

# AtmoSud

Inspirer un air meilleur

## C'est mon air !

Petit guide pour mieux  
préserver l'air que je respire.

CLIMAERA



Interreg



ALCOTRA

Fondo europeo di sviluppo regionale  
Fondo europeo di sviluppo regionale



## J'aère

la maison deux fois par jour

après chaque activité polluant l'air pendant 10 minutes et en particulier la chambre des enfants.

Nous passons près de **90% de notre temps à l'intérieur, exposés à un cocktail de polluants** : polluants atmosphériques extérieurs, émissions des matériaux, polluants liés aux usages : tabac, ménage, bricolage, chauffage...

> Je m'informe sur **la pollution de l'air intérieur** sur :  
[atmosud.org/article/lair-dedans-dehors](https://atmosud.org/article/lair-dedans-dehors)



# Air extérieur

## Je consulte

la qualité de l'air de mon quartier

avant de me promener avec mes  
enfants ou de faire du sport

En ville, *les polluants atmosphériques* sont concentrés *près des grands axes routiers* et stagnent dans les rues étroites bordées d'immeubles.



> Je m'abonne aux **bulletins de l'air** sur :  
[atmosud.org/abonnements](https://atmosud.org/abonnements)

## Je réutilise

mes déchets verts

en paillage ou en compost,  
ils font du bien à mon jardin

***Brûler des déchets verts est interdit.***

Nocif pour la santé et l'environnement,  
50 kg de déchets verts brûlés émettent  
la même quantité de particules qu'un  
véhicule diesel qui parcourrait  
6 000 km.



> J'utilise **mes déchets verts** autrement :

[atmosud.org/article/mes-dechets-verts](https://atmosud.org/article/mes-dechets-verts)

# Nuisances



# Je signale

## les nuisances olfactives

et je participe activement  
à l'amélioration de la qualité de l'air

Environ **2 000 nuisances, le plus souvent olfactives**, sont signalées par la population chaque année et portées à la connaissance des services de l'État, des mairies et des industriels.



> Je m'inscris comme **bénévole** pour surveiller les odeurs :

[sro-paca.org](http://sro-paca.org)

## J'informe

mon enfant sur la pollution de l'air

**pour lui permettre d'adapter  
ses comportements demain**

***Les enfants sont les plus touchés par la pollution de l'air***, qu'ils soient en classe ou dans les transports routiers. Leur faire prendre conscience des enjeux aujourd'hui est essentiel pour leur qualité de vie.



> Je trouve **des activités ludiques** dédiées aux enfants sur :

[lairetmoi.org](http://lairetmoi.org)



## Je réduis

ma consommation d'électricité

**en éteignant les lampes, appareils non utilisés/en veille et en utilisant des ampoules LED**

*Toutes nos activités émettent des gaz à effet de serre et participent au réchauffement climatique.*

En région Sud Provence-Alpes-Côte d'Azur, les températures moyennes augmentent de l'ordre de 0,2°C en hiver et de 0,5°C en été, par décennie.

> Je m'informe sur le **changement climatique** en région sur :  
[atmosud.org/air-et-climat](https://atmosud.org/air-et-climat)

sur la route



# Je prends

ma voiture seulement si nécessaire

**pour réduire au maximum  
mes émissions de polluants**



*La combustion de carburant des voitures et poids lourds représente la moitié des émissions d'oxyde d'azote et près de 20% des émissions de particules en Provence-Alpes-Côte d'Azur.*

> Je m'informe sur les **alternatives à la voiture** sur :  
[atmosud.org/article/sur-la-route](https://atmosud.org/article/sur-la-route)



Au chaud



# J'installe

un insert dans ma cheminée ouverte

**pour réduire près de 90%  
des émissions de particules**

***Les particules émises par la combustion du bois de chauffage*** représentent près de la moitié des particules dans l'air. Leur impact sur la santé est important car elles pénètrent profondément dans les poumons.



> Toutes les **infos** sur :

[atmosud.org/article/chez-moi](https://atmosud.org/article/chez-moi)

Près d'une industrie

# Je m'informe

régulièrement sur la qualité de l'air

et reste attentif aux épisodes  
de pollution

En Provence-Alpes-Côte d'Azur, **les activités industrielles émettent des polluants** comme les oxydes d'azote, les particules fines PM10 et les particules fines PM2.5. Ces polluants peuvent provoquer des allergies, des maladies respiratoires ou cardio-vasculaires.



> Toutes les **infos** sur :

[atmosud.org](https://atmosud.org) (rubrique l'air dans ma commune en page d'accueil)

# Pesticides

## J'utilise

des solutions non polluantes

**pour lutter contre les mauvaises herbes, insectes et parasites**

Certains pesticides interdits depuis 1998 se retrouvent encore dans l'air.

Avant de choisir des produits, **je m'informe** des conditions d'usage.



> Toutes les **infos** sur :

[atmosud.org/article/les-pesticides](https://atmosud.org/article/les-pesticides)

Ce guide a été rédigé par AtmoSud,  
organisme agréé par le Ministère en charge de l'environnement  
pour la surveillance de la qualité de l'air  
en région Sud Provence-Alpes-Côte d'Azur.

**Établissement de Marseille**  
**(siège social)**

146, rue Paradis "le Noilly Paradis"  
13294 Marseille Cedex 06

**Établissement de Martigues**

route de la Vierge 13500 Martigues

**Établissement de Nice**

37 bis, avenue Henri Matisse 06200 Nice

**TÉL : 04 91 32 38 00**

**FAX : 04 91 32 38 29**

**[contact.air@atmosud.org](mailto:contact.air@atmosud.org)**

**AtmoSud**

Inspirer un air meilleur

[www.atmosud.org](http://www.atmosud.org)