

VRAI/FAUX

Avec les pots catalytiques, les voitures récentes ne polluent plus.

Faux. Elles polluent moins – pour ce qui concerne les quatre polluants réglementés. De plus, un pot catalytique n'est efficace qu'au-delà de 3 km parcourus, et une fois sur deux les Européens utilisent leur véhicule pour un trajet de moins de 3 km.

Lors d'un pic de pollution, mieux vaut se calfeutrer.

Vrai et faux. Cela ne se justifie que pour les personnes particulièrement sensibles (voir au dos). Pour les autres, une telle précaution n'est pas utile.

La pollution est souvent moins importante à Paris qu'à Marseille.

Vrai. Le temps plus souvent venteux et pluvieux dans le Nord aide à disperser les pollutions. De plus, l'ensoleillement favorise la formation d'ozone – plus importante donc dans le Sud. Mais, *a contrario*, la chaleur et le degré élevé d'hygrométrie dans le Sud rendent l'organisme plus sensible aux affections respiratoires.

Quand on fait du vélo, mieux vaut porter un masque.

Plutôt faux. Les foulards et masques chirurgicaux ne sont d'aucune utilité. Seuls les masques à filtre à charbon protègent des grosses particules, mais laissent passer les plus fines et la plupart des gaz. Mieux vaut éviter de faire du vélo dans la circulation.

Avec la Mutualité Française, la santé avance !

Premier mouvement social du pays, la Mutualité Française fédère la quasi-totalité des mutuelles santé en France qui protègent plus de 38 millions de personnes. Depuis toujours, elle se bat pour élever le niveau de protection sociale et améliorer la santé de la population.

🔄 Des mutuelles solidaires

Face aux aléas de la vie, ces « vraies » mutuelles développent **la solidarité, l'entraide et la prévoyance** en réponse aux besoins de leurs adhérents et de leur famille. **Ce sont des sociétés de personnes (et non de capitaux) à but non lucratif, dont les adhérents élisent les responsables.**

De plus, la Mutualité Française défend le droit à l'accès aux soins de qualité pour tous. C'est pourquoi les mutuelles ne pratiquent ni sélection ni discrimination pour y adhérer.

🔄 Écoute, Qualité, Innovation, Solidarité : 2 000 services mutualistes de soins et d'accompagnement s'engagent pour votre santé

Acteurs essentiels dans le domaine de la santé, les mutuelles de la Mutualité Française assurent à leurs adhérents des prestations de qualité, au meilleur coût. Elles gèrent près de 2 000 services mutualistes de soins et d'accompagnement, répartis dans toute la France. Forte du premier réseau sanitaire et social du pays, qui rassemble cliniques, centres de santé, centres dentaires, centres d'optique, centres d'audition, pharmacies, établissements pour personnes âgées et handicapées, crèches... la Mutualité Française possède toute la légitimité et l'indépendance nécessaires à la diffusion de conseils santé.

Retrouvez les conseils santé de la Mutualité Française sur : www.mutualite.fr



Mutualité Française, la santé en toute confiance

Conception : Citizen Press/Illustrations : Irina Karlukovska © FNMF Janvier 2006

Mieux me protéger de la pollution de l'air



Lutter contre la pollution présente un double intérêt : toute précaution peut avoir un effet individuel comme une utilité collective. Car s'ils sont difficiles à quantifier, les effets de la pollution atmosphérique sur notre santé ne sont plus à démontrer. Et on prend aujourd'hui conscience que l'air intérieur, comme l'air extérieur, peut être néfaste.

➔ Les principaux toxiques

En extérieur, les sources de pollution les plus fréquentes sont **les gaz d'échappement des véhicules et les activités industrielles ou agricoles...** Ces sources produisent des polluants gazeux et des particules plus ou moins fines. Dans l'air intérieur s'ajoutent des composés comme le formaldéhyde ou le benzène, cancérigènes que l'on trouve notamment **dans la fumée de cigarette et dans les produits de combustion de gaz ou de pétrole** par les appareils de chauffage mal réglés. Les vapeurs de produits ménagers ou de bricolage et les animaux (porteurs d'allergènes) sont également incriminés. L'exposition étant plus grande **en milieu professionnel, les risques sont démultipliés.** C'est le cas dans certaines industries ou métiers du bâtiment, qui fabriquent ou utilisent peintures, solvants, colles (qui contiennent notamment des éthers de glycol)...



➔ Les plus vulnérables en première ligne

Les personnes les plus sensibles aux nuisances de l'air sont bien sûr les plus fragiles : les bébés, les femmes enceintes, qui transmettent une partie des pollutions à leur bébé, **les personnes âgées, dont la capacité respiratoire et les fonctions de défense (rénale, cardiovasculaire...) sont diminuées**, les asthmatiques, plus sensibles aux particules irritantes et aux gaz, et les malades, notamment insuffisants respiratoires et cardiaques.



➔ Les dangers pour notre santé

On connaît désormais assez bien les effets de la pollution à court terme. Elle est responsable d'une **augmentation de la morbidité et de la mortalité des personnes fragilisées** et aggrave les maladies cardiovasculaires, l'asthme, les allergies et les maladies respiratoires. Sans oublier le **risque d'intoxication en cas de dysfonctionnement d'un appareil de chauffage** : le monoxyde de carbone, gaz inodore qui s'en dégage, peut notamment être fatal même à très faible concentration. À long terme, la pollution a aussi des effets sur le bon fonctionnement de notre appareil cardio-respiratoire et elle peut être à l'origine de certains cancers du poumon.

➔ Précautions à prendre

Il est possible de **limiter les polluants intérieurs en aérant son habitation matin et soir**, et en ventilant bien

les pièces lorsqu'on utilise certains produits d'entretien ou de bricolage. Utilisez-les avec parcimonie et pensez à bien refermer leurs récipients.

Évitez de prendre la voiture : pour ne pas ajouter à la pollution, mais aussi parce que c'est là qu'on est le plus exposé ! Privilégiez la marche à pied, le vélo (en évitant si possible la circulation automobile !) et les transports en commun.

Au volant, adoptez une conduite apaisée (aussi synonyme d'économie de carburant) et ne laissez pas tourner le moteur à l'arrêt. Enfin, **pensez à maintenir fermée la porte entre l'habitation et le garage lorsqu'il est attenant.**

Évitez aussi de laisser jouer des enfants près d'un axe routier, ou alors privilégiez les heures de faible circulation. Et limitez les trajets en poussette trop près des pots d'échappement.

Concernant les appareils de chauffage, il est impératif de les **faire régler et ramoner régulièrement par un professionnel qualifié.** Limitez au minimum l'usage d'appareils d'appoint et assurez-vous que les pièces chauffées sont bien ventilées : ne bouchez en aucun cas les grilles d'aération.

POUR EN SAVOIR +

- ➔ **Un bulletin d'information sur la qualité de l'air dans la plupart des régions de France est publié quotidiennement sur www.buldair.org**
- ➔ **L'Association pour la prévention de la pollution atmosphérique (Appa) étudie, informe et milite contre cette pollution et ses effets sur la santé et l'environnement : www.appa.asso.fr**
- ➔ **L'observatoire de la qualité de l'air intérieur offre sur www.air-interieur.org un espace questions-réponses très instructif.**