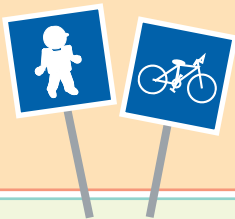


pour

Éviter d'utiliser sa voiture pour les petits trajets (moins de 2 km) pour lesquels le moteur n'a pas le temps de chauffer, préférer la marche à pied ou le vélo.
C'est à l'intérieur d'une voiture, derrière les pots d'échappement des autres véhicules, que l'on est le plus exposé à la pollution.

se

déplacer



Lors du plein d'essence, privilégier les stations-service dont les pistolets de pompes sont équipés pour empêcher la dispersion des vapeurs.

Conduire en souple, sans à-coups, en respectant les limitations de vitesse, ne pas faire fonctionner la climatisation inutilement et entretenir régulièrement son véhicule. Un conducteur agressif augmente sa consommation en carburant (de 30 à 40%), ce qui se traduit par une augmentation importante des émissions de polluants.

Quand c'est possible, pratiquer le covoiturage pour les déplacements domicile-travail.

Été comme hiver, ne pas laisser sa voiture tourner longtemps au ralenti à l'arrêt et couper le moteur dans les embouteillages.

à la maison

Ne pas surchauffer son habitation en hiver : 19°C c'est parfait pour la santé et pour les économies d'énergie (1°C en plus = 7% de consommation en plus).

Entretien régulièrement son installation de chauffage et dans la mesure du possible favoriser les énergies renouvelables (capteurs solaires, géothermie ...).

Trier ses déchets pour favoriser leur recyclage et leur valorisation énergétique pour le chauffage urbain. Préférer les produits présentant le moins d'emballage et éviter l'utilisation systématique de sacs en plastique.

En bricolant limiter l'utilisation de solvants (colle, essence, vernis, peinture ...) et penser à aérer la pièce où vous travaillez.

Privilégier les vaporisateurs aux bombes aérosols (laques, désodorisants, ...), pour le ménage et le jardinage, limiter l'usage des produits d'entretien parfumés et des insecticides.

Garder à l'esprit que la fumée de tabac contient de nombreux polluants (monoxyde de carbone, oxydes d'azote, benzène, nicotine, particules, aldéhydes ...) dangereux pour votre santé et celle de votre entourage.



pour

limiter

son exposition

Aérer régulièrement son habitation, tôt le matin ou tard le soir, en dehors des heures où la pollution extérieure est la plus forte, et de préférence en ouvrant des fenêtres donnant sur cour plutôt que sur rue.

A pied, choisir de préférence les voies piétonnes ou les rues les moins encombrées par le trafic et les plus aérées.

Éviter de faire des exercices physiques intenses à proximité immédiate d'importants axes routiers ou au moment des épisodes de pollution.

A vélo, emprunter les aménagements qui permettent de s'éloigner du trafic routier.

En voiture éviter si possible les axes embouteillés et les tunnels.