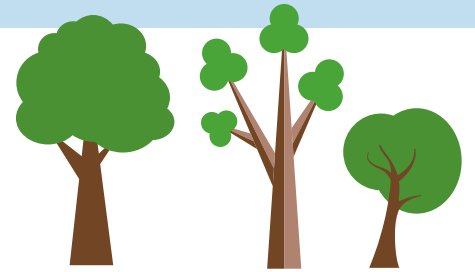


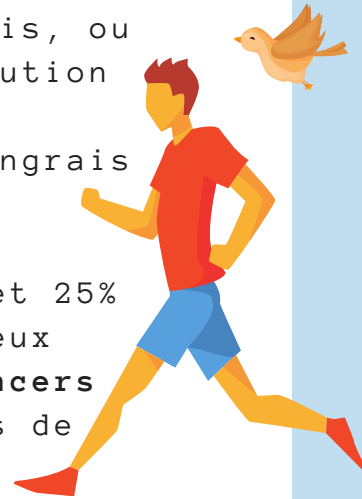
POLLUTION DE L'AIR ET SPORT EN VILLE: EST-CE UNE BONNE IDÉE?



Oui! Des études sur l'effet du cyclisme et du jardinage en ville ont montré que **les bénéfiques dépassent les inconvénients** liés à l'exposition aux polluants. Il faut donc maintenir une activité physique, quel que soit l'âge.

De quoi s'agit-il?

Les **particules fines**, les **oxydes d'azote**, l'**ozone**, le **monoxyde de carbone**... Ces gaz proviennent majoritairement du trafic routier (moteurs diesel, poussières de freinage...), de la combustion au bois, ou encore de l'incinération des déchets et de la pollution industrielle. Une autre source de pollution est l'activité agricole, à cause des épandages (les engrais libèrent de l'ammoniac) et des pesticides.



↳ Ces polluants sont responsables de 24% des AVC et 25% des **infarctus** selon l'OMS, mais aussi de nombreux cas d'**asthme**, de **bronchites** chroniques et de **cancers** du poumon. Également impliqués dans les troubles de la **fertilité**, la diminution du **QI**, la maladie d'**Alzheimer**, ils sont aussi à l'origine d'un nouveau cas de **diabète** sur 7!

→ Les 3 règles d'or pour diminuer son exposition!

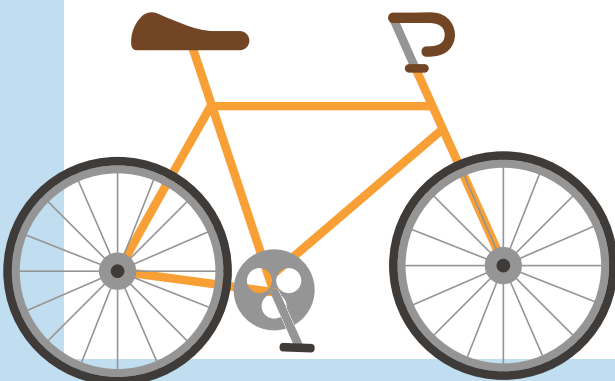


1. Faites du sport lorsqu'il ne fait pas trop **froid**, et lorsqu'il y a un peu de **vent**. Allez courir ou de pédaler après une forte **pluie**!

2. Evitez les **rues canyons**, choisissez des endroits verts ou aérés de préférence. Evitez les grands axes routiers.



3. Préférez faire du sport en dehors des heures de pointe ou le week-end, lorsque la circulation est moins importante.



Explications : Qu'est-ce qui influence la qualité de l'air?

- La **météo** (1): La haute vitesse du vent diminue les concentrations de particules fines car à mesure que la vitesse du vent augmente, la capacité de diffusion augmente également. Par contre, l'**humidité** (brouillard) augmente les concentrations de particules fines. Les **pluies intenses** "lessivent" l'atmosphère en rabattant les polluants au sol, ce qui contribue à améliorer la qualité de l'air
- L'**inversion thermique** (1): En règle générale, la température en haute altitude est plus froide. En cas d'inversion de la température, c'est-à-dire lorsque la température à quelques centaines de mètres d'altitude est supérieure à celle mesurée au niveau du sol, les polluants, qui se dispersent vers le haut en situation normale, se trouvent bloqués sous ce couvercle thermique. Si au même moment il y a peu de vent, la dispersion horizontale est également limitée. Les polluants s'accumulent alors dans un volume d'air restreint, ce qui entraîne une augmentation rapide des concentrations.
- Les **rues canyons** (2): Ce terme correspond aux rues bordées de bâtiments des deux côtés. Dans ces rues, piétons, cyclistes, résidents et conducteurs sont exposés à des concentrations de polluants plus élevés car la circulation d'air y est moindre.
- L'**activité agricole** peut entraîner un pic de pollution, après l'épandage d'engrais.
- Les **grands axes routiers** (3) ont évidemment également une très grande responsabilité dans la qualité de l'air.

Il est par ailleurs déconseillé de faire de l'exercice intense ou prolongé lors des pics de pollution importants. Plus le sport est intensif, plus les poumons ventilent, et plus ils absorbent des polluants.

Soyez tout particulièrement attentif aux personnes vulnérables autour de vous, c'est-à-dire les personnes atteintes de maladies respiratoires ou cardiovasculaires, les femmes enceintes, les personnes âgées et les enfants.

Bon à savoir pour les habitants de Bruxelles : l'application "[Brussels Air](#)" vous tient au courant en temps réel de la qualité de l'air dans votre ville ! Pour les autres, le site www.irceline.be/fr est également un bon indicateur des pics de pollution.

Luttez vous aussi contre la pollution de l'air!

Les petits ruisseaux font les grandes rivières, chaque geste compte ! Adoptez quelques bons réflexes pour lutter contre la pollution de l'air:

Achetez local et de saison pour limiter le transport et l'énergie pour la conservation des aliments. Chauffez votre intérieur de manière raisonnable : 20°C est la température idéale maximale dans les pièces de vie, 18°C dans les chambres.

N'achetez que ce dont vous avez besoin pour limiter le gâchis et triez vos déchets.

Privilégiez les transports en commun ou le vélo.

Et finalement, impliquez-vous dans les nombreuses initiatives citoyennes. Ensemble, luttons pour un monde sans polluants!