



## Citoyen : agir pour l'air avec votre Observatoire régional



Des gestes simples pour améliorer la qualité de l'air au quotidien



La qualité de l'air c'est l'affaire de tous. Lors de ses déplacements, dans son logement, dans son jardin... chacun peut agir au quotidien pour réduire sa production de polluants atmosphériques et participer à l'amélioration de l'air.

### Pourquoi se préoccuper de la qualité de l'air ?

La pollution de l'air est présente partout...



elle impacte fortement notre santé...



Nous respirons 15 000 litres d'air par jour

elle cause des dommages planétaires...



La pollution cause 6 500 décès par an en Hauts-de-France

### Nous pouvons tous agir, mais comment ?

Dans nos logements

#### Le saviez-vous ?



La température idéale est de 19°C

Chaque degré en +, c'est 7% de consommation en +, et + de polluants rejetés.

Le tabac est l'une des premières causes de la pollution de l'air en intérieur.

L'utilisation d'objets parfumés (encens, bougies, sprays...) pollue l'air intérieur.



#### Conseils

J'aère chaque jour mon lit afin d'éviter la prolifération des acariens.



## Sur nos déplacements

### Le savez-vous ?

Le train régional émet **7 fois moins** de dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>) qu'une voiture.



sur un trajet domicile-travail de 50km

Source : AEDAC, Agence de l'Environnement et de la Métrique de l'Énergie

Le covoiturage permet une économie de **10%** des rejets de polluants à l'échelle de l'équipage (chauffeur et passagers).



Source : ADEME, Agence de l'Environnement et de la Métrique de l'Énergie

Une conduite agressive entraîne **30 à 40%** de carburant consommé en +



### Conseils

Je choisis des modes de déplacements non polluants : marche, vélo, trottinette, skateboard...



Je coupe le moteur de ma voiture lors d'arrêts, même brefs.



Source : OHS, Organisation Mondiale de la Santé

J'entretiens mon véhicule afin de limiter les émissions de gaz polluants.



En cas d'épisode de pollution, j'adopte une conduite souple et je limite ma vitesse.



## Dans nos jardins

### Conseils

Je ne brûle pas mes déchets verts : j'opte pour une solution alternative (broyage, compostage, déchetterie, ...).



J'opte pour des solutions naturelles : pas de pesticides.



Je privilégie les espèces végétales moins allergisantes (pollens).

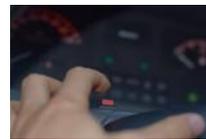
## Ils sont de plus en plus nombreux à s'engager pour une meilleure qualité de l'air



Gaspard et la courée à vélo



Pierre-Henri et son vélo



Sébastien et son bouton pour couper l'injection de carburant



Thomas sur son vélo



Des engagements lors des Défis de l'Air en 2017



Kelly a sa vignette Crit'Air



Frédéric composte ses déchets verts



Hubert recycle les vieux pneus de vélo



Robin nourrit les poules de son jardin



Yannick devant sa maison passive

