

Annexe 1: Qualité de l'air extérieur indice ATMO bon à moyen

conseils	précisions	sources (1)	sources (2)	Validation	Hiéarchisation	Commentaire du HCSP
En cas de sortie pour pratiquer une activité physique, ne pas oublier son traitement d'urgence.	Il est conseillé de prendre son traitement avec soi pour prévenir ou soulager une crise d'asthme d'effort. En cas d'oubli, éviter de pratiquer une activité sportive.	Proposition MSS	Source de la précision: https://www.assurance-prevention.fr/	C	C	à reformuler si on cible spécifiquement la population des asthmatiques
Si votre enfant souffre d'une pathologie chronique pouvant être aggravée par la pollution de l'air (allergies, asthme), il/elle peut bénéficier d'un projet d'accueil individualisé en collectivité (crèche, école, collège, lycée, centre de vacances...).	Un projet d'accueil individualisé est un document écrit qui permet de préciser les adaptations à apporter à la vie de l'enfant ou de l'adolescent en collectivité (crèche, école, collège, lycée, centre de loisirs). Il est élaboré à la demande de la famille et/ou du chef d'établissement avec l'accord de la famille.	https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F21392		A	A	cibler ce message auprès des populations concernées
Eviter les zones à fort trafic routier, aux périodes de pointe.	Les périodes de pointe sont entre 7h-10h et 17h-20h. Dans une étude réalisée en 2015, l'observatoire régional de surveillance de la qualité de l'air en Occitanie a démontré que le choix d'emprunter un axe avec peu de trafic routier permet de réduire l'exposition moyenne du cycliste ou du piéton d'environ 40 % pour le dioxyde d'azote et de 50 % pour les particules PM10.	Arrêté du 13 mars 2018 modifiant l'arrêté du 20 août 2014 relatif aux recommandations sanitaires en vue de prévenir les effets de la pollution de l'air sur la santé pris en application de	Source de la précision: https://huit.re/diminution-pollution-velo	B	B	le message ne correspond pas à l'arrêté du 20 août 2014 modifié ; le message doit être reformulé de manière positive
En ville, privilégier la mobilité douce (vélo, marche) pour les déplacements.	En ville, 40 % des trajets quotidiens effectués en voiture font moins de 3 km et sont 2 fois plus polluants qu'un trajet de plus grande distance (surconsommation de carburant quand le moteur est froid, arrêts et redémarrages fréquents...). Pour calculer l'impact de vos déplacements sur le climat, essayez le simulateur Ecolab de l'ADEME (lien vers : https://ecolab.ademe.fr/transport)	MTE: https://www.ecologie.gouv.fr/mobilites-et-transports-quelles-priorites	Gouvernement : https://www.gouvernement.fr/risques/pollution-de-l-air	A	A	le message doit être élargi aux zones rurales
Privilégier un appareil performant labellisé (exemple : label Flamme verte) pour le chauffage au bois.	La combustion du bois produit beaucoup de polluants, comme des particules fines, qui contribuent à dégrader la qualité de l'air extérieur. Les émissions sont majoritairement issues des appareils non performants (foyers fermés et poêles anciens ou foyers ouverts) du parc domestique. Le label Flamme verte garantit des appareils de chauffage au bois répondant aux normes de performance énergétique et de limitation des émissions polluantes.	ATMO Nouvelle Aquitaine : https://www.atmo-nouvelleaquitaine.org/article/comment-se-chauffer-au-bois-sans-polluer	ademe.fr	A	A	le message s'applique aussi en cas d'indice dégradé (mettre en bleu)
Privilégier le covoiturage à l'usage individuel de la voiture.	Un.e salarié.e automobiliste qui habite à 30 km de son lieu de travail et qui covoiture quotidiennement en alternance avec un.e voisin.e ou un.e collègue économise près de 2 000 € chaque année. Deux personnes dans une voiture, c'est deux fois moins de pollution !	ATMO Nouvelle Aquitaine https://www.atmo-nouvelleaquitaine.org/article/es-bons-gestes-adopter-pour-reduire-la-pollution-lors-de-mes-deplacements	Source recommandation : MTE - https://huit.re/covoiturage-fr	A	A	
Eviter d'utiliser sa voiture pour les petits trajets (moins de 2 km) pour lesquels le moteur n'a pas le temps de chauffer.	En France, 60% des trajets effectués en voiture en France font moins de 5 km ! Pour calculer l'impact de vos déplacements sur le climat, essayez le simulateur Ecolab (lien vers le simulateur)	AirParif: https://www.airparif.asso.fr/pdf/les-petits-gestes-au-quotidien.pdf		A	A	le message s'applique aussi en cas d'indice dégradé (mettre en bleu) ; l'explication est à reformuler
En voiture, éviter d'utiliser la climatisation. Si c'est impossible, limiter l'écart de température avec l'extérieur à 5°C.	Moins de climatisation, c'est 15 % de CO2 rejetés en moins sur 100 km.	AirParif: https://www.airparif.asso.fr/pdf/les-petits-gestes-au-quotidien.pdf	www.gwadair.fr/l-air/actions-d-amelioration	A	A	le message s'applique aussi en cas d'indice dégradé (mettre en bleu) ; le message est à reformuler dans un sens positif : "Réserver l'utilisation de la climatisation aux périodes de fortes chaleurs avec un écart de température avec l'extérieur au maximum de 5°C"
Entretien régulièrement son véhicule (en faisant une fois par an les différents réglages nécessaires à son bon fonctionnement).	Une voiture mal entretenue pollue plus. Réviser son véhicule régulièrement permet de faire des économies et de limiter ses émissions de polluants. Penser à changer les filtres (huile, gasoil, air, etc.), à faire la vidange et à vérifier régulièrement la pression des pneus.	AirParif: https://www.airparif.asso.fr/pdf/les-petits-gestes-au-quotidien.pdf		A	B	

conseils	précisions	sources (1)	sources (2)	Validation	Hiérarchisation	Commentaire du HCSP
Couper le moteur dans les embouteillages et éviter de le laisser tourner longtemps au ralenti ou à l'arrêt.	Couper son moteur lorsqu'on s'arrête permet de réduire le bruit, la pollution et de réaliser des économies de carburant.	AirParif: https://www.airparif.asso.fr/pdf/les-petits-gestes-au-quotidien.pdf		B	A	le message doit être reformulé : "j'éteins mon moteur quand je suis en stationnement provisoire"
En voiture, éviter les axes embouteillés et les tunnels.	Dans les tunnels, les concentrations de polluants à l'intérieur de l'habitacle du véhicule sont en moyenne 2 fois plus élevées que celles en-dehors des tunnels. Sur les axes majeurs, elles sont 1,6 fois plus élevées que sur les axes moins fréquentés. Lien : l.incubateur.net/oWVM En savoir plus	AirParif: https://www.airparif.asso.fr/pdf/les-petits-gestes-au-quotidien.pdf	https://www.airparif.asso.fr/en-voiture#:~:text=Dans%20les%20tunnels%2C%20les%20concentrations,sur%20les%20axes%20moins%20fr%C3%A9quent%C3%A9s. (source précision)	A	C	proposer une solution (exemple application de navigation)
Changer le filtre à air de votre véhicule une fois par an pour éviter la surconsommation, la pollution et même la panne moteur.	Une voiture mal entretenue pollue plus. Réviser son véhicule régulièrement permet de faire des économies et de limiter ses émissions de polluants.	ATMO BFC : https://www.atmo-bfc.org/tout-sur-l-air/agir-pour-l-air		A	B	
Il est préférable d'acheter un véhicule bien classé sur l'étiquette énergie : il consommera moins de carburant et rejettera moins de polluants.	L'étiquette environnementale est affichée sur tous les véhicules. L'échelle de A à G, indique les émissions de CO2 du véhicule. Les émissions de CO2 produites par un véhicule sont liées à l'efficacité énergétique d'un véhicule, car moins on consomme de carburant, moins on émet de CO2, et moins on contribue au changement climatique.	ATMO BFC : https://www.atmo-bfc.org/tout-sur-l-air/agir-pour-l-air		A	C	limiter la promotion de l'achat de véhicules
En voiture, il est conseillé de ne pas transporter de charges inutiles.	Toute charge superflue entraîne une surconsommation de carburant. Une galerie de toit consomme en moyenne 10 à 20 % en plus de carburant.	Madinair: https://www.madinair.fr/Pratiquer-l-eco-conduite		A	A	le message s'applique aussi en cas d'indice dégradé (mettre en bleu)
Protéger son enfant des gaz d'échappement en le surélevant par rapport à la route. Par exemple, en utilisant un porte-bébé.	Le transport routier génère des gaz et particules toxiques pour la santé. Ces substances favorisent l'apparition et exacerbent l'asthme chez l'enfant.	ATMO ARA: https://www.atmo-auvergnehonealpes.fr/sites/ra/files/atoms/files/campagne-air-et-sante_-_messages_2017.pdf		A	A	proposer d'autres alternatives
Préférer les pistes cyclables séparées de la voie principale de circulation.	Rouler dans les voies de bus et les pistes cyclables éloigne du trafic routier et permet de diminuer son exposition à la pollution de l'air jusqu'à -30% et de se protéger également des accidents de la route.	ATMO ARA https://www.atmo-auvergnehonealpes.fr/article/activites-physiques-et-qualite-de-lair-bien-respirer-pour-bien-bouger	Source de la précision: AirParif Attention: pas de liens web	A	A	
En vélo, éviter les gaz d'échappement : il est conseillé de se placer devant les voitures au feu rouge et de garder ses distances lorsque l'on suit un véhicule motorisé.	Dans une étude réalisée en 2015, l'observatoire régional de surveillance de la qualité de l'air en Occitanie (ex Oramip) a démontré que le choix d'emprunter un axe avec peu de trafic routier a permis de réduire l'exposition moyenne du cycliste ou du piéton d'environ 40 % pour le dioxyde d'azote (NO2) et de 50 % pour les particules PM10.	ATMO ARA https://www.atmo-auvergnehonealpes.fr/article/activites-physiques-et-qualite-de-lair-bien-respirer-pour-bien-bouger		A	A	
À vélo, choisir dès que possible un itinéraire évitant les grands axes routiers.	Selon l'Observatoire Régional de Santé d'Ile de France, le choix de l'itinéraire lors d'un trajet à vélo permet de jouer sur deux aspects (temps de trajet et densité de trafic de l'axe parcouru) qui influencent fortement l'exposition à la pollution de l'air. Ainsi, des itinéraires fluides pour les cyclistes et à l'écart des grands axes de circulation peuvent diminuer le niveau d'exposition aux polluants.	Observatoire Régional de la Santé d'IDF: https://www.ors-idf.org/nos-travaux/publications/les-benefices-et-les-risques-de-la-pratique-du-velo.html		A	A	

conseils	précisions	sources (1)	sources (2)	Validation	Hiérarchisation	Commentaire du HCSP
Pratiquer une activité physique en extérieur aujourd'hui, en privilégiant les parcs et les zones piétonnes.	78% des Français de 18 à 64 ans ont un niveau d'activité physique ou sportive inférieur aux recommandations de santé publique de 10 000 pas par jour. En ville, en choisissant où l'on pratique son activité sportive, les concentrations moyennes annuelles en polluants peuvent être de 20 à 40 % (selon les polluants) plus faibles que lorsque l'on est proche des axes de circulation.	Observatoire Régional de la Santé d'IDF https://www.ors-idf.org/nos-travaux/publications/les-benefices-et-les-risques-de-la-pratique-du-velo.html		A	A	
À vélo, rouler de préférence pendant les heures creuses.	Les niveaux de pollution varient tout au long de la journée. Pour le dioxyde d'azote, ils sont plus importants pendant les heures de pointe du matin et du soir. Évitez-les dans la mesure du possible. Néanmoins, il vaut mieux faire du vélo dans des conditions polluées que de rester sédentaire !	ADEME https://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/cyclopol_201511.pdf	Source recommandation: Santé publique France https://huit.re/velo-exposition	A	C	le message est contradictoire avec le message qui privilégie le vélo pour se rendre au travail
Faire une activité physique (marche, vélo, activité physique adaptée...) en extérieur.	Lorsque l'indice de qualité de l'air est bon et moyen, vous pouvez pratiquer vos activités physiques habituelles en extérieur. En France, la recommandation diffusée par le ministère de la santé est de pratiquer l'équivalent d'au moins 30 minutes de marche rapide par jour au minimum 5 fois par semaine pour les adultes et l'équivalent d'au moins 60 minutes par jour pour les enfants et adolescents.	MSS https://solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/article/activite-physique-et-sante		A	A	
Faire du sport en extérieur après une averse permet de limiter l'impact de la pollution de l'air sur la santé.	La pluie lessive certains polluants de l'air et le vent les disperse, permettant de réduire la quantité de polluants inhalés lors de la pratique sportive.	Airducation : https://www.airducation.eu/p/arcours-citoven		A	A	
Privilégier le vélo pour se rendre au travail.	Les salariés qui viennent au travail à vélo peuvent demander une indemnité kilométrique pouvant atteindre 200 euros par an et par cycliste. Depuis 2018, les entreprises de plus de 100 salariés ont pour obligation de mettre en place un plan de mobilité (lien vers le site de l'ADEME: https://www.ademe.fr/entreprises-monde-agricole/reduire-impacts/optimiser-mobilite-salaries/dossier/plan-mobilite/plan-mobilite-quest-cest)	Ademe : https://multimedia.ademe.fr/infographies/infographie-la-mobilite-ademe/		A	A	
Privilégier le télétravail lorsque c'est possible pour réduire l'impact environnemental de vos déplacements.	D'après l'ADEME, en se fiant aux observations faites de l'impact du télétravail pendant le confinement, la généralisation de la pratique permettrait d'éviter 3,3 millions de déplacements par semaine soit 3 200 tonnes de CO2. Moins de CO2, c'est une meilleure qualité de l'air !	Ademe : https://multimedia.ademe.fr/infographies/infographie-la-mobilite-ademe/		A	B	penser aux autres impacts sanitaires négatifs du télétravail (sédentarité, troubles musculo-squelettiques, etc.)
En ville, privilégier l'usage du vélo pour vos déplacements afin de réduire votre impact environnemental.	Selon l'ADEME, se déplacer à vélo permettrait d'économiser 650kg de CO2 par personne et par an. Soit l'équivalent d'une télévision LCD allumée 162 jours non-stop !	Ademe : https://multimedia.ademe.fr/infographies/infographie-la-mobilite-ademe/		A	A	
En ville, pour les trajets longs, privilégier les transports en commun.	Un tramway émet 62 fois moins de CO2 qu'une voiture et un métro 54 fois moins. Quant aux autobus, ils peuvent transporter en passagers l'équivalent de 40 à 50 voitures.	Ademe : https://multimedia.ademe.fr/infographies/infographie-la-mobilite-ademe/		A	A	il faut enlever la mention des trajets longs
Lors de l'achat d'un nouveau véhicule, éviter les SUV (Véhicule Utilitaire Sport) et privilégier les véhicules électriques.	Les parcs de rechargement se développent de plus en plus : il existe plus de 29 000 points de recharge ouverts au public en France en 2020. En France, le Plan Climat projette de stopper la vente de voitures à essence et diesel d'ici 2040.	Ademe : https://multimedia.ademe.fr/infographies/infographie-la-mobilite-ademe/		C	C	Il s'agit de deux messages différents, un sur les SUV et 4/4 et un sur les voitures électriques. L'incitation à l'achat de voitures, même électriques, ne devrait pas faire partie des recommandations santé.

conseils	précisions	sources (1)	sources (2)	Validation	Hiérarchisation	Commentaire du HCSP
En cas de pratiques d'une activité à proximité d'un axe routier, il est recommandé de faire du sport le matin tôt, ou en soirée afin d'éviter les heures de pointe du trafic automobile (7h – 10h et 17h – 20h)	Les niveaux de pollution varient tout au long de la journée. Pour le dioxyde d'azote, ils sont plus importants pendant les heures de pointe du matin et du soir. Évitez-les dans la mesure du possible.	ATMO Auvergne-Rhône-Alpes https://www.atmo-auvergnerhonealpes.fr/article/activites-physiques-et-qualite-de-lair-bien-respirer-pour-bien-bouger#:~:text=Il%20est%20recommand%C3%A9%20de%20faire,ozone%20sont%20les%20plus%20%C3%A9lev%C3%A9es.		A	A	Retirer les précisions horaires
En été, éviter de pratiquer une activité sportive lors des heures les plus chaudes de la journée.	C'est durant les heures les plus chaudes de la journée que les concentrations en ozone sont les plus élevées. L'ozone est un polluant secondaire issu de réactions chimiques entre les polluants primaires (émis par les voitures et l'industrie). Ces réactions sont notamment accélérées par les rayons du soleil et les fortes chaleurs,	ATMO Auvergne-Rhône-Alpes https://www.atmo-auvergnerhonealpes.fr/article/activites-physiques-et-qualite-de-lair-bien-respirer-pour-bien-bouger#:~:text=Il%20est%20recommand%C3%A9%20de%20faire,ozone%20sont%20les%20plus%20%C3%A9lev%C3%A9es.		A	A	reformuler de manière positive
Pour faire du sport, privilégier les parcs, les zones piétonnes, et les rues peu circulantes.	Lors d'une séance de sport d'endurance, la quantité d'air inhalée augmente. De plus, la respiration se fait le plus souvent par la bouche : l'air aspiré échappe donc au filtre naturel des voies nasales. Il est donc important de bien choisir le lieu de sa pratique sportive. En ville, en choisissant où l'on pratique son activité sportive, les concentrations moyennes annuelles en polluants peuvent être de 20 à 40 % (selon les polluants) plus faibles que lorsque l'on est proche des axes de circulation.	https://www.atmo-auvergnerhonealpes.fr/article/activites-physiques-et-qualite-de-lair-bien-respirer-pour-bien-bouger		A	A	
En voiture, éviter d'aérer son véhicule à proximité d'autres sources de pollution, par exemple en zone de trafic dense ou dans les tunnels.	Lors d'une forte densité de trafic, dans un tunnel ou sur un axe congestionné, il est préférable de configurer sa voiture en ventilation à débit moyen, en mode recyclé avec vitres fermées. Cela permet de limiter l'infiltration du NO2, des particules et d'autres polluants issus du trafic. Le mode recyclé ne doit pas être gardé trop longtemps (moins de 5 min à deux passagers et moins de 15 minutes à un passager), pour éviter l'accumulation de CO2 dans l'habitacle, pouvant provoquer une perte de l'attention. Lien : l.incubateur.net/oWVM En savoir plus	Proposition DGS/EA1 sur la base de l'arrêté du 13 mars 2018 relatif aux recommandations sanitaires	https://www.airparif.asso.fr/en/voiture#:~:text=Dans%20les%20tunnels%2C%20les%20concentrations,sur%20les%20axes%20moins%20fr%C3%A9quent%C3%A9s. (source précision)	C	C	à reformuler