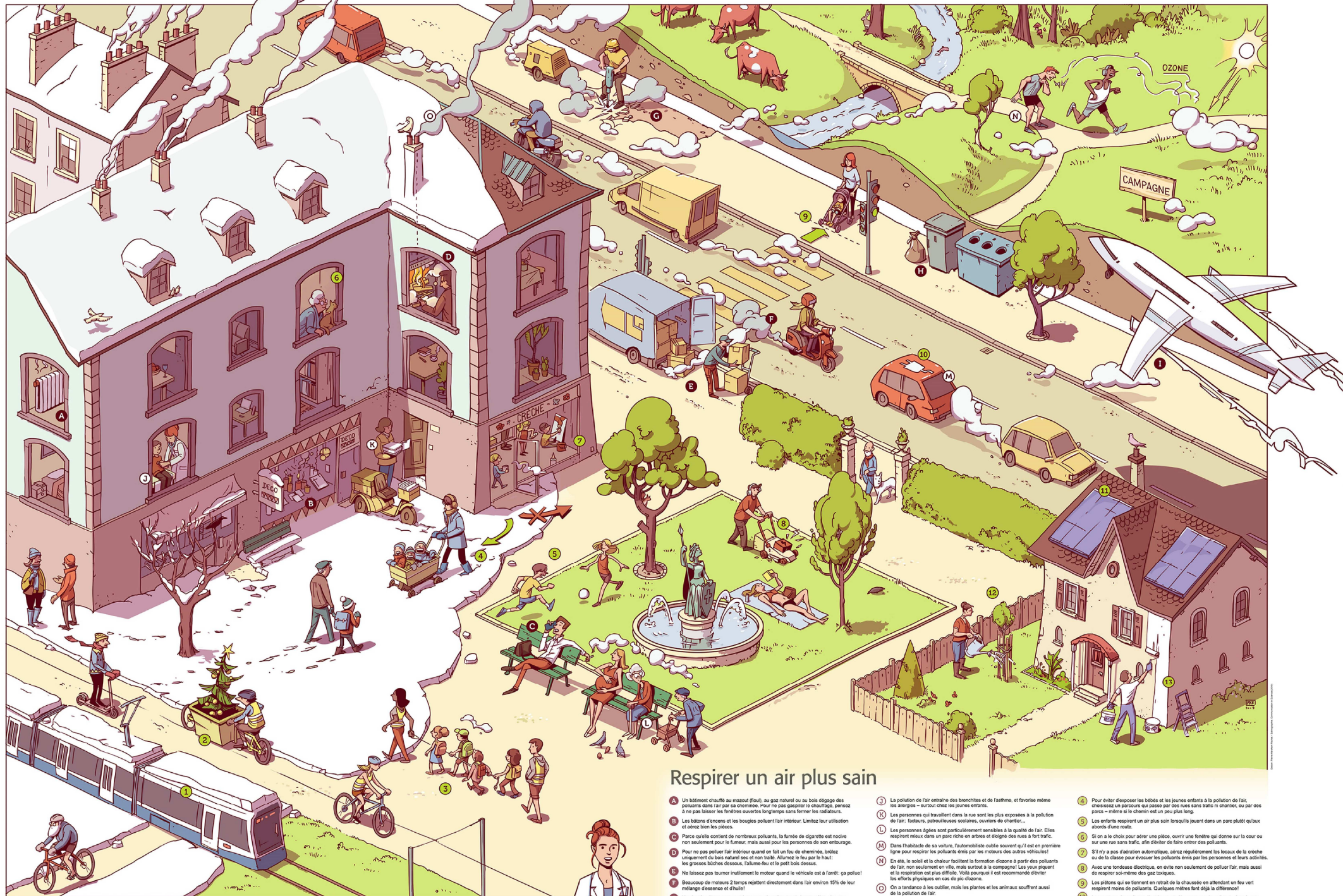




Respirer un air plus sain

- A** Un bâtiment chauffé au mazout (fioul), au gaz naturel ou au bois dégage des polluants dans l'air par sa cheminée. Pour ne pas gaspiller le chauffage, pensez à ne pas laisser les fenêtres ouvertes longtemps sans fermer les radiateurs.
- B** Les bâtons d'encre et les bougies polluent l'air intérieur. Limitez leur utilisation et aérez bien les pièces.
- C** Parce qu'elle contient de nombreux polluants, la fumée de cigarette est nocive non seulement pour le fumeur, mais aussi pour les personnes de son entourage.
- D** Pour ne pas polluer l'air intérieur quand on fait un feu de cheminée, brûlez uniquement du bois naturel sec et non traité. Allumez le feu par le haut: les grosses bûches dessous, l'allume-feu et le petit bois dessus.
- E** Ne laissez pas tourner inutilement le moteur quand le véhicule est à l'arrêt; ça pollue!
- F** Beaucoup de moteurs 2 temps rejettent directement dans l'air environ 15% de leur mélange d'essence et d'huile!
- G** Un chantier dégage souvent beaucoup de polluants: de la poussière, des gaz d'échappement d'engins motorisés, et des vapeurs de toutes sortes: colles, peintures, solvants, etc.
- H** Les déchets de nos poubelles sont finalement brûlés dans une usine d'incinération. Pour protéger l'air, évitez vos déchets et donnez à recycler tout ce qui peut l'être. Ne jetez surtout pas des produits toxiques dans la poubelle: piles, matériel électronique, restes de peinture, produits chimiques, etc.
- I** Les réacteurs des avions rejettent beaucoup de polluants dans l'air – et surtout au décollage. En planifiant vos voyages, pensez aussi aux réverbères des aéroports.
- J** La pollution de l'air entraîne des bronchites et de l'asthme, et favorise même les allergies – surtout chez les jeunes enfants.
- K** Les personnes qui travaillent dans la rue sont les plus exposées à la pollution de l'air: facteurs, couriers, livreurs, vendeurs de journaux, etc.
- L** Les personnes âgées sont particulièrement sensibles à la qualité de l'air. Elles respirent mieux dans un parc riche en arbres et éloigné des rues à fort trafic.
- M** Dans l'habitacle de sa voiture, l'automobile oublie souvent qu'il est en première ligne pour respirer les polluants émis par les moteurs des autres véhicules!
- N** En été, le soleil et la chaleur facilitent la formation d'ozone à partir des polluants de l'air: non seulement en ville, mais surtout à la campagne! Les yeux piquent et la respiration est plus difficile. Voilà pourquoi il est recommandé d'éviter les efforts physiques en cas de pic d'ozone.
- O** On a tendance à les oublier, mais les plantes et les animaux souffrent aussi de la pollution de l'air.
- P** Les transports publics permettent de réduire le nombre de véhicules polluants circulant sur la route.
- Q** Vélos, trottinettes et autres engins légers électriques n'émettent pas de polluants dans l'air. Certes, la production de leur électricité peut être une source de pollution, mais du fait de leur légèreté, ils consomment vraiment très peu d'énergie.
- R** Accompagner ses enfants à l'école à pied ou organiser un Pédibus entre parents ne pollue pas, et c'est un excellent exercice physique pour petits et grands.
- S** Pour éviter d'exposer les bébés et les jeunes enfants à la pollution de l'air, choisissez un parcouru qui passe par des rues sans trafic ni cheminée, ou par des places – même si le chemin est un peu plus long.
- T** Les enfants respirent un air plus sain lorsqu'ils jouent dans un parc plutôt qu'aux abords d'une route.
- U** Si on a le choix pour aérer une pièce, ouvrez une fenêtre qui donne sur la cour ou sur une rue sans trafic, afin d'éviter de faire entrer des polluants.
- V** S'il n'y a pas d'aération automatique, aérez régulièrement les locaux de la crèche ou de la classe pour évacuer les polluants émis par les personnes et leurs activités.
- W** Avec une tondeuse électrique, on évite non seulement de polluer l'air, mais aussi de respirer soi-même des gaz toxiques.
- X** Les piscines qui se ferment en retard de la saison en attendant un peu vert respirent moins de polluants. Quelques mètres font déjà la différence!
- Y** Les moteurs des voitures électriques ne dégagent pas de polluants dans la rue.
- Z** En été, chauffer l'eau du robinet avec des panneaux solaires permet d'éviter la chaudière: un orfèvre de pollution l'air près des habitants.
- AA** Pour améliorer la qualité de l'air et favoriser la biodiversité, installez des plantes et des arbustes de la région sur les balcons, les terrasses et dans les jardins.
- BB** Il existe des peintures sans solvants ou avec très peu de solvants: en séchant elles ne dégagent pas de vapeurs qui sont malsaines à respirer et qui favorisent la formation de l'ozone.