



Recommandations comportementales

en air extérieur associées à l'indice ATMO

Source : avis du Haut Conseil de la Santé Publique

1

Les messages comportementaux pour
un indice ATMO de « bon » à
« moyen »

Conseils	Précisions
Privilégier le covoiturage à l'usage individuel de la voiture.	Un.e salarié.e automobiliste qui habite à 30 km de son lieu de travail et qui covoiture quotidiennement en alternance avec un.e voisin.e ou un.e collègue économise près de 2 000 € chaque année. Deux personnes dans une voiture, c'est deux fois moins de pollution !
Entretien régulièrement son véhicule (en faisant une fois par an les différents réglages nécessaires à son bon fonctionnement).	Une voiture mal entretenue pollue plus. Réviser son véhicule régulièrement permet de faire des économies et de limiter ses émissions de polluants. Penser à changer les filtres (huile, gasoil, air, etc.), à faire la vidange et à vérifier régulièrement la pression des pneus.
Changer le filtre à air de votre véhicule une fois par an pour éviter la surconsommation, la pollution et même la panne moteur.	Une voiture mal entretenue pollue plus. Réviser son véhicule régulièrement permet de faire des économies et de limiter ses émissions de polluants.
Préférer les pistes cyclables séparées de la voie principale de circulation.	Rouler dans les voies de bus et les pistes cyclables éloigne du trafic routier et permet de diminuer son exposition à la pollution de l'air jusqu'à -30% et de se protéger également des accidents de la route.

Conseils	Précisions
<p>En vélo, éviter les gaz d'échappement : il est conseillé de se placer devant les voitures au feu rouge et de garder ses distances lorsque l'on suit un véhicule motorisé.</p>	<p>Dans une étude réalisée en 2015, l'observatoire régional de surveillance de la qualité de l'air en Occitanie (ex Oramip) a démontré que le choix d'emprunter un axe avec peu de trafic routier a permis de réduire l'exposition moyenne du cycliste ou du piéton d'environ 40 % pour le dioxyde d'azote (NO2) et de 50 % pour les particules PM10.</p>
<p>À vélo, choisir dès que possible un itinéraire évitant les grands axes routiers.</p>	<p>Selon l'Observatoire Régional de Santé d'Île de France, le choix de l'itinéraire lors d'un trajet à vélo permet de jouer sur deux aspects (temps de trajet et densité de trafic de l'axe parcouru) qui influencent fortement l'exposition à la pollution de l'air. Ainsi, des itinéraires fluides pour les cyclistes et à l'écart des grands axes de circulation peuvent diminuer le niveau d'exposition aux polluants.</p>
<p>Pratiquer une activité physique en extérieur aujourd'hui, en privilégiant les parcs et les zones piétonnes.</p>	<p>78% des Français de 18 à 64 ans ont un niveau d'activité physique ou sportive inférieur aux recommandations de santé publique de 10 000 pas par jour.</p> <p>En ville, en choisissant où l'on pratique son activité sportive, les concentrations moyennes annuelles en polluants peuvent être de 20 à 40 % (selon les polluants) plus faibles que lorsque l'on est proche des axes de circulation.</p>
<p>Faire une activité physique (marche, vélo, activité physique adaptée...) en extérieur.</p>	<p>Lorsque l'indice de qualité de l'air est bon et moyen, vous pouvez pratiquer vos activités physiques habituelles en extérieur.</p> <p>En France, la recommandation diffusée par le ministère de la santé est de pratiquer l'équivalent d'au moins 30 minutes de marche rapide par jour au minimum 5 fois par semaine pour les adultes et l'équivalent d'au moins 60 minutes par jour pour les enfants et adolescents.</p>

Conseils	Précisions
Faire du sport en extérieur après une averse permet de limiter l'impact de la pollution de l'air sur la santé.	La pluie lessive certains polluants de l'air et le vent les disperse, permettant de réduire la quantité de polluants inhalés lors de la pratique sportive.
Privilégier le vélo pour se rendre au travail.	Les salariés qui viennent au travail à vélo peuvent demander une indemnité kilométrique pouvant atteindre 200 euros par an et par cycliste. Depuis 2018, les entreprises de plus de 100 salariés ont pour obligation de mettre en place un plan de mobilité (lien vers le site de l'ADEME : https://www.ademe.fr/entreprises-monde-agricole/reduire-impacts/optimiser-mobilite-salaries/dossier/plan-mobilite/plan-mobilite-quest-cest)
En ville, privilégier l'usage du vélo pour vos déplacements afin de réduire votre impact environnemental.	Selon l'ADEME, se déplacer à vélo permettrait d'économiser 650kg de CO2 par personne et par an. Soit l'équivalent d'une télévision LCD allumée 162 jours non-stop !
Pour faire du sport, privilégier les parcs, les zones piétonnes, et les rues peu circulantes.	Lors d'une séance de sport d'endurance, la quantité d'air inhalée augmente. De plus, la respiration se fait le plus souvent par la bouche : l'air aspiré échappe donc au filtre naturel des voies nasales. Il est donc important de bien choisir le lieu de sa pratique sportive. En ville, en choisissant où l'on pratique son activité sportive, les concentrations moyennes annuelles en polluants peuvent être de 20 à 40 % (selon les polluants) plus faibles que lorsque l'on est proche des axes de circulation.

2

Les messages comportementaux pour
un indice ATMO de « dégradé » à
« extrêmement mauvais »

Conseils	Précisions
En ville, l'utilisation de masque anti-pollution ne réduit pas l'impact de la pollution de l'air sur la santé.	L'efficacité d'un masque dépend de sa conception, des performances du filtre dont il est équipé, ou encore l'adaptation à la morphologie de l'utilisateur. Ainsi, si l'efficacité d'un masque testé en laboratoire peut s'avérer élevée, elle ne reflète pas pour autant l'efficacité en conditions réelles d'utilisation. Par ailleurs, la plupart des masques anti-pollution sont conçus pour protéger des particules présentes dans l'air ambiant et ne protègent pas contre les substances présentes à l'état gazeux (comme le dioxyde d'azote, polluant majoritairement émis par le trafic routier dont les concentrations en ville sont élevées).
Privilégier le covoiturage à l'usage individuel de la voiture.	Un.e salarié.e automobiliste qui habite à 30 km de son lieu de travail et qui covoiture quotidiennement en alternance avec un.e voisin.e ou un.e collègue économise près de 2 000 € chaque année. Deux personnes dans une voiture, c'est deux fois moins de pollution !
À pied, préférer les voies piétonnes ou les rues moins encombrées par le trafic.	Le transport routier (voitures, deux roues, poids lourds...) émet du monoxyde de carbone, de l'oxyde d'azote et des particules fines. Ces polluants ont des effets négatifs sur la santé. Les niveaux de pollution varient tout au long de la journée. Les niveaux les plus importants pour le dioxyde d'azote sont pendant les heures de pointes du matin et du soir.

Conseils	Précisions
<p>En cas de mauvaise qualité de l'air, reporter l'utilisation d'un barbecue à combustible solide (bois, charbon, etc.).</p>	<p>Les barbecues au charbon de bois émettent un mélange de substances polluantes pour l'air et pouvant occasionner des effets sur la santé. Leur utilisation doit se faire impérativement dans un lieu bien aéré et ventilé.</p> <p>Pour les consommateurs qui font un usage fréquent du barbecue à charbon de bois, privilégier l'usage de charbon de bois épuré (> 85% de carbone ou de catégorie A) plutôt que de charbon de bois ordinaire.</p>
<p>Préférer les pistes cyclables séparées de la voie principale de circulation.</p>	<p>Rouler dans les voies de bus et les pistes cyclables éloigne du trafic routier et permet de diminuer son exposition à la pollution de l'air jusqu'à -30% et de se protéger également des accidents de la route.</p>
<p>En vélo, éviter les gaz d'échappement : il est conseillé de se placer devant les voitures au feu rouge et de garder ses distances lorsque l'on suit un véhicule motorisé.</p>	<p>Dans une étude réalisée en 2015, l'observatoire régional de surveillance de la qualité de l'air en Occitanie (ex Oramip) a démontré que le choix d'emprunter un axe avec peu de trafic routier a permis de réduire l'exposition moyenne du cycliste ou du piéton d'environ 40 % pour le dioxyde d'azote (NO₂) et de 50 % pour les particules PM₁₀.</p>
<p>À vélo, choisir dès que possible un itinéraire évitant les grands axes routiers.</p>	<p>Selon l'Observatoire Régional de Santé d'Île de France, le choix de l'itinéraire lors d'un trajet à vélo permet de jouer sur deux aspects (temps de trajet et densité de trafic de l'axe parcouru) qui influencent fortement l'exposition à la pollution de l'air. Ainsi, des itinéraires fluides pour les cyclistes et à l'écart des grands axes de circulation peuvent diminuer le niveau d'exposition aux polluants.</p>

Conseils	Précisions
En cas de gêne respiratoire ou cardiaque, prendre conseil auprès d'un professionnel de santé.	Éviter de sortir durant les heures de pointes (début de matinée ou en fin de journée) et aux abords des grands axes routiers. L'exposition à court terme (pic de pollution) mais surtout l'exposition sur le long terme (chronique) à la pollution de l'air a des impacts importants sur la santé, en particulier pour les personnes vulnérables ou sensibles.
Pour faire du sport, privilégier les parcs, les zones piétonnes, et les rues peu circulantes.	Lors d'une séance de sport d'endurance, la quantité d'air inhalée augmente. De plus, la respiration se fait le plus souvent par la bouche : l'air aspiré échappe donc au filtre naturel des voies nasales. Il est donc important de bien choisir le lieu de sa pratique sportive. En ville, en choisissant où l'on pratique son activité sportive, les concentrations moyennes annuelles en polluants peuvent être de 20 à 40 % (selon les polluants) plus faibles que lorsque l'on est proche des axes de circulation.
En cas de mauvaise qualité de l'air, privilégier la marche pour les déplacements en ville.	Dans une étude réalisée en 2015, l'observatoire régional de surveillance de la qualité de l'air en Occitanie a démontré que les piétons étaient moins exposés à la pollution de l'air que les automobilistes. Vous réduirez ainsi l'impact de vos déplacements sur l'environnement !

Conseils	Précisions
<p>En cas de mauvaise qualité de l'air, privilégier des trajets courts et moins intenses pour les déplacements en vélo.</p>	<p>La pratique d'activité physique d'intensité modérée (comme un déplacement à vélo en pédalant tranquillement et en évitant de trop forts dénivelés par exemple) est possible en cas d'épisode de pollution. Cependant, il est recommandé d'éviter les sources majeures de pollution, telles que les grands axes routiers, et les heures de pointes (entre 7h-10h et 17h-20h)</p>
<p>En cas de mauvaise qualité de l'air, limiter les activités physiques intenses.</p>	<p>Lorsque la qualité de l'air se dégrade, il est conseillé aux personnes vulnérables (personnes ayant une pathologie respiratoire, allergique, femmes enceintes...) de réduire les activités physiques intenses comme la course à pied. Pour ne pas rester sédentaire, privilégier des activités plus modérées comme la marche.</p>
<p>Même en cas de mauvaise qualité de l'air, il est possible de pratiquer une activité physique en extérieur.</p>	<p>Les concentrations de polluants observées dans l'air en France y compris pendant les épisodes de pollution, ne remettent pas en cause les bénéfices de la pratique régulière d'activité physique, à l'extérieur comme à l'intérieur des bâtiments. Cependant, étant donné que l'on peut inhaler un plus grand volume d'air lors de la pratique d'une activité physique (selon l'intensité de l'activité pratiquée, de l'état de santé de la personne...), et donc potentiellement une plus grande quantité de polluants, il est préférable de pratiquer les activités physiques le plus possible à l'écart des sources majeures de pollution.</p>

Conseils	Précisions
En cas de mauvaise qualité de l'air, il est conseillé de maintenir les activités sportives de son enfant en limitant leur intensité.	Les activités sportives d'intensité élevée comme les courses à pied et les sports de compétition doivent être limités en intérieur comme en extérieur. Des activités plus modérées peuvent être maintenues comme la marche, le vélo ou encore la danse.
Ne pas aggraver les effets de la pollution en ajoutant des facteurs irritants : fumée de tabac, utilisation de solvants en espace intérieur, chauffage au bois, exposition aux pollens en saison, etc.	Pour réaliser un diagnostic de la qualité de son air intérieur, utiliser l'outil gratuit Un bon air chez moi développé par le Ministère de la Transition Ecologique. Vous pouvez répondre en 5 minutes au premier quizz sur le thème "Aération, humidité et chauffage".

3

Les caractéristiques de l'indice ATMO

LES CARACTÉRISTIQUES DU NOUVEL INDICE

RAPPEL

Les Associations agréées de surveillance de la qualité de l'air calculent et publient chaque jour un indice de la qualité de l'air appelé indice ATMO.

L'indice de qualité de l'air permet de caractériser de manière simple et globale la qualité de l'air de toutes les communes de France. Il est calculé chaque jour dans chaque AASQA, avec une échelle qui va de bon à extrêmement mauvais,

Le nouvel indice se compose de
6 couleurs, 6 qualificatifs et 6 smileys



Bon

Moyen

Dégradé

Mauvais







**Très
mauvais**

**Extrêmement
mauvais**



Crédit : Atmo Auvergne Rhône-Alpes

Les seuils et des qualificatifs de l'indice ATMO

		BON	MOYEN	DÉGRADÉ	MAUVAIS	TRÈS MAUVAIS	EXTRÊMEMENT MAUVAIS
Moyenne journalière	PM _{2,5}	0-10	11-20	21-25	26-50	51-75	> 75
Moyenne journalière	PM ₁₀	0-20	21-40	41-50	51-100	101-150	> 150
Max horaire journalier	NO ₂	0-40	41-90	91-120	121-230	231-340	> 340
Max horaire journalier	O ₃	0-50	51-100	101-130	131-240	241-380	> 380
Max horaire journalier	SO ₂	0-100	101-200	201-350	351-500	501-750	> 750
							

*Concentrations µg/m³



Votre contact : communication@atmo-na.org - tél 09 71 04 62 00

.....
www.atmo-nouvelleaquitaine.org
.....