

Respirer du *bon air* : on s'y met tous !

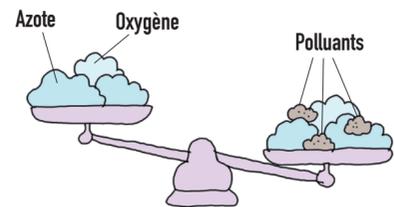
Bonne nouvelle, la pollution de l'air baisse en France, mais beaucoup de progrès restent à faire. Alors, puisque, le 14 octobre, c'est la Journée nationale de la qualité de l'air, voici quelques astuces pour agir à ton niveau.

Et d'abord, l'air, c'est quoi ?

UNE RECETTE PARFAITE, MAIS FRAGILE

L'air est surtout constitué de 2 gaz : l'azote et l'oxygène. **C'est une recette parfaite, indispensable à la vie.**

Mais voilà, quand d'autres gaz ou des poussières minuscules se mélangent à l'air, ils perturbent son équilibre. On dit alors que l'air est pollué.



POURQUOI LA POLLUTION DE L'AIR, C'EST GRAVE ?

On ne s'en rend pas compte, mais on absorbe chaque jour plus de 15 000 litres d'air. C'est énorme ! Respirer un si grand volume d'air pollué est mauvais pour la santé.



L'air pollué provoque aussi de **graves maladies** qui touchent, notamment, les poumons. Rien qu'en France, **plus de 40 000 personnes meurent chaque année** de maladies liées à un air pollué.

Le sais-tu ?

Toi et tous les autres enfants inspirez plus rapidement que les adultes. Vous absorbez donc plus d'air. Voilà pourquoi **il est encore plus important pour vous qu'il soit de bonne qualité.**

© Krakenimages / Adobe Stock

On choisit des transports moins polluants

La circulation est la principale cause de pollution, car, en roulant, les véhicules libèrent des gaz polluants et des poussières très petites qui entrent dans le corps. Alors, **MIEUX VAUT ENFOURCHER SON VÉLO.** Surtout pour de courts trajets.

Si le vélo, ou la trottinette, c'est compliqué, **N'OUBLIE PAS LE BUS, LE MÉTRO, LE TRAMWAY...** Ça réduit le nombre de véhicules sur la route, et donc la pollution de l'air.

On évite de s'exposer à la pollution quand elle est trop forte

ON ÉVITE LES SPORTS QUI OBLIGENT À RESPIRER BEAUCOUP, comme le foot ou le vélo. D'autant plus si tu souffres de problèmes respiratoires ou cardiaques.

INFORME-TOI ! Par exemple, sur le site atmo-france.org, des scientifiques calculent chaque jour la qualité de l'air en France. Ils colorent ensuite leurs résultats : du bleu quand tout va bien au violet quand l'air est très pollué. Alors, clique sur ta ville pour vérifier la qualité de l'air avant d'aller faire du sport.

Dans un lieu fermé, l'air est plus pollué que dehors, car les peintures, les plastiques... libèrent des substances chimiques. Quand on aère, ces polluants et microbes s'envolent par la fenêtre. **DONC, ON ESSAIE DE NE PAS RÂLER QUAND ON TROUVE LA FENÊTRE DE SA CLASSE OUVERTE !**

On ouvre grand les fenêtres

SI TU AÈRES TA CHAMBRE 10 MINUTES CHAQUE MATIN, tu feras circuler l'air et il sera ainsi plus pur. C'est important, car tu passes beaucoup de temps dans ta chambre à jouer, dormir, faire tes devoirs...

On économise les énergies

Le gaz et le bois que l'on brûle pour se chauffer libèrent de la pollution. Donc, si on fait l'effort de baisser un peu la température, on réduit cette pollution. **ET TU PEUX MÊME DÉMARRER UNE COLLEC' DE PULLS TOUT DOUX** pour le plaisir de te sentir bien au chaud !

PENSES-TU À DÉBRANCHER TES APPAREILS QUAND ILS SONT RECHARGÉS ? À mettre un couvercle sur l'eau des pâtes, à éteindre la lumière si tu n'en as pas besoin... ? Ces gestes simples réduisent la consommation d'énergie, et donc la pollution.

Illustration : Loïc Foisissant. Conception graphique : Clara Doineau. Avec le soutien de l'Association Française des Associations agréées de surveillance de la qualité de l'air (AASQA).