communiqué de presse

www.airpaca.org

Marseille, le 26 juin 2017

Respirer, bouger avec Air PACA au Festival Sport Santé - 1er et 2 juillet 2017

Parler de l'air, du sport, de bien-être et de santé pour tous ! Belle occasion pour Air PACA d'être très actif lors de ce Festival, organisé par la Ville de Marseille sur les plages du Prado et labellisé Marseille Provence Capitale européenne du sport 2017.

Samedi et dimanche

> Village d'exposition : les équipes d'animation d'Air PACA incitent les visiteurs à tester leur souffle, reconnaître les odeurs, jouer à L'Air et Moi, échanger des bons gestes.

> 14h à 16h, Espace KIDS : parcours sportifs pour les enfants et test de souffle.

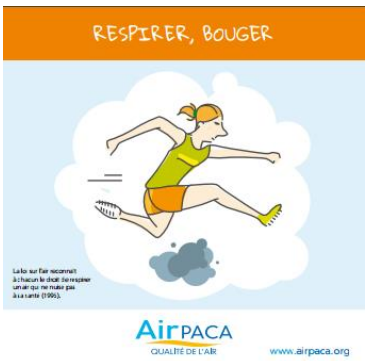
> « Baptêmes de l'air » gratuits en pousse-pousse air avec Proxi-Pousse.

Samedi uniquement

> l'association Mères-enfants PACA répondra aux questions à propos des enfants qui souffrent de maladies pulmonaires - stand Air PACA, village d'exposition

> Samedi 10h30-11h30, Espace conférence : table ronde "Activités physiques et environnement" organisée par la Ville de Marseille, animée par Dominique Robin, directeur d'Air PACA.

Dimanche uniquement 10h-12h l'illustratrice des personnages de L'Air et Moi, dessinera ce que les enfants imaginent pour un air meilleur. Dans leur rue, leur quartier, leur ville et la planète.



CONSEILS : 3 choses à savoir quand j'ai envie de bouger

L'air est indissociable de la vie, du mouvement, du sport et de la santé. Vous êtes-vous posé la question de savoir quel volume d'air vous respirez en 24 heures ? 15 000 litres en moyenne ! Calculez : assis tranquillement, sans y penser, vous inhalez 6 litres d'air environ par minute. Vous bougez ? Vous passez à 15 litres. Vous faites une course d'endurance ? Là vous pouvez monter jusqu'à 60 voire 100 litres par minute. D'autres conseils dans notre plaquette « respirer, bouger ».

Quand ? Généralement le matin avant que le trafic s'intensifie. J'évite les heures de pointe et aux beaux jours, les heures les plus chaudes de la journée (concentrations d'ozone les plus élevées).

Où ? Je privilégie des trajets à l'écart des sources majeures de pollution : les grands axes de circulation, les rues « canyons », étroites et bordées d'immeubles hauts, où l'air stagne. Je préfère les parcs, les espaces bien ventilés.

Quelles sont les prévisions pour la qualité de l'air ? Aujourd'hui, demain, après-demain ? Vite un coup d'œil sur les indices de ma commune qui sont publiés sur le site Air PACA : de 0, très bon à 100, très mauvais. Et si un épisode de pollution se prépare, je suis averti à l'avance, je me suis abonné aux bulletins d'alerte http://www.airpaca.org/abonnements.

☎ Contact presse : Christelle Pakulic christelle.pakulic@airpaca.org - 04 42 13 08 11

MARSEILLE PROVENCE M2017 CAPITALE EUROPÉENNE DU SPORT

VILLE DE MARSEILLE www.marseille.fr