



Association Nationale
pour la Prévention
et l'Amélioration
de la Qualité de l'Air

CYCLISTES, COMMENT VOUS PROTÉGER DE LA POLLUTION DE L'AIR ?



tomc.fr

LA POLLUTION DE L'AIR TUE 10 FOIS PLUS QUE LES ACCIDENTS DE LA ROUTE EN FRANCE : 48000 PERSONNES PAR AN CONTRE 3700. DANS LES GRANDES VILLES POLLUÉES, C'EST PIRE. À PARIS, ELLE TUE 60 FOIS PLUS ! VOUS FAITES ATTENTION AU CODE DE LA ROUTE ? FAITES ATTENTION À LA POLLUTION ! L'ASSOCIATION RESPIRE VOUS PROPOSE QUELQUES EXPLICATIONS ET QUELQUES CONSEILS.

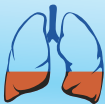
La pollution est responsable de problèmes des voies respiratoires : asthme, irritation du nez ou de la gorge, etc. Mais ce n'est que la partie émergée de l'iceberg. L'essentiel de la mortalité tient aux problèmes cardiovasculaires. Car une fois dans les poumons, les molécules de pollution passent dans la circulation sanguine et irritent nos veines et nos artères. C'est ainsi que la pollution est responsable d'environ un tiers des AVC et d'un tiers des infarctus ! L'organisation mondiale de la santé (OMS) l'appelle « le tueur invisible » ! (voir infographie)

Alors, faut-il arrêter de pédaler ? En fait, non. Car selon les études médicales, **les avantages de l'activité physique contrebalancent les inconvénients liés à la pollution.** Donc, continuez à pédaler, d'autant plus que les alternatives, quand il faut se déplacer, ne sont pas bonnes. Le métro ? il est très pollué. La voiture ? Vous respirez la même pollution...

Mais si vous roulez en cas de pic, allez-y doucement, car un effort physique provoque une hyperventilation et aggrave l'effet de la pollution.

LE TUEUR INVISIBLE

LA POLLUTION N'EST PAS TOUJOURS VISIBLE, MAIS ELLE PEUT ÊTRE MORTELLE.



36% DES DÉCÈS
DUS À UN
CANCER DU POUMON



34% DES DÉCÈS
DUS À UN
ACCIDENT VASCULAIRE
CÉRÉBRAL (AVC)

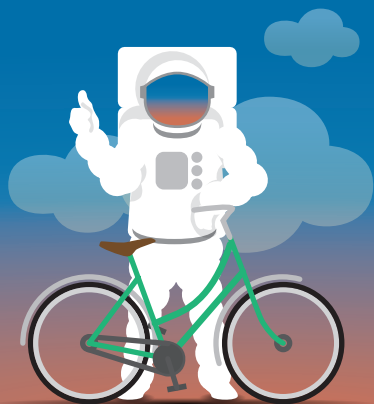


27% DES DÉCÈS
DUS À UNE
MALADIE CARDIAQUE

www.respire-asso.org

COMMENT SE PROTÉGER

LA POLLUTION EST UN PHÉNOMÈNE EXTRÊMEMENT VARIABLE LOCALEMENT. ELLE PEUT VARIER DU SIMPLE AU DOUBLE À QUELQUES MÈTRES PRÈS. VOICI DONC QUELQUES GESTES SIMPLES POUR DIMINUER CONSIDÉRABLEMENT VOTRE EXPOSITION ET PROTÉGER VOTRE SANTÉ.



VOIES DE BUS ET PISTES CYCLABLES

Rouler sur les voies de bus – donc légèrement décalé par rapport au trafic principal, c'est respirer 30 % de pollution en moins. Rouler sur les pistes cyclables, c'est respirer 50 % de pollution en moins ! Vous vous protégez contre les accidents de la route et contre la pollution !



ENFANTS

Les enfants sont plus petits, leur système respiratoire et immunitaire n'est pas arrivé à maturité, ils respirent davantage... Ils sont plus vulnérables encore que les adultes (asthme, mais aussi des retard développementaux et cognitifs, etc. Donc si vous amenez vos petits à l'école en triporteur, faites doublement attention.



ITINÉRAIRE

Choisissez votre itinéraire aussi en fonction de la pollution. Préférez des axes larges dans lesquels les vents peuvent dissiper la pollution, ceux où existent des voies cyclables séparées, évitez les grands carrefours embouteillés, etc. Plusieurs applications smartphone existent pour vous aider, comme Itiner'air de Airparif.



HORAIRES

Choisissez, quand vous le pouvez, vos horaires : la circulation varie grandement au cours de la journée, et ainsi fait la pollution automobile. Roulez aux heures creuses, si vous le pouvez. En milieu rural, surveillez les épandages...



FEUX ROUGES

Aux feux rouge, arrêtez-vous DEVANT les voitures et les motos, pour ne pas respirer les pots d'échappement, plus chargés, quand elles redémarrent.



MASQUES ANTIPOLLUTION

Les masques antipollution sont peu efficaces : trop fins (masques de chirurgie), ils ne servent à rien. Trop gros, ils gênent votre respiration et l'air aura tendance à rentrer par les fuites : le masque ne servira à rien. Pire, comme vous serez en hyperventilation, vos poumons seront encore plus sensibles à la pollution...

Une petite remarque, si vous optez pour un vélo à assistance électrique, et donc que vous ne risquez pas l'essoufflement, le masque est plus intéressant...



Association Nationale
pour la Prévention
et l'Amélioration
de la Qualité de l'Air

POUR EN SAVOIR PLUS

www.respire-asso.org

Rejoignez-nous,
adhérez!

