

Air PACA

JOURNEE NATIONALE DE LA QUALITE DE L'AIR (JNQA) 2017

Edition 2017 de la JNQA avec une thématique régionale « air, santé et sport »	2
Pourquoi une journée pour « l'air, la santé et le sport » ?	2
Des tests de connaissances aux 4 coins de la région	3
Des animations pour sensibiliser à la thématique « air, santé et sport »	3
Air PACA se mobilise avec ses partenaires	4
Respirer, bouger... à fond la santé	4
Comment fonctionne Air PACA ?	6
Contact presse	6

Edition 2017 de la JNQA avec une thématique régionale « air, santé et sport »

Dans le cadre de la troisième journée nationale dédiée à la qualité de l'air, Air PACA se mobilise pour sensibiliser sportif et grand public à la qualité de l'air sur l'ensemble de la région PACA.

Cette année, parlons "air, sport et santé" lors d'événements labellisés "Marseille Capitale européenne du sport" ou "Journée nationale de la qualité de l'air". Air PACA conseille petits et grands pour prendre en compte la qualité de l'air dans les activités physiques.

En effet, les 1^{er} et 2 juillet, Air PACA a échangé sur les bons gestes avec les enfants et leurs parents lors du [festival sport, santé](#) organisé par la Ville de Marseille sur les plages du Prado. La sensibilisation sur cette thématique se poursuit lors de la JNQA 2017.



Pourquoi une journée pour « l'air, la santé et le sport » ?

L'air est indissociable du mouvement et lors de l'effort, chacun d'entre nous « consomme » plus d'air qu'au repos. Nos poumons et nos bronches sont soumis à un volume d'air plus important et celui-ci peut être particulièrement irritant ou mauvais pour la santé si sa qualité est dégradée. C'est pourquoi, qu'il s'agisse d'air intérieur (salles de sport) ou d'air extérieur, Air PACA conseille petits et grands pour prendre en compte la qualité de l'air dans les activités physiques.

Les lieux de rendez-vous et les animations proposées par Air PACA seront présentés lors de la conférence de presse du mardi 12 septembre à Air PACA Marseille en présence de M. Pierre-Charles MARIA, Président d'Air PACA, M. Dominique ROBIN, directeur d'Air PACA et le Comité Départemental Olympique et Sportif des Bouches-du-Rhône.



Des tests de connaissances aux 4 coins de la région

Air PACA sera présent à diverses manifestations en lien avec la santé et le sport sur l'ensemble de la région PACA. Venez découvrir les bons gestes et tester vos connaissances.

Des rendez-vous sportifs avec Air PACA

4 rendez-vous « Sentez-vous Sport », une opération nationale, organisée par les Comités Départementaux Olympiques et Sportifs :

- le 17 septembre à [Grasse](#) (Alpes-Maritimes)
- le 30 septembre à [Aiglun](#) (Alpes de Haute-Provence)
- le 30 septembre à [Veynes](#) (Hautes-Alpes)
- 30 septembre et 1^{er} octobre à la [Foire de Marseille](#) (Bouches-du-Rhône)



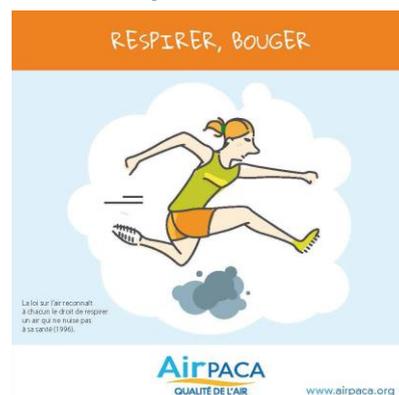
En savoir plus sur "[sentez-vous sport](#)"

La Foire de Marseille et 3 autres rendez-vous en région

- le 20 septembre à Nice (Alpes-Maritimes) - Mercredi de l'environnement
- les 27 septembre à la Foire de Marseille (Bouches-du-Rhône) - stand de la Ville de Marseille
- le 30 septembre à Marignane (Bouches-du-Rhône) - [Championnat de France Longe Côte](#)
- les 28 et 29 octobre à Cavalaire (Var) - [Défi des puffins](#)

Des animations pour sensibiliser à la thématique « air, santé et sport »

- « Testez vos connaissances sur l'air et le sport » avec le quiz L'Air et le Sport. Buzzer pour tenter de gagner une gourde « Air PACA »
- « Découvrez les bons gestes » avec le memory L'Air et le Sport. Des images à mémoriser en lien avec les bons gestes
- « Testez votre souffle » à l'aide d'un spiromètre pour découvrir la quantité d'air respiré au repos, durant l'effort et après l'effort
- Sacs à dos connectés aux données de qualité de l'air
- Découverte des odeurs
- Plaquette & Roll-up « respirer, bouger »



Air PACA se mobilise avec ses partenaires

- Les Comités Départementaux Olympiques et Sportifs (CDOS 04, CDOS 05, CDOS 06, CDOS 13, CDOS 83) qui organisent les rendez-vous « Sentez-vous sport » et le défi des Puffins dans le Var
- Le Comité FFRandonnée Provence-Alpes-Côte d'Azur
- La ville de Marseille qui organise la Foire de Marseille, ainsi que les autres villes où les manifestations ont lieu (Aiglun, Cavalaire, Grasse, Marignane, Nice, Veynes)
- D'autres partenaires nous accompagnent pour la sensibilisation : L'Association pour la Prévention de la Pollution Atmosphérique, l'association « Environnement et partage », Proxi-Pousse, Fab lab...



Respirer, bouger... à fond la santé

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. Qualité de l'air, santé et performance sont totalement liés.

3 choses à savoir quand j'ai envie de bouger

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.airpaca.org

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.

Activité physique dans un endroit pollué, perdant ou gagnant pour ma santé ?

Dès que j'augmente mon activité physique, les bénéfices pour ma santé sont largement supérieurs aux risques, même si la qualité de l'air est moyenne. Lorsque je fais du vélo en ville par exemple, même si je suis plus exposé à la pollution (car j'inhale plus d'air), je suis moins exposé qu'à l'intérieur d'une voiture, lieu clos, trop peu ventilé qui cumule pollution extérieure et intérieure.

Si pollution il y a, je ne renonce pas à bouger mais je m'adapte. Je fais attention aux seuils indiqués sur le site d'Air PACA :

- Passé le seuil dit « d'information », si je suis une personne vulnérable et sensible* à la pollution, je dois modérer mon activité. Plus de 65 ans ? J'évite les efforts entraînant un essoufflement (respiration par la bouche). Et, peu importe mon âge, je décale mes horaires pour éviter les pics de pollution.
- Au-delà du « seuil d'alerte », sportif ou non, j'attends que la qualité de l'air s'améliore, avant d'effectuer une activité physique qui augmente le volume d'air respiré.

* notamment les jeunes enfants, les femmes enceintes et les personnes âgées ou souffrant de problèmes cardiaques ou respiratoires

Sportif, je suis pro aussi sur l'heure et le lieu de mes entraînements

En plein effort, je respire 7 à 8 fois plus d'air/minute qu'au repos. Et j'inhale en même temps 7 à 8 fois plus de polluants. Ce qui n'est bon ni pour ma santé, ni pour ma performance sportive, un comble ! Je m'entraîne tôt le matin, à l'écart des grands axes ou dès que le vent chasse la pollution dans l'atmosphère. Si la qualité de l'air est mauvaise, je réduis mon effort ou j'écourte mon entraînement. Si je pratique en salle, je veille à ce que les lieux soient régulièrement aérés.

Pour préserver la santé des sportifs, il peut arriver, en cas de forte pollution, qu'une compétition soit reportée.

Maladies respiratoires et activité physique à l'extérieur, quelles précautions prendre ?

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.airpaca.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.

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 thérapie par le sport est de plus en plus recommandée. Mais les personnes souffrant de maladies respiratoires, comme les asthmatiques, vont présenter plus rapidement ou plus fortement des symptômes suite à une exposition à la pollution, que ce soit à court ou long terme.

- Mon médecin m'indique si je peux faire du sport et lequel : le volume d'air respiré diffère selon l'activité.
- Je choisis le moment où la qualité de l'air est la meilleure pour bouger.
- Je respecte scrupuleusement le traitement médical prescrit par mon médecin.

[Consultez la plaquette « respirer, bouger »](#)

Comment fonctionne Air PACA ?

Air PACA 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, qui regroupe quatre collègues d'acteurs :

- collectivités territoriales,
- services de l'Etat et établissements publics,
- industriels,
- associations de protection de l'environnement et de consommateurs, des personnalités qualifiées et/ou professionnels de la santé.

Elle est membre de la [Fédération ATMO France](#).

Air PACA agit pour la santé de tous

- Connaître l'exposition de la population aux polluants atmosphériques
- Informer et sensibiliser la population à la qualité de l'air et aux comportements qui permettent de la préserver
- Prévoir la qualité de l'air au quotidien et sur le long terme
- 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...
- Prévenir la population des épisodes de pollution
- Contribuer à l'amélioration des connaissances

Contact presse

Mélanie Selvanizza

Tel : 04 42 13 08 14

Email : melanie.selvanizza@airpaca.org

Site Internet : www.airpaca.org