

Pédaler au milieu des voitures, est-ce mauvais pour ma santé ?

1. Non, je suis protégé par le trottoir
2. Oui, je suis plus à l'abri dans ma voiture
3. Non, le plus important c'est de faire du sport



→ Lorsque je fais du vélo au milieu des voitures, je suis exposé à la pollution mais l'activité physique reste bénéfique pour ma santé. Je suis moins exposé qu'à l'intérieur d'une voiture, lieu clos, trop peu ventilé qui cumule pollution extérieure et intérieure.

La qualité de l'air est-elle meilleure dans une salle de sport qu'à l'extérieur ?

1. Oui, je suis à l'abri à l'intérieur
2. Oui, j'ai l'air climatisé
3. Non, mais j'aère régulièrement



→ L'air intérieur est généralement plus pollué que l'air extérieur. Les polluants émis à l'extérieur s'ajoutent à la pollution émise dans les lieux clos (peintures, sols, matériels sportifs...). Les locaux sportifs doivent être régulièrement ventilés.

Je suis asthmatique, quel est le meilleur moment pour faire du sport ?

1. Aucun, je reste chez moi
2. Lorsque je suis motivé et qu'il fait beau
3. Lorsque la qualité de l'air est bonne : www.atmosud.org

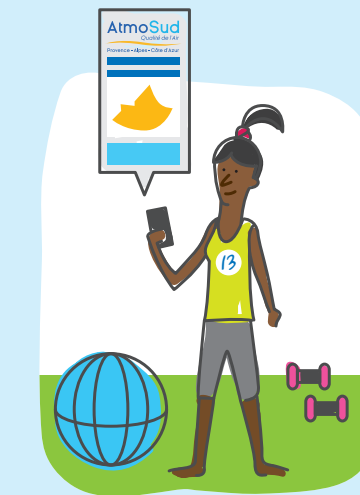


→ Mon médecin m'indique si je peux faire du sport et lequel : le volume d'air respiré diffère selon l'activité. Si je suis un traitement médical, je dois respecter les prescriptions. J'évite les heures de pointe en ville et les heures les plus chaudes l'été.

COMPORTEMENT, BONS GESTES

- Le vélo est un moyen de transport non polluant. C'est une bonne alternative à la voiture en ville.
- Pratiquer une activité physique est bénéfique pour la santé, même si la qualité de l'air est moyenne. Mais j'évite de le faire au moment des pics de pollution.
- La thérapie par le sport est de plus en plus recommandée. Il faut choisir le moment où la qualité de l'air est la meilleure pour pratiquer.
- Une salle de sport doit être aérée régulièrement pour évacuer les polluants accumulés.
- Si je dois me déplacer pour faire du sport, j'évite de le faire en voiture individuelle, ou alors je covoiture ou j'emprunte les transports en commun.

→ Je consulte le site www.atmosud.org pour connaître les prévisions de la qualité de l'air. Je peux aussi m'abonner pour les recevoir par mail.



RESPIRER, BOUGER



La loi sur l'air reconnaît à chacun le droit de respirer un air qui ne nuise pas à sa santé (1996).

AIR & SPORT CHIFFRES CLÉS

→ Combien de litres d'air respirez-vous par jour ?

15 000 litres d'air*

→ Combien de litres d'air inhalez-vous chaque minute lors de ces activités* ?

Marche	15
Promenade à vélo	15
Marche rapide	30 à 40
Montée d'escalier	30 à 40
Tennis de table	30 à 40
Vélo intensif ou en côte	30 à 100
Course d'endurance	60 à 100

* en moyenne

→ Combien d'air inhalez-vous chaque minute au repos ?

6 litres d'air*



Quel est le meilleur moment pour faire du sport ?

1. Le matin
2. L'après-midi
3. Le soir



→ Généralement le matin avant que le trafic s'intensifie. J'évite les heures de pointe et les heures les plus chaudes de la journée (concentrations d'ozone les plus élevées).
Je consulte les prévisions de la qualité de l'air sur le site www.atmosud.org.

Quel est le meilleur endroit pour faire du sport ?

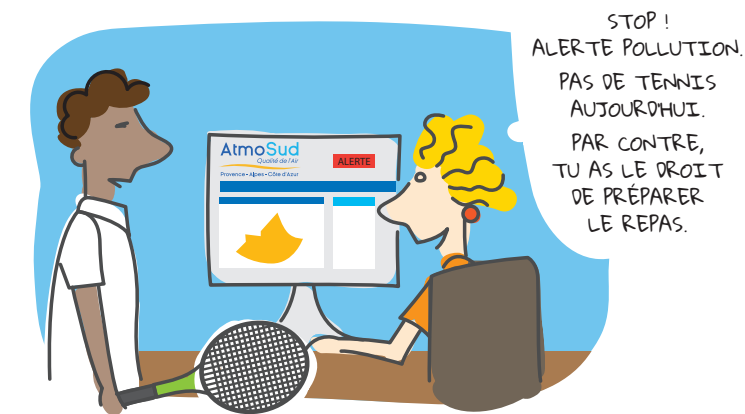
1. Dans les rues près de chez moi
2. Dans les rues du centre-ville
3. Dans les parcs



→ Je privilégie les lieux à l'écart des sources majeures de pollution : les grands axes de circulation, les rues étroites et bordées d'immeubles hauts, où l'air stagne. Je préfère les parcs, les espaces bien ventilés.
Je peux télécharger une application qui me donne des conseils pour faire du sport dans de bonnes conditions. C'est le cas de Breathe-Up, proposé par AtmoSud et TERA Environnement.

Est-ce que je peux pratiquer une activité physique lors d'un épisode de pollution ?

1. Oui, uniquement en salle
2. Oui, la pollution ne me fait pas peur, je suis sportif
3. Oui, mais je reporte si possible les activités intenses



→ Passé le seuil « d'information », si je suis sensible* à la pollution, je modère mon activité. Mes enfants peuvent continuer à jouer à l'extérieur. Au-delà du « seuil d'alerte », même si je suis sportif, j'attends que la qualité de l'air s'améliore.
* notamment les jeunes enfants, les femmes enceintes et les personnes âgées ou souffrant de problèmes cardiaques ou respiratoires

AtmoSud
Qualité de l'Air
Provence - Alpes - Côte d'Azur

ATMOSUD
S'OCCUPE DE L'AIR
QUE JE RESPIRE

AtmoSud surveille la qualité de l'air de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur et informe la population. C'est une structure associative (loi 1901) agréée par le ministère de la Transition écologique et solidaire. Elle remplit une mission d'intérêt général :

- **Connaître** l'exposition de la population aux polluants atmosphériques et contribuer aux connaissances sur le changement climatique
- **Accompagner** les acteurs des territoires pour préserver et améliorer la qualité de l'air dans une approche intégrée air/climat/énergie/santé : infrastructure, urbanisme, transport...
- **Prévoir** la qualité de l'air au quotidien et sur le long terme
- **Prévenir** la population des épisodes de pollution
- **Contribuer** à l'amélioration des connaissances.

www.atmosud.org

contact.air@atmosud.org

Siège social
146 rue Paradis - Le Noilly Paradis
13294 Marseille Cedex 06
Tél. : 04 91 32 38 00
Fax : 04 91 32 38 29

Etablissement de Martigues
Route de la Vierge
13500 Martigues

Etablissement de Nice
37 bis avenue Henri Matisse
06200 Nice

Nous suivre

