

Air et Santé dans les villes

service d'envoi d'articles prêts à insérer pour les
collectivités du Nord - Pas de Calais

■ Contexte:

- Intérêt grandissant des collectivités pour la **Santé-Environnement**
- La population est de + en + **demandeuse d'informations** sur la qualité de l'**environnement** et les **risques sanitaires** associés
- Les collectivités ont besoin **d'outils adaptés** pour communiquer vers la population
- Projet basé sur **l'expérience antérieure** de l'APPA :
 - messages de prévention concernant le CO

Exemples d'articles sur le CO

MAUX DE TÊTE, NAUSÉES... ET SI C'ÉTAIT UNE INTOXICATION AU MONOXYDE DE CARBONE ?

Le monoxyde de carbone ou CO est un gaz incolore, inodore mais mortel. Il se dégage suite à une mauvaise combustion, quel que soit le combustible utilisé (charbon, gaz, pétrole ...). Le monoxyde de carbone se fixe sur l'hémoglobine à la place de l'oxygène, qui ne peut donc plus être transporté dans le sang, provoquant une asphyxie. Le fait de respirer ce gaz entraîne des maux de tête, vertiges, nausées, vomissements, grandes fatigues, perte de conscience, paralysie. L'évolution peut être très rapide entre les premiers symptômes et la perte de conscience. Si vous ressentez l'un de ces symptômes, pensez au monoxyde de carbone ! Arrêtez votre médecin (même en cas de disparition des sympt

**LE MONOXYDE DE CARBONE SÉVIT CHAQUE ANNÉE,
N'ATTENDEZ PAS D'ÊTRE SA PROCHAINE VICTIME**

« Tu as vu, les voisins ont été emmenés d'urgence à l'hôpital ? J'ai entendu les pompiers parler de leur chaudière et d'intoxication, j'espère que ce n'est pas grave... »

Chaque année, des dizaines de voisins pourraient prononcer cette phrase.

A ne pas confondre avec son frère le dioxyde de carbone – naturellement présent dans l'atmosphère – le monoxyde de carbone est un gaz toxique qui représente un véritable risque pour l'homme. Inodore et incolore, il peut être produit par les installations de chauffage qui fonctionnent au gaz ou au charbon, par les groupes électrogènes, par un chauffe-eau mal réglé, par un barbecue dans le garage, etc.

Indétectable par les sens, les premiers symptômes d'une intoxication sont les seuls signaux d'alarme. Vertiges, maux de tête, nausées, vomissements : ouvrez toutes vos fenêtres et appelez les pompiers !

Car si beaucoup d'intoxications sont prises en charge à temps, il en existe encore un trop grand nombre qui laissent des séquelles à vie ou qui s'avèrent mortelles. Des conséquences fatales et irréversibles qui auraient pu être évitées.

Ne prenez pas le risque d'être le suivant et adoptez les bons gestes : ne bouchez jamais vos systèmes d'aération, appelez un professionnel pour le ramonage de votre conduit de fumée et l'entretien de vos installations de chauffage, aérez votre logement au moins dix minutes par jour et n'utilisez pas vos chauffages d'appoint pendant plus de deux heures en continu.

- Quel est le but du projet?
 - Sensibiliser la population sur les enjeux sanitaires de la pollution atmosphérique via les outils de communication des collectivités.

- Quelle est la démarche de l'APPA?
 - Envoyer des articles prêts à insérer destinés aux communes, qui pourront les insérer dans leurs bulletins ou newsletters.

- Quelles communes sont concernées?
 - L'ensemble des communes et EPCI du Nord - Pas de Calais

- Inscriptions :
 - 98 inscriptions
 - 85 communes et 13 EPCI
 - 68 du Nord et 31 du Pas de Calais

 - Exemples d'articles envoyés:
 - Bébé arrive ! Comment bien aménager sa chambre ?
 - Aération : 10 minutes pour améliorer la QA de votre logement
 - Jardiner sans pesticide, c'est possible !
 - Les risques liés à l'humidité
- Possibilité aux communes de proposer des thèmes

Allergiques, tenez-vous prêts au retour des pollens dès l'arrivée du printemps !



Des crises d'éternuements, le nez qui coule, des irritations de la gorge ou des yeux. Cela se produit chaque année, à la même période ? C'est peut-être une allergie aux pollens ! Elles sont en effet de plus en plus fréquentes et en constante augmentation : près d'un quart de la population est aujourd'hui touché.

Les symptômes de l'allergie peuvent dégrader la qualité de vie et de travail mais également conduire à des manifestations respiratoires plus sévères (crises d'asthme). Si vous êtes allergique, votre médecin vous prescrira un traitement adapté, qui sera d'autant plus efficace si vous le prenez avant même l'arrivée des pollens incriminés dans l'atmosphère. Selon le pollen auquel vous êtes allergique, il vous faudra donc être plus vigilant à certaines périodes de l'année. Par exemple, les pollens d'arbres se dispersent dès les premiers signes du printemps alors que les graminées arrivent plutôt à partir du mois de mai.

Comment savoir quels pollens sont présents dans l'air ?

Vous pouvez vous abonner gratuitement à la « météo pollinique » Nord-Pas-de-Calais. Vous recevrez chaque semaine, par mail ou SMS, l'indice allergique de la semaine, et des conseils de prévention adaptés. En cas d'allergie aux pollens, voici quelques conseils

pour améliorer votre vie au quotidien : pendant la saison pollinique, évitez les endroits où l'herbe est haute (parcs, champs), roulez en voiture avec les fenêtres fermées, ou encore ne séchez pas le linge à l'extérieur et ne sortez pas avec les cheveux mouillés car les pollens s'y déposent.

Pour plus de conseils, et pour s'inscrire à la météo pollinique Nord-Pas-de-Calais : www.appanpc.fr
 Pour aller plus loin : www.rnsa.fr

Liévois – Avril 2014

2 cadre de vie



jardiner sans pesticides, c'est possible !

Le jardin est un lieu privilégié de détente et de loisirs.

Pour certains, c'est également un espace de bien-être garantissant une alimentation plus saine. Pourtant, de nombreux jardiniers amateurs ont recours à des produits qui n'ont rien d'anodin pour l'environnement et la santé.

Les pesticides sont des substances chimiques, regroupant les herbicides, fongicides ou encore insecticides, destinées à tuer des organismes vivants indésirables.

Malheureusement, ces substances peuvent ensuite contaminer notre environnement notamment les sols et les eaux.

De plus, traiter régulièrement son jardin avec des pesticides c'est risquer d'être en contact avec des produits potentiellement dangereux, mais également d'y exposer les enfants ou les animaux domestiques.

Pour se protéger, protéger ses proches, et aussi préserver l'environnement, il existe aujourd'hui des alternatives simples et peu coûteuses à l'utilisation de ces produits.

Le paillage, le compost, les pièges à bière ou encore la plantation d'espèces répulsives font partie de techniques faciles et accessibles permettant à tous de préserver son jardin et sa santé.



Pour en savoir plus :
<http://www.jardiner-autrement.fr>
<http://www.fredon-npdc.com>

qualité de l'air intérieur, l'étiquette vous guide !



Avant tout achat, prenez le temps de bien choisir vos produits en privilégiant ceux ayant des niveaux d'émissions les plus faibles (A+)

Pour plus de conseils, et pour s'inscrire à la météo pollinique Nord - Pas de Calais : www.appanpc.fr

Nous passons en moyenne 80 % de notre temps dans des espaces clos.

Notre maison, où nous séjournons parfois plus de 12 heures par jour, constitue une véritable source de polluants.

En effet, la qualité de l'air intérieur est généralement plus mauvaise que la qualité de l'air extérieur.

Les produits de construction et de décoration tels que les revêtements de sol, les peintures ou les isolants peuvent émettre des polluants nocifs pour notre santé.

Afin de nous aider à choisir les produits les moins polluants, depuis le 1er septembre 2013, tous les produits de construction et de décoration destinés à l'intérieur doivent être munis d'une étiquette informant sur les niveaux d'émissions en polluants volatils.

Les produits sont désormais étiquetés de A+, pour les faibles niveaux d'émissions, à C, pour les forts niveaux d'émissions.

Par ailleurs, il existe aussi des labels qui garantissent des critères écologiques d'utilisation, les plus connus sont: le label « nf environnement » et « l'écolabel européen ».



el'gazette n°69 - Juin 2014

El'gazette – Houdain – Juin 2014

- Comment s'inscrire ?

www.appanpc.fr

→ Rubrique « Zoom sur »

APPA Nord – Pas de Calais
Parc Eurasanté
235 avenue de la recherche
59120 LOOS
03 20 31 71 57 / postmaster@appanpc.fr