

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



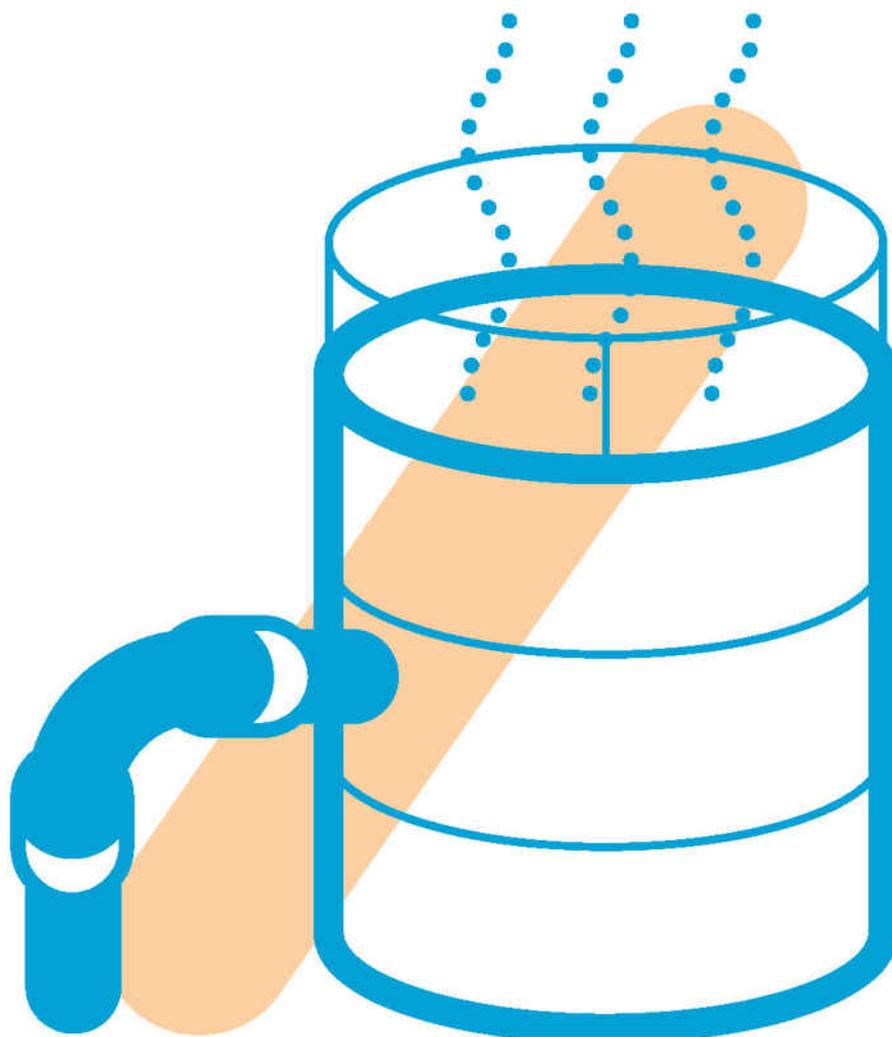
**Réduire l'activité des chantiers
générateurs de poussières
et mettre en place des mesures
compensatoires (arrosage)**

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

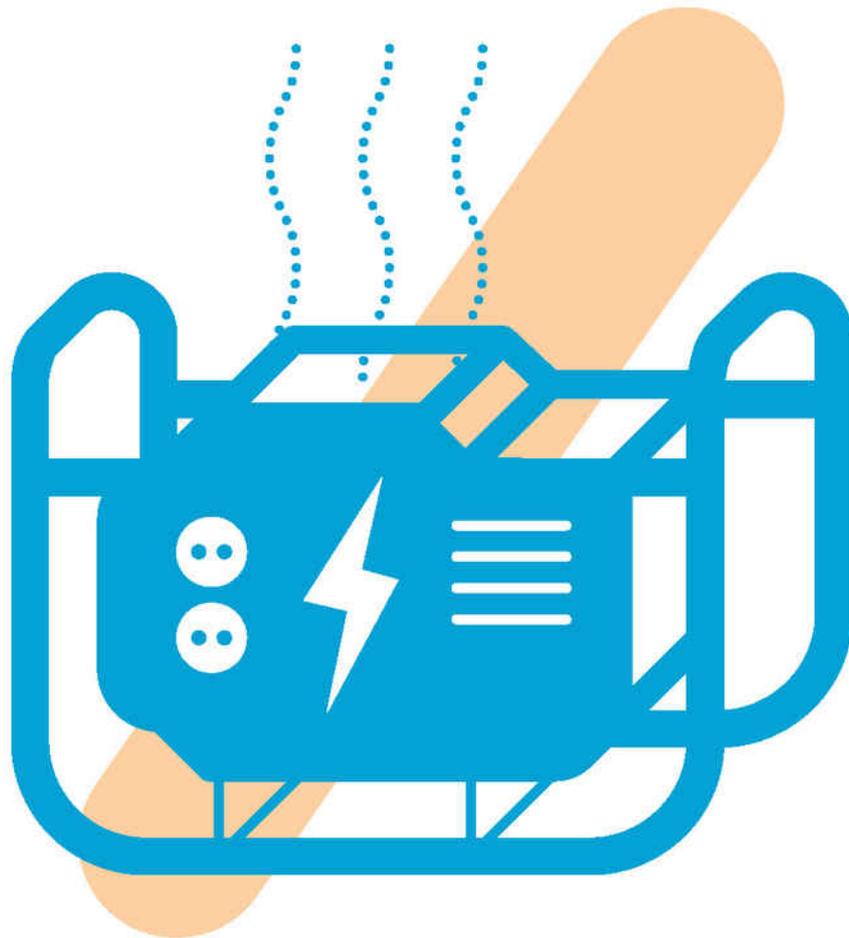
je protège ma santé



CONCERNE LES PERSONNES SENSIBLES ET VULNÉRABLES

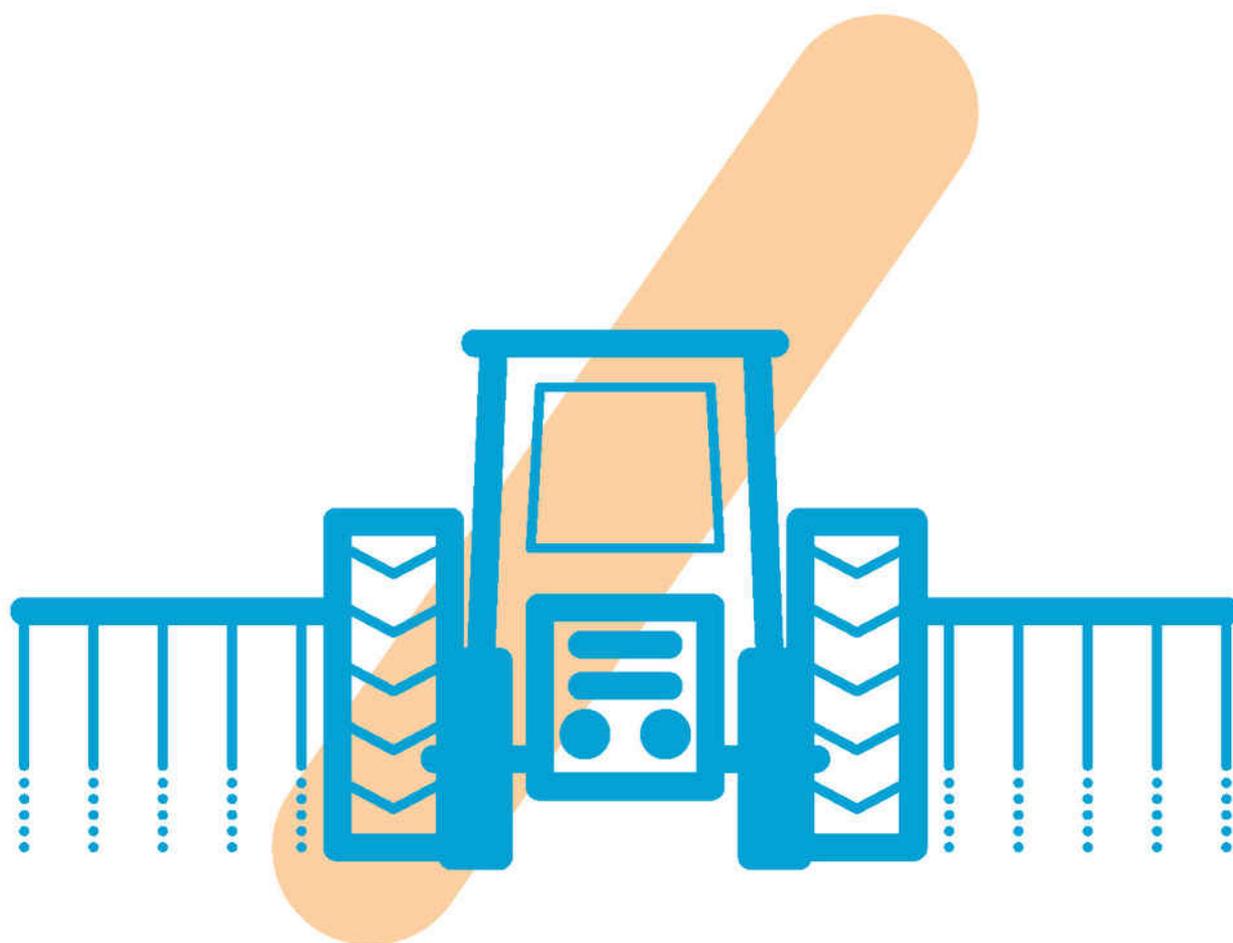
**J'évite les déplacements
sur les grands axes routiers et
à leurs abords, aux périodes de pointe
(7 h-10 h / 17 h-20 h)**

POLLUTION



Réduire l'utilisation
des groupes électrogènes

POLLUTION



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

POLLUTION

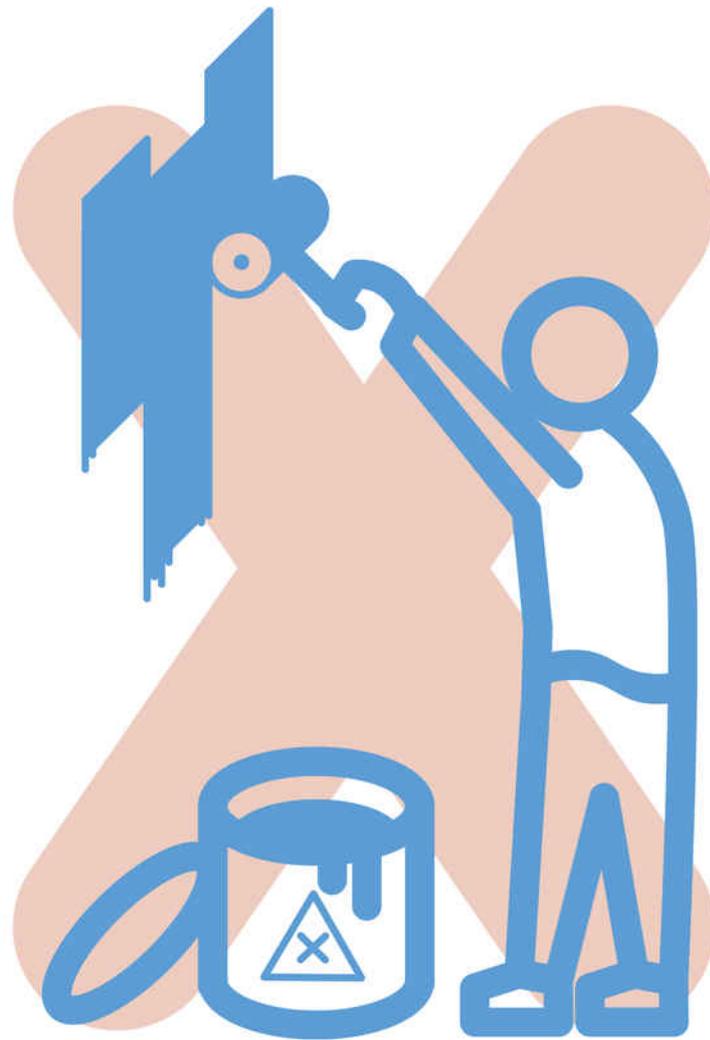
je protège ma santé



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



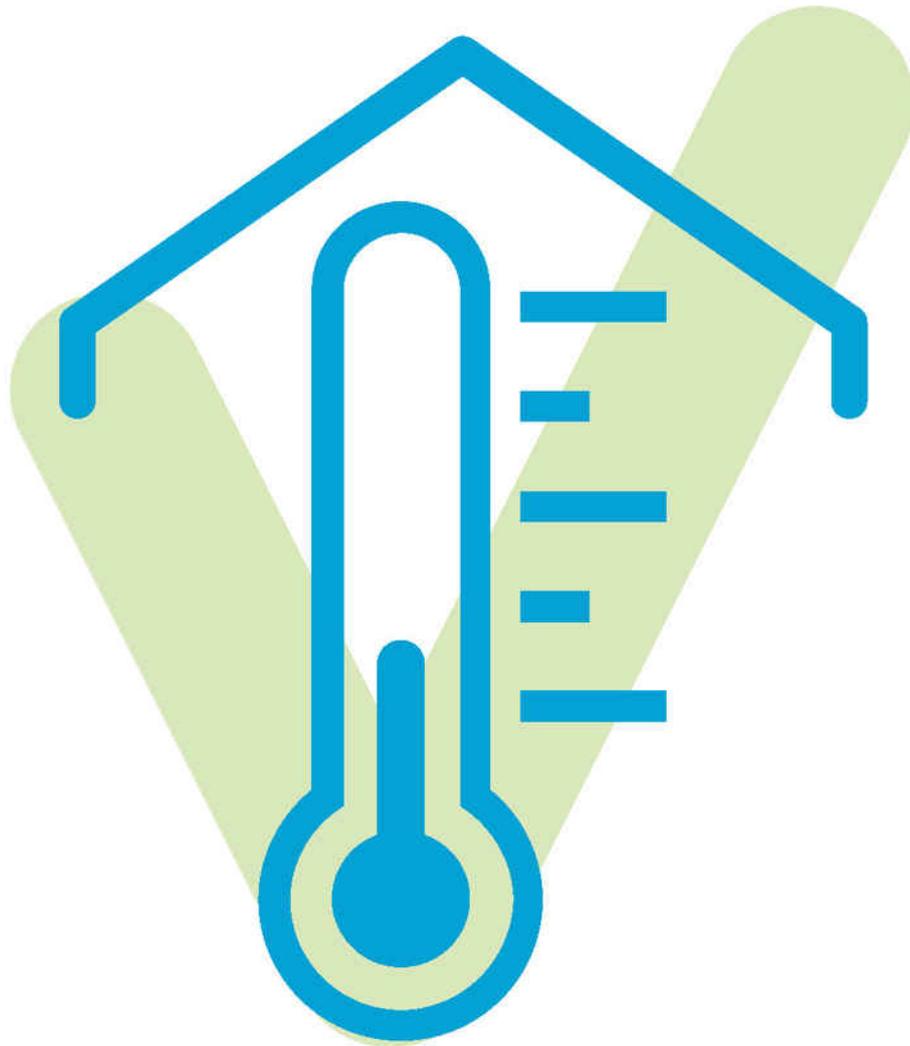
**Pour les travaux d'entretien ou de nettoyage,
j'évite les solvants organiques (white-spirit,
peinture, vernis décoratifs, produits
de retouche automobile...)**

POLLUTION



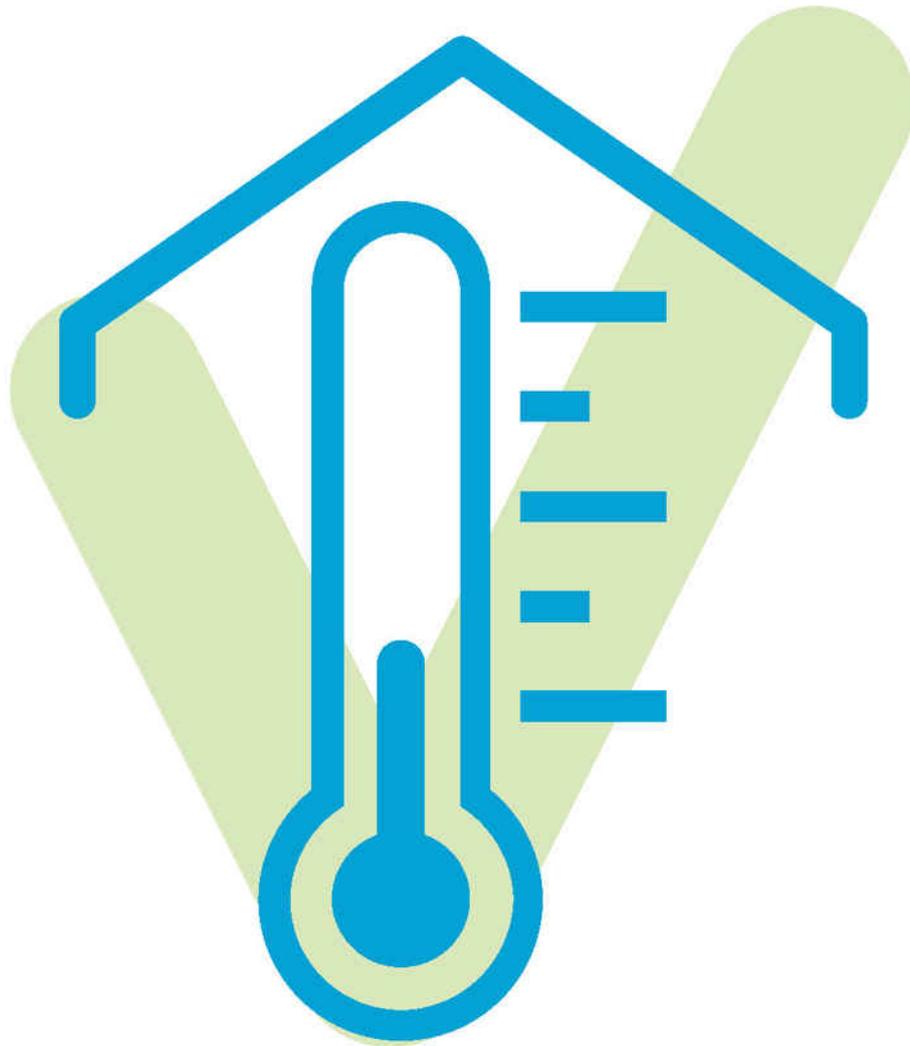
Réduire les rejets atmosphériques de particules
et oxydes d'azote.

POLLUTION



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

POLLUTION



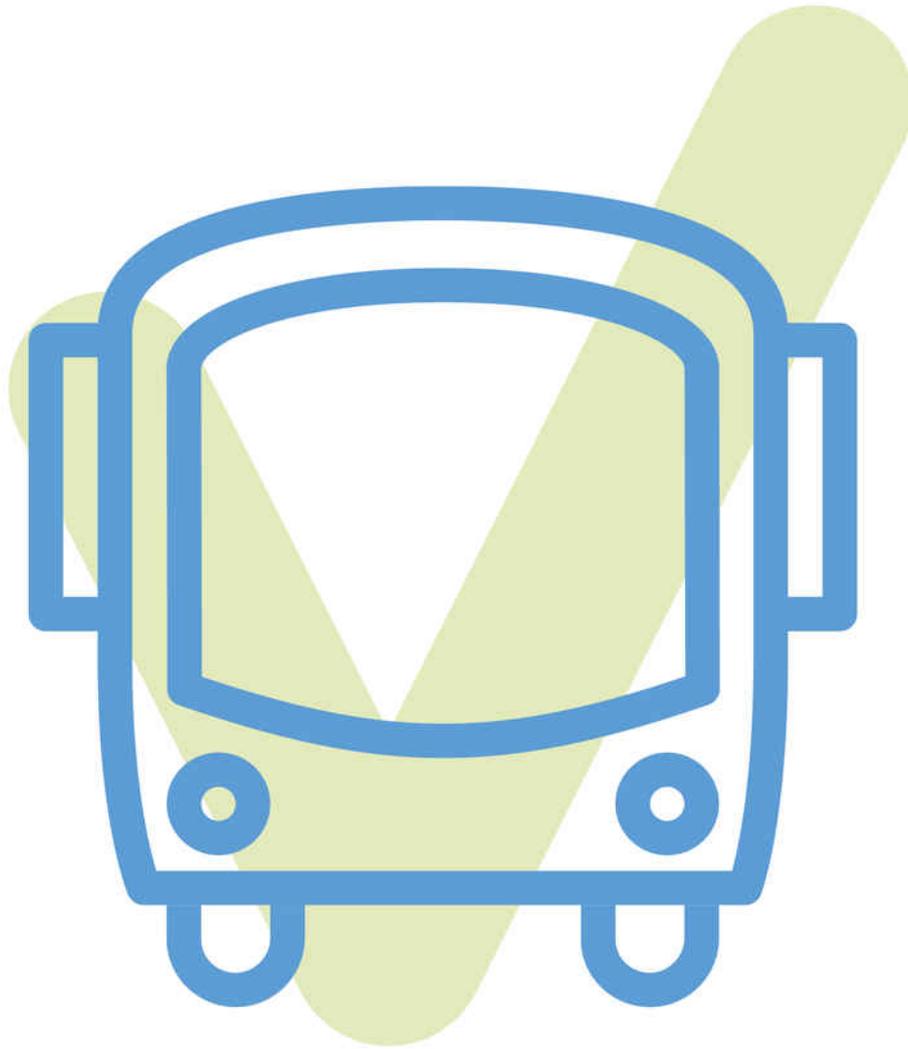
**Je maîtrise la température de mon logement
(chauffer sans excéder 19°C)**

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

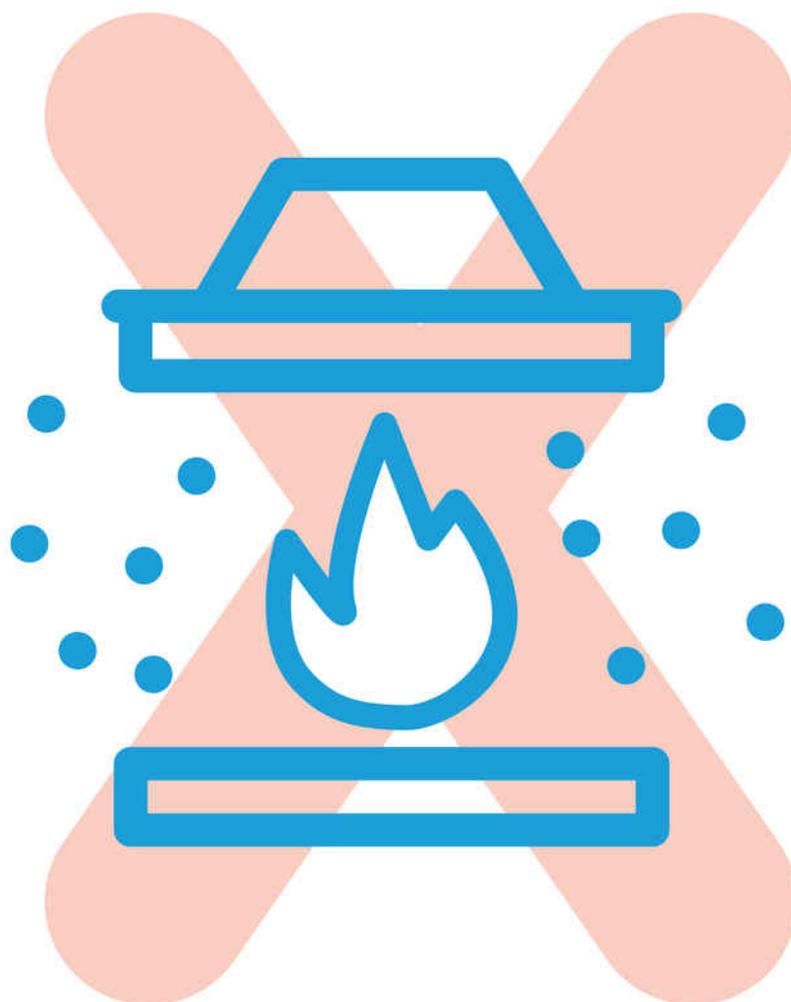


CONCERNE LES PERSONNES SENSIBLES ET VULNÉRABLES

**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

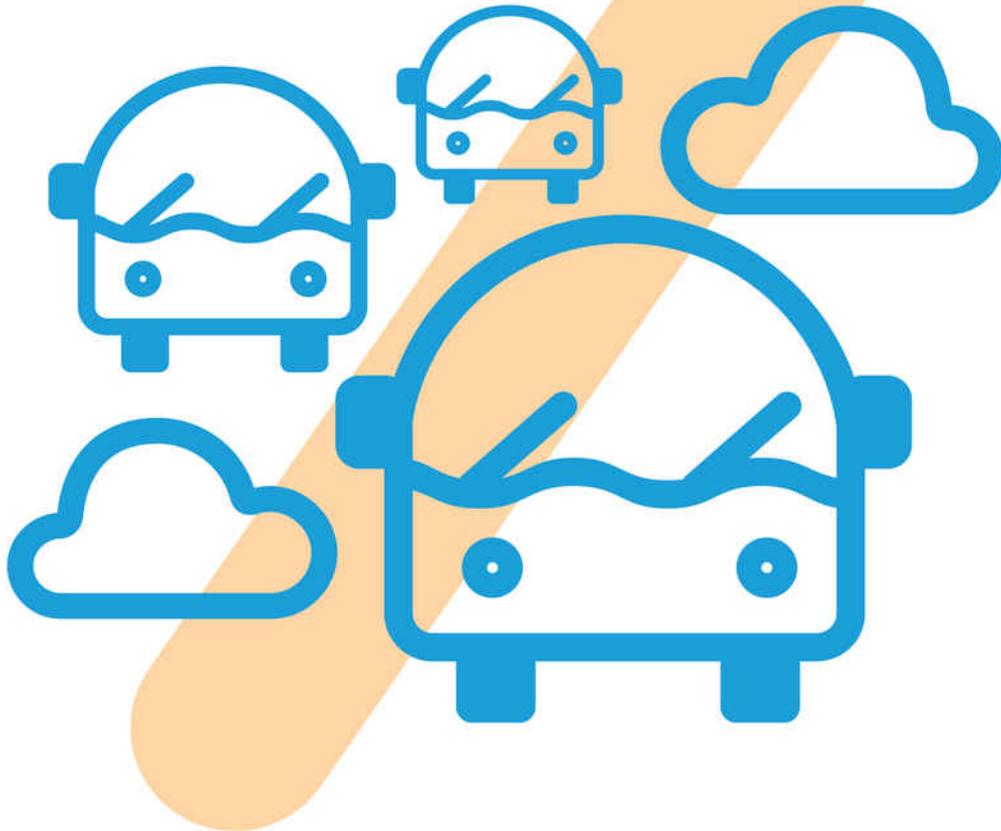


**J'arrête d'utiliser
les chauffages très polluants**

**(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.**

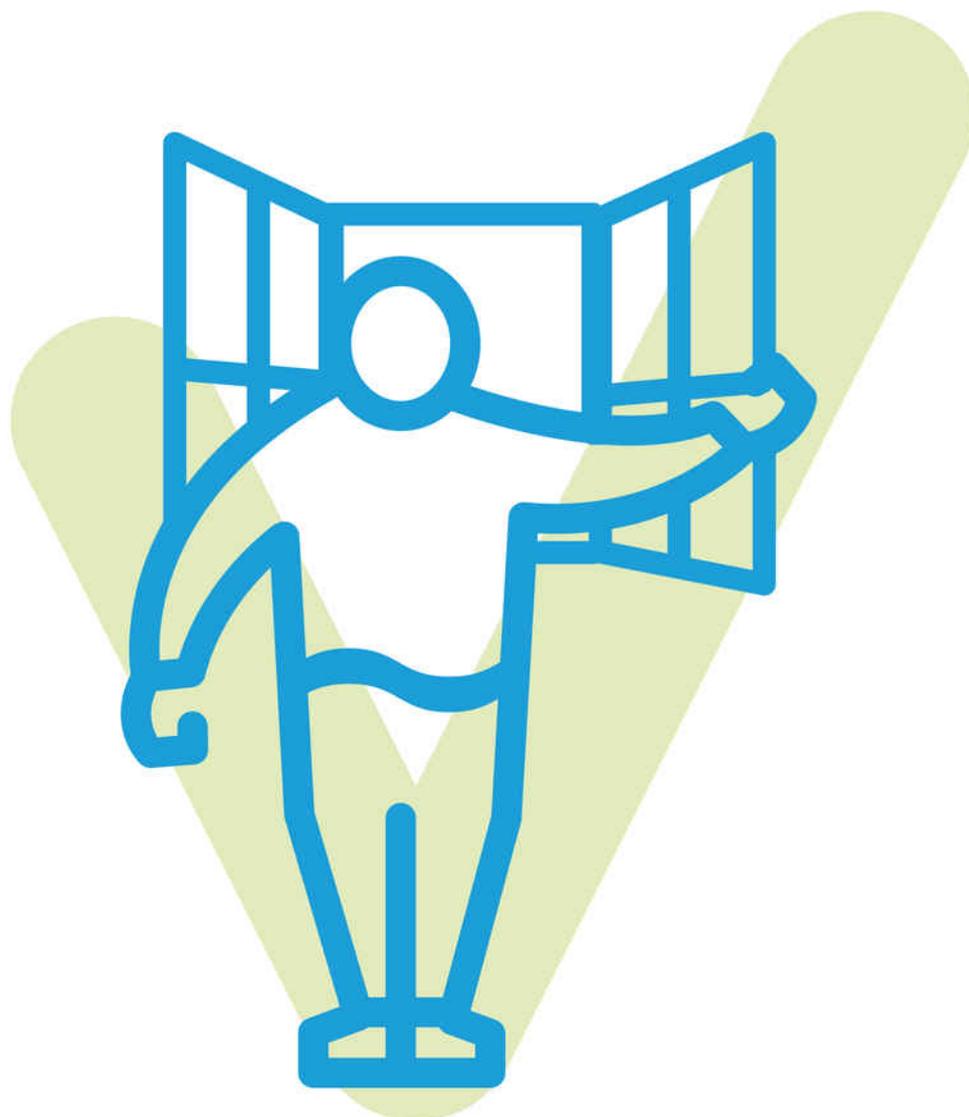
POLLUTION



**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

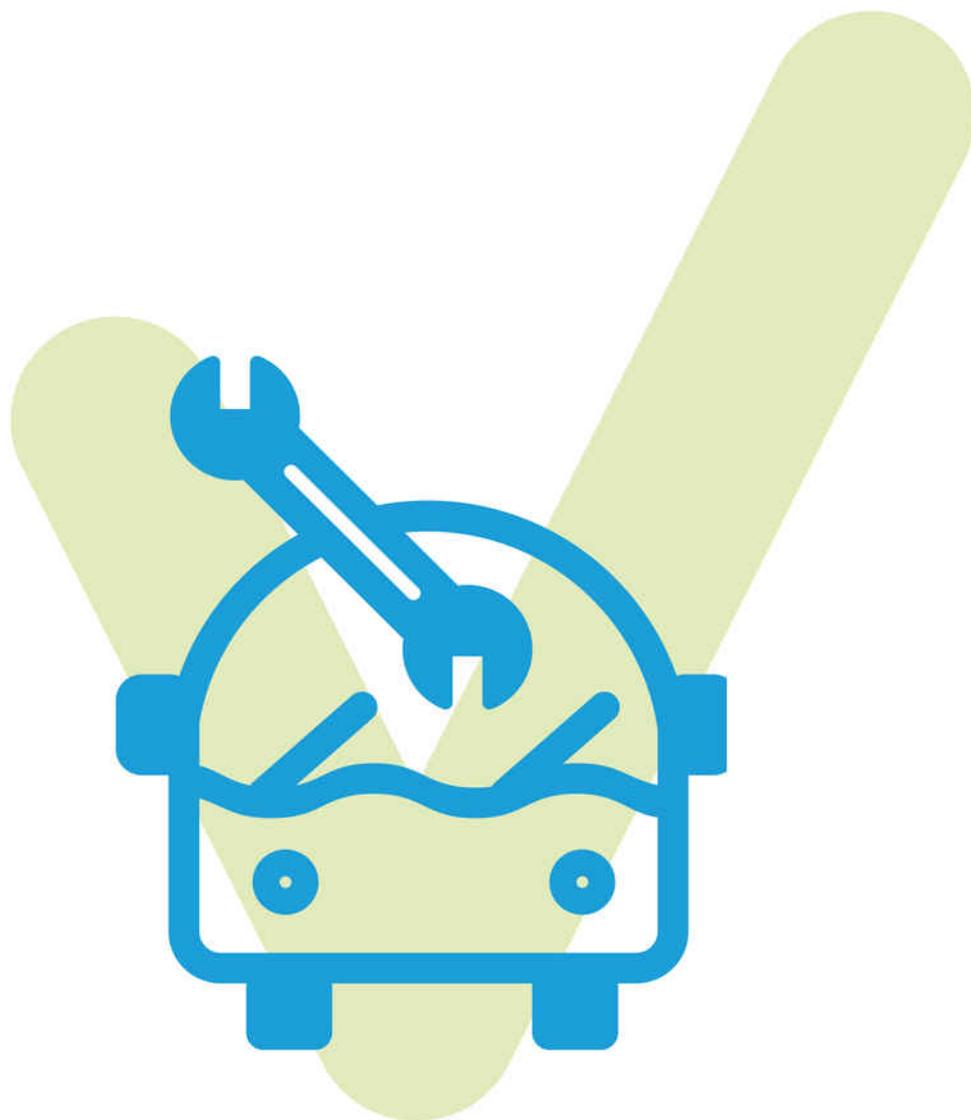
je protège ma santé



**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

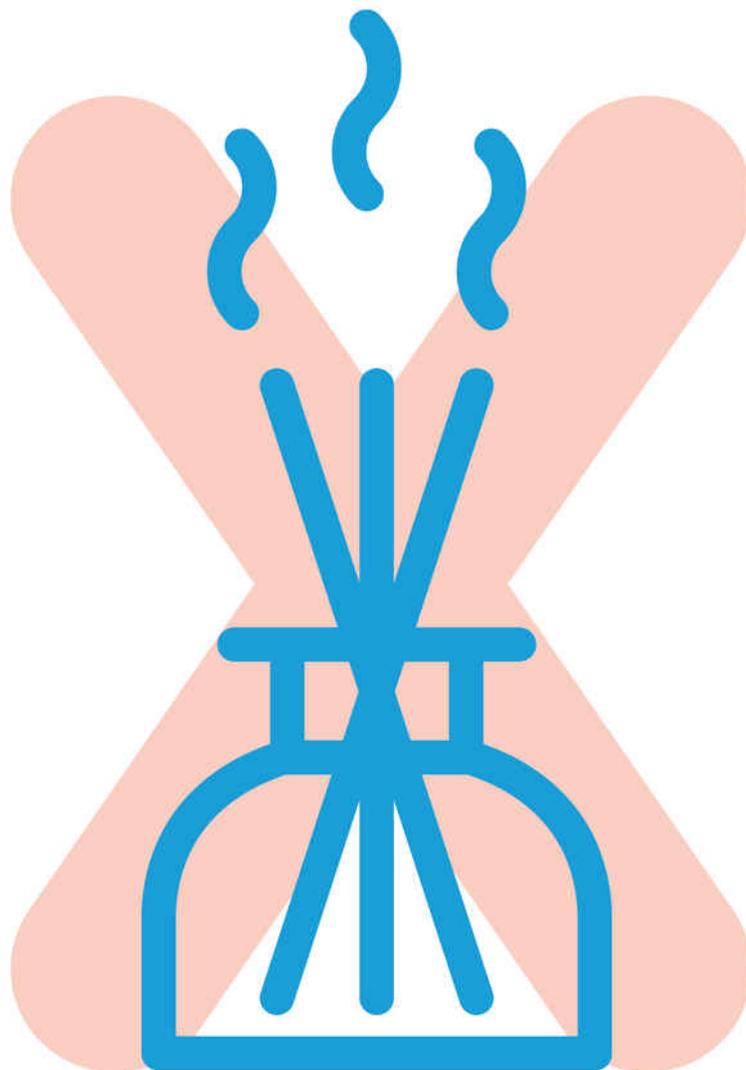
je protège ma santé



**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

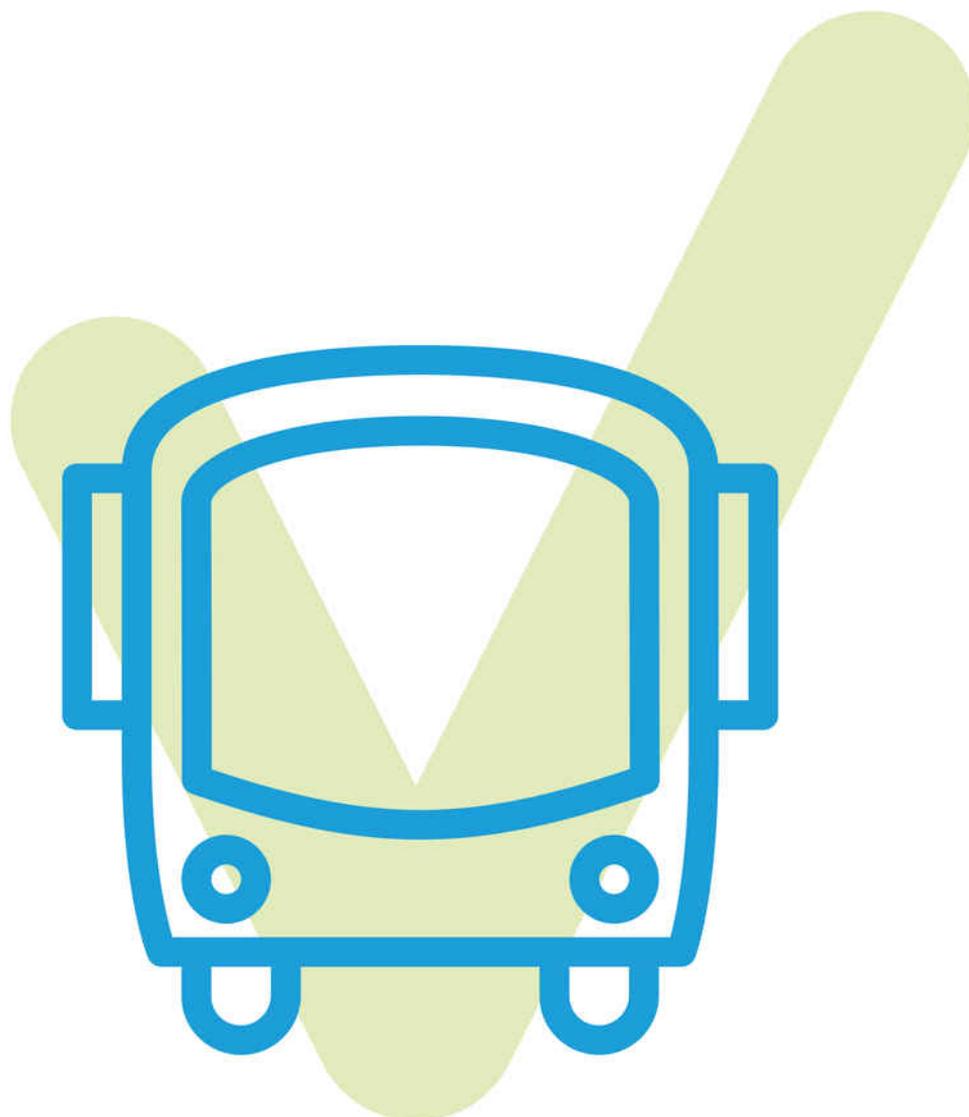


**J'évite d'utiliser des produits
polluant mon air intérieur
et j'aère ensuite**

(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**