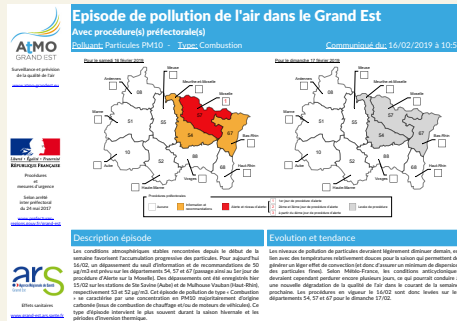


Les bonnes pratiques des activités physiques et sportives en plein air

5 - Au quotidien et en cas de pollution, j'adapte mes pratiques

En cas de pollution, je **ne renonce pas forcément à mon activité** mais **j'adapte ma pratique** en suivant les recommandations sanitaires de **l'Agence Régionale de Santé** inscrites dans le **bulletin**.



- ◇ Je **m'abonne** aux **newsletters** pour prendre connaissance de la qualité de l'air et des recommandations
- ◇ J'évite les **grands axes routiers** aux **heures de pointes**
- ◇ **En été**, j'évite les heures les **plus chaudes** de la journée propices aux concentrations les plus fortes en ozone
- ◇ Sportif, j'adapte **l'intensité** de mon effort et sa **durée** voire je reporte la séance



La **thérapie par le sport** (voir dispositif sport sur ordonnance) est recommandée aux personnes **souffrant de pathologie respiratoire**, cependant celles-ci sont **plus sensibles** aux effets des **polluants**.

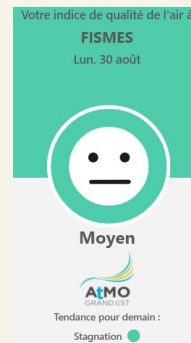
- ◇ Je prends **conseil auprès de mon médecin** si je dois adapter mon **traitement**
- ◇ En cas de **gênes respiratoires ou cardiaques**, je prends conseil auprès d'un **spécialiste de la santé**
- ◇ En cas d'**allergie aux pollens**, j'anticipe les épisodes en **m'abonnant au bulletin hebdomadaire pollens**

6 - S'informer au quotidien avec ATMO Grand Est



Il existe des outils gratuits mis à disposition afin de s'informer sur la qualité de l'air.

- ◇ **Consulter l'indice de qualité de l'air**, les prévisions et les actualités sur notre site : <http://www.atmo-grandest.eu/>
- ◇ **S'abonner** aux différentes **Newsletters** :
 - **Bulletins quotidiens** de qualité de l'air
 - **Alertes épisodes de pollution**
 - **Bulletins pollens** hebdomadaires
 - **Newsletters** ATMO Grand Est



Lien widget indice qualité de l'air :
Récupérer sur notre page internet ATMO Grand Est un lien widget interactif de la qualité de l'air de votre ville à mettre sur votre site internet.

Signaler une odeur ou une gêne :
Sur notre **site internet ATMO Grand Est** :

- ◇ Répondre à une **problématique locale**
- ◇ **Cartographier** les nuisances
- ◇ **Comprendre** la diffusion des odeurs

Bienvenue sur ODO - Déclarez une odeur

1 OÙ ÊTES-VOUS ?

DEPARTEMENT
51 - Marne

Plan Satellite

VALIDER



AIR - CLIMAT - ÉNERGIE - SANTÉ

Siège : Espace Européen de l'entreprise
5 rue de Madrid, 67300 Schiltigheim
tél. 03 69 24 73 73
contact@atmo-grandest.eu

www.atmo-grandest.eu



1 - ATMO Grand Est - qui sommes-nous ?

Association à but non lucratif qui a pour objectifs :

- ◇ **Surveiller** la qualité de l'air
- ◇ **Évaluer** les expositions à la pollution de l'air
- ◇ Mieux **comprendre** la pollution de l'air
- ◇ **Communiquer** pour **informer** et **sensibiliser** les citoyens, les médias et les autorités
- ◇ **Accompagner** les décideurs
- ◇ **Innover**

Nos valeurs :



Thématique Air-Sport-Santé :

- ◇ **Sensibiliser** nos citoyens sur les **bonnes pratiques** des activités physiques et sportives
- ◇ **Accompagner** les manifestations sportives
- ◇ **Former** les animateurs sportifs
- ◇ Développer l'**expertise** Air-Sport-Santé et être une **aide à la décision**
- ◇ **Promouvoir** le sport-santé en accord avec les recommandations sanitaires en créant des **partenariats avec les différents acteurs**
- ◇ **Former** les professionnels de la santé et de la forme avec des modules de **sensibilisation**

2 - Le saviez-vous ?

En France, chaque année



10 millions de personnes pratiquent la course à pied
17 millions de personnes pratiquent le vélo
36 millions de personnes pratiquent la marche

Par jour, je respire

15 000 l d'air en moyenne



Au repos

6 l/min environ



En mouvement

15 l/min

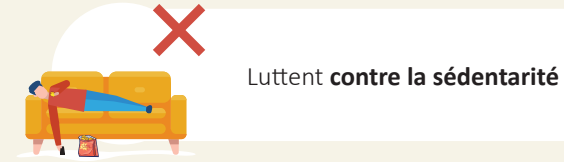


En effort intense de **60 à 100 l/min voire +**

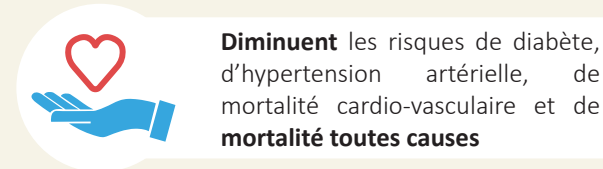


En activité sportive, je peux **respirer** en moyenne **10 à 20 fois plus d'air** qu'au repos et donc **inhaler 10 à 20 fois plus de polluants** selon l'exposition.

3 - Les activités physiques et sportives sont bénéfiques pour la santé



Améliorent vos indicateurs de **santé**



Apportent, selon des études de santé, des **bénéfices** pour la **santé supérieurs** aux risques induits par la **pollution de l'air**



D'après une étude* de santé de l'université de Cambridge :

Un « point de basculement » en minutes pour lequel les méfaits de la pollution de l'air deviennent supérieurs aux bénéfices de l'exercice physique (vélo) dans les grandes villes du monde :

- ◇ Londres : **840 min (14h)**
- ◇ Paris : **480 min (8h)**
- ◇ New Delhi : **30 min (ville très polluée)**



En cas de pic de pollution, le point de basculement peut descendre à un maximum de **45 min à Paris**

Il y a des **dispositions** à prendre et des **bonnes pratiques** à adopter afin de **minimiser les risques**.

*Étude issue de Preventive Medicine vol 87, juin 2016, page 233-236 « La pollution atmosphérique peut-elle annuler les avantages du cyclisme et de la marche pour la santé? »

4 - La pollution de l'air nuit à notre santé et peut avoir un impact sur la performance sportive

- ◇ Le **monoxyde de carbone (CO)** émis par le **trafic routier** réduit l'oxygénation du sang et **perturbe la fonction respiratoire**.
- ◇ Les poussières (PM) ont un **impact sur le débit ventilatoire**.
- ◇ L'**ozone (O₃)**, est un oxydant puissant qui **irrite et perturbe les voies respiratoires**.
- ◇ Les pollens allergisants couplés à la pollution de l'air peuvent aboutir à de l'**asthme** et affecter **nos capacités respiratoires**.



Les effets de la pollution de l'air sur notre santé :

Effets immédiats :

- ◇ **Gênes** : picotement des yeux, irritation du nez et de la gorge...
- ◇ **Effets plus importants** : nausées, toux, essoufflement, asthme, allergie
- ◇ **Hospitalisation** et cas extrêmes : décès

Effets dus à une exposition chronique :

- ◇ **Accroît** le risque de sensibilité **allergène** et **respiratoire**, maladies et accidents **cardiovasculaires**
- ◇ **Cancérogène de type 1** (avéré) pour les êtres humains par le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC)
- ◇ **Une des premières causes** de mortalité avec **40 000** décès prématurés par an en France (derrière le tabac)