

# POLLUTION DE L'AIR

## Quels risques en termes de cancer ?

La pollution de l'air extérieur est un facteur de risque de cancer. Elle peut être très variable selon le lieu, la saison, la température, la proximité de sources de pollution, l'humidité...  
**Apprenons à nous protéger au quotidien et agissons à long terme pour l'ensemble de la collectivité.**



### → EN CAS DE PIC DE POLLUTION

- J'évite les zones fortement polluées.
- J'aère mon domicile en dehors des heures de pointe (si j'habite à proximité de voies de circulation).
- Je n'utilise pas la voiture, j'opte pour les transports collectifs.
- Je limite les activités physiques intenses (compétitions, courses à pied).

#### À savoir !

Le risque de cancer n'est pas corrélé aux expositions ponctuelles à de hautes concentrations lors des pics de pollution, mais bien à une exposition à la pollution de l'air sur de longues périodes, même à de basses concentrations.

### → AU QUOTIDIEN

• Je surveille la qualité de l'air extérieur, grâce à l'indice ATMO pour connaître l'état et la prévision de la qualité de l'air près de chez moi :



BON



MOYEN



DÉGRADÉ



MAUVAIS



TRÈS MAUVAIS



EXTRÊMEMENT MAUVAIS

• Je prends de bonnes habitudes

- > J'adopte la marche, le vélo, les transports en commun.
- > Je privilégie les itinéraires éloignés des zones de circulation.
- > J'évite d'utiliser des engrais et des pesticides.
- > Je privilégie les achats locaux et de saison pour limiter

la pollution liée au transport des aliments acheminés depuis des régions lointaines.

- > Je fais du sport en extérieur dans des espaces verts ou zones piétonnes.
- > J'évite de promener les bébés et les enfants près d'axes routiers.

### → AGIR POUR TOUS EN SE PROTÉGEANT SOI-MÊME

Si les comportements individuels ont un impact sur la prévention à titre personnel, ils restent toutefois limités : la réflexion collective et la mise en place de mesures à l'échelle de la société sont indispensables pour limiter significativement la pollution de l'air.

