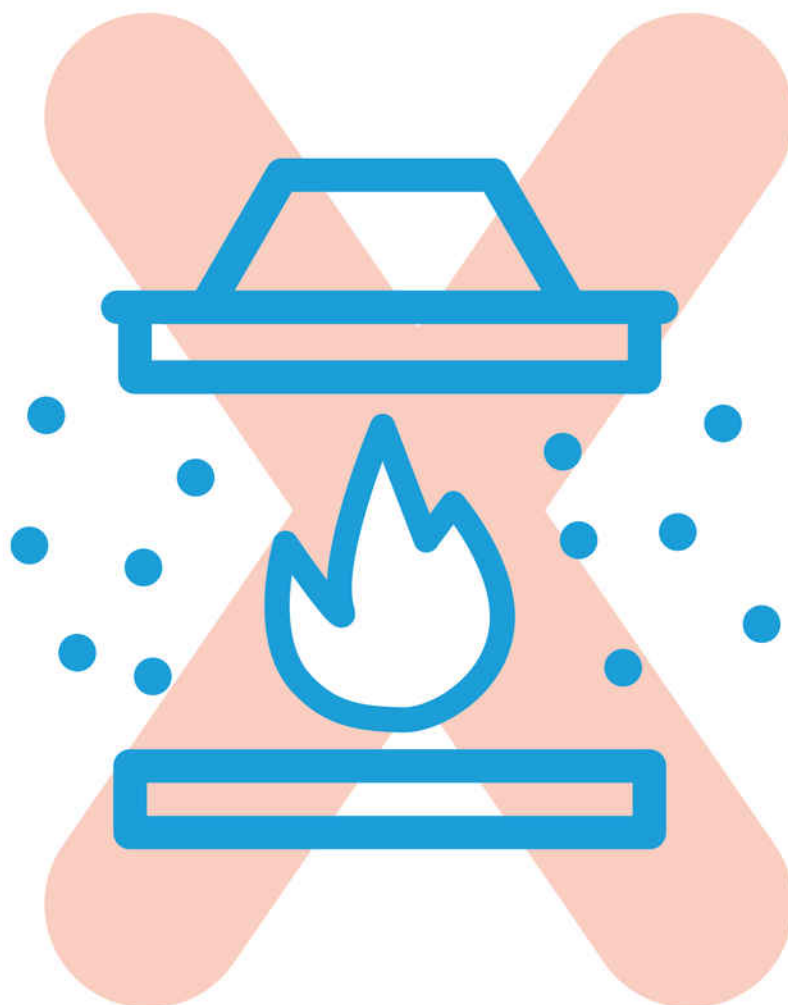


CONCERNE LES PERSONNES SENSIBLES ET VULNÉRABLES

**L'hiver, je limite mes activités physiques  
et sportives intenses en plein air  
comme à l'intérieur  
(dont les compétitions)**

**POLLUTION**

**j'agis pour mon air**



**J'arrête d'utiliser  
les chauffages très polluants**

**(foyers ouverts d'appoint, appareils au bois d'appoint  
de type inserts, poêles non performants)**

POLLUTION

je protège ma santé



CONCERNE LES PERSONNES SENSIBLES ET VULNÉRABLES

**Je limite mes déplacements sur  
les grands axes routiers et à leurs  
abords, aux périodes de pointe  
(7 h-10 h / 17 h-20 h)**

**POLLUTION**

**je protège ma santé**



CONCERNE LES PERSONNES SENSIBLES ET VULNÉRABLES

**L'été,  
je préfère sortir le matin,  
avant 13 h, et le soir, après 20 h**

**POLLUTION**

**j'agis pour mon air**



**J'utilise les modes de transport  
limitant au maximum  
les émissions de polluants**

**(marche, vélo, transports en commun, covoiturage, etc.)**

# POLLUTION



**Je privilégie les sorties plus brèves  
et celles qui demandent le moins d'effort.**



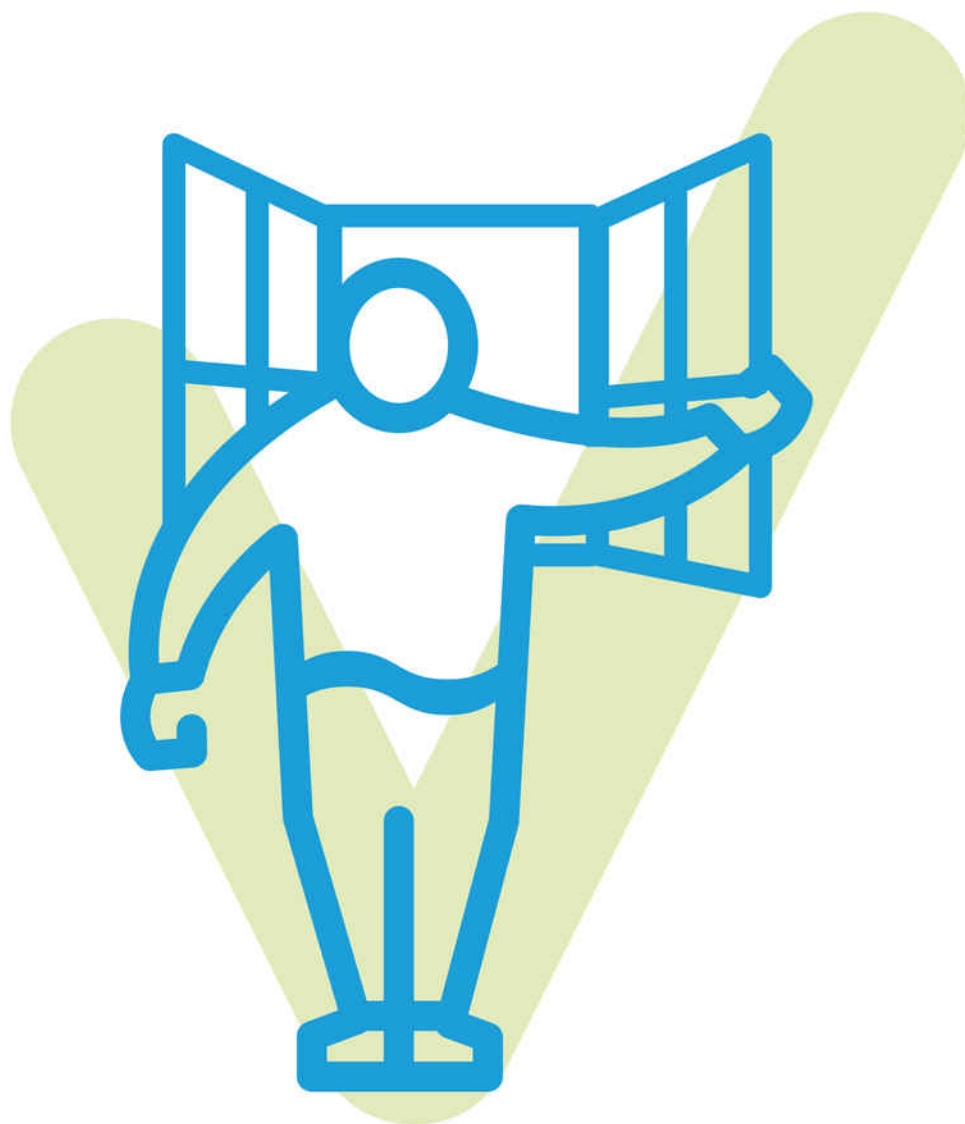
# POLLUTION



Je reporte les activités  
qui demandent le plus d'effort.

**AU QUOTIDIEN**

**je protège ma santé**



**J'aère mon domicile au moins  
20 minutes par jour**

**(si possible en fin de matinée l'hiver  
et en début de matinée l'été)**

**AU QUOTIDIEN**

**je protège ma santé**



**Je protège mon bébé des gaz  
des pots d'échappement  
en le surélevant par rapport  
au niveau de la route.**

**AU QUOTIDIEN**

**je protège ma santé**



**Je protège mon bébé  
des gaz des pots d'échappement  
en le surélevant par rapport  
au niveau de la route.**

**AU QUOTIDIEN**

**j'agis pour mon air**



**J'utilise un appareil performant  
et je respecte les bonnes pratiques  
d'utilisation du chauffage au bois**  
(bois sec, ramonage, entretien régulier, etc.)

**AU QUOTIDIEN**

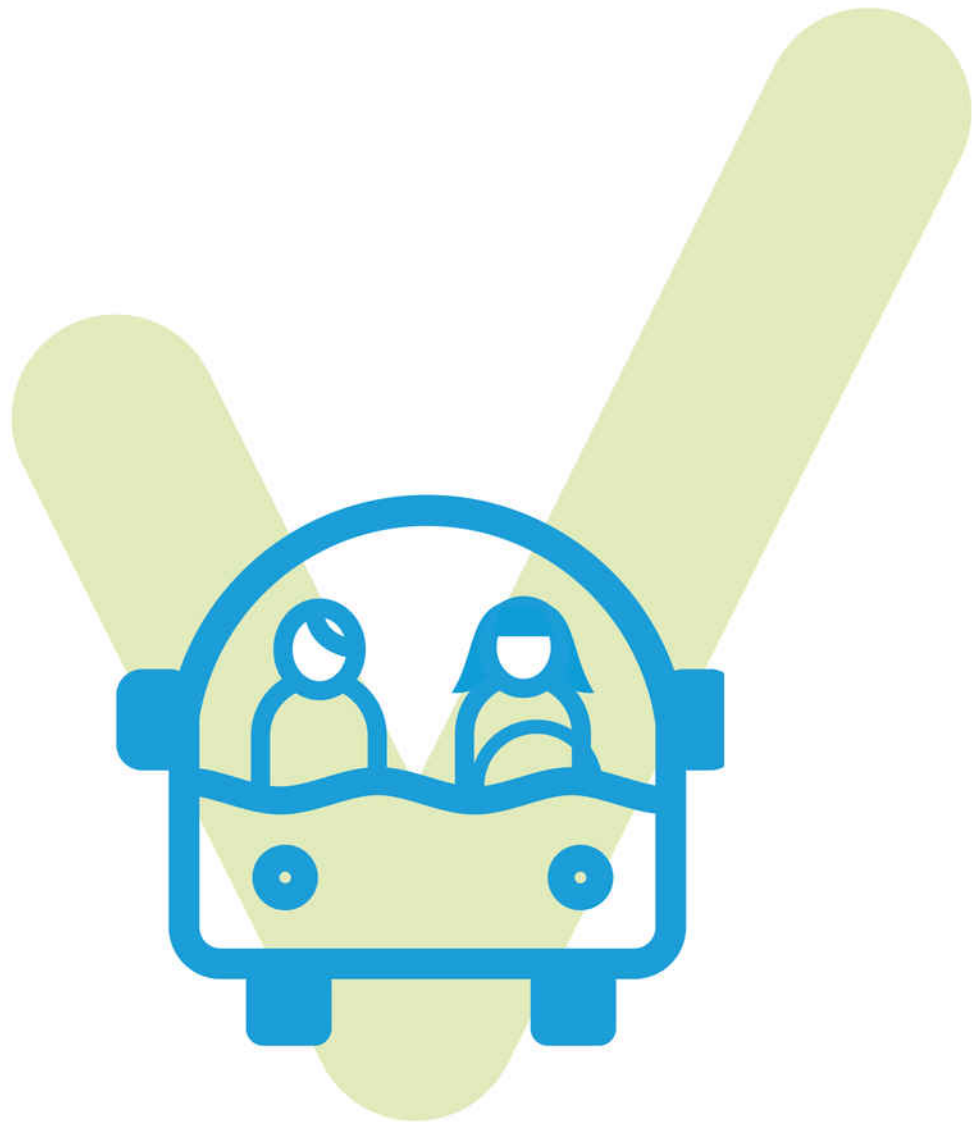
**j'agis pour mon air**



**J'adopte une conduite souple**

**AU QUOTIDIEN**

**j'agis pour mon air**



**Je privilégie le covoiturage**

**AU QUOTIDIEN**

**j'agis pour mon air**



**Je ne brûle pas mes déchets  
verts : j'opte pour une solution  
alternative (broyage, compostage,  
déchetterie...)**



**AU QUOTIDIEN**

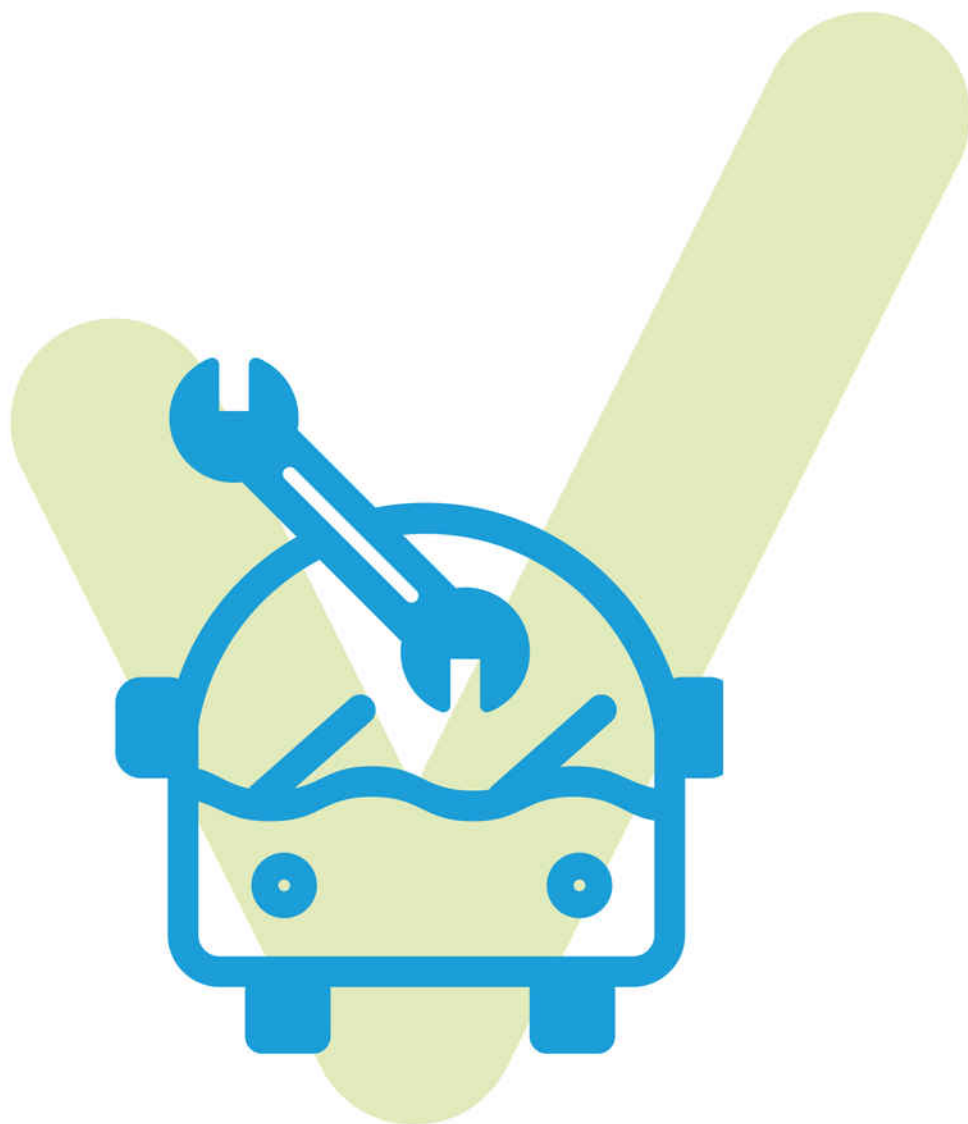
**je protège ma santé**



**J'évite d'emmener les enfants  
près de voiries à fort trafic routier**

**AU QUOTIDIEN**

**j'agis pour mon air**



**J'entretiens mon véhicule**

**AU QUOTIDIEN**

**j'agis pour mon air**



**Je privilégie les modes doux  
(marche, vélo) à la voiture**

**AU QUOTIDIEN**

**j'agis pour mon air**



**Je n'utilise pas de pesticides:  
j'utilise des méthodes  
de protection naturelles.**

**AU QUOTIDIEN**

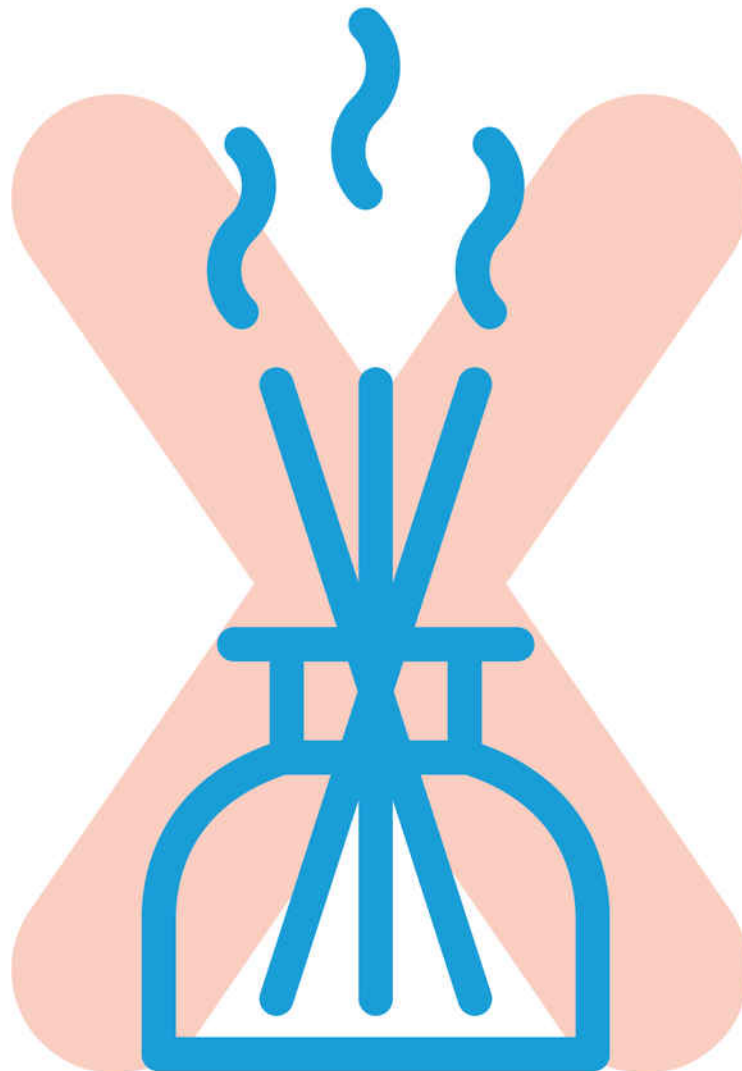
**je protège ma santé**



**J'évite de m'exposer  
aux produits nocifs et j'aère  
après leur utilisation**  
(colle, peinture, white-spirit, etc.)

**AU QUOTIDIEN**

**je protège ma santé**

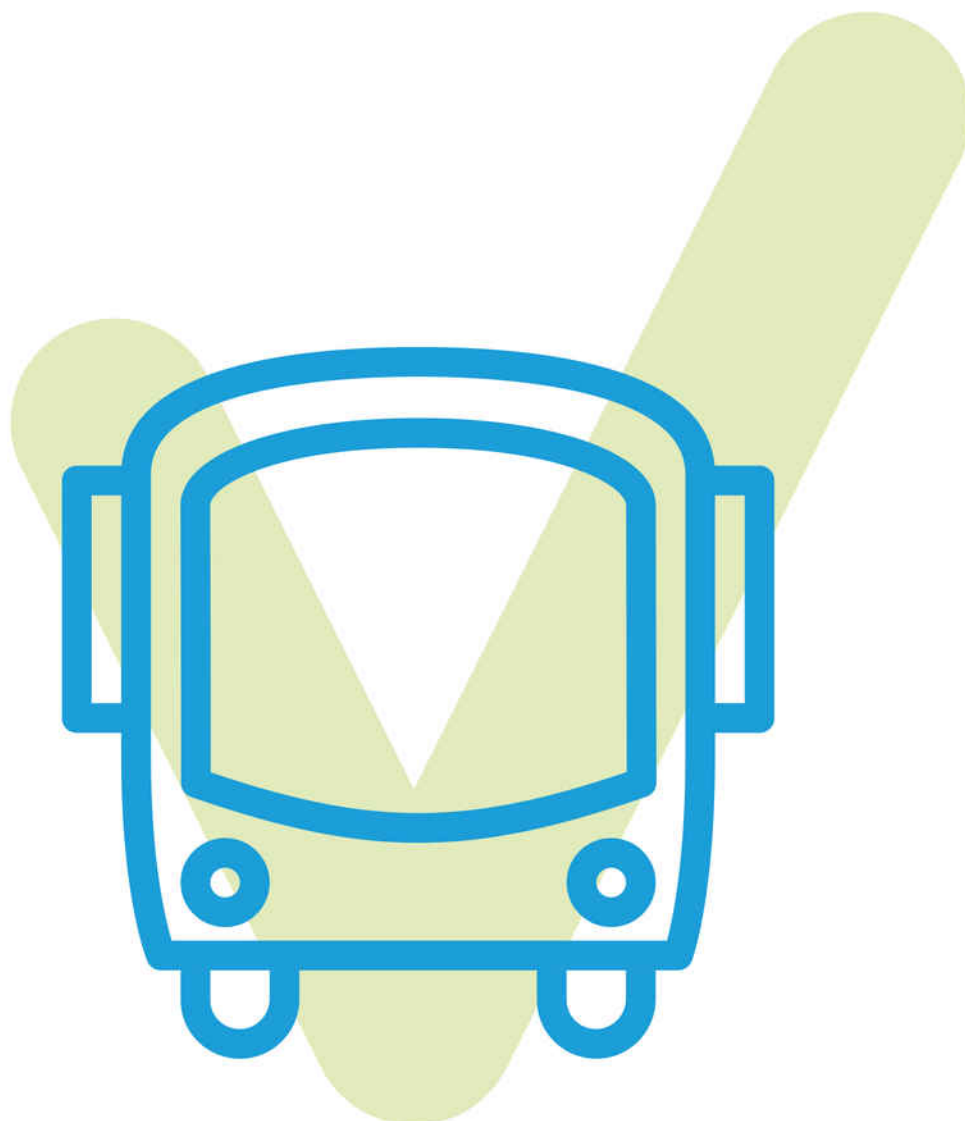


**J'évite d'utiliser des produits  
polluant mon air intérieur  
et j'aère ensuite**

**(encens, produits ménagers ou de bricolage, etc.)**

**AU QUOTIDIEN**

**j'agis pour mon air**



**Je privilégie les transports  
en commun**

**AU QUOTIDIEN**

**je protège ma santé**



**J'utilise de préférence des produits  
peu polluants lors de mes travaux  
d'intérieur et j'aère ensuite**