

ET SI ON PARLAIT DE L'AIR QUE L'ON RESPIRE ?



Avril 2026
Marion Guiter



LOI LAURE : LOI SUR L'AIR ET L'UTILISATION RATIONNELLE DE L'ÉNERGIE

- 30 décembre 1996
- « *Chaque individu a le droit de respirer un air qui ne nuise pas à sa santé* »
- A l'origine du réseau de surveillance national des **associations agréées de surveillance de la qualité de l'air (AASQA)**
- Une association par région

Retrouvez ces
infos en ligne ici :



Fédération des associations
de surveillance de la
qualité de l'air



- **Agréées par le ministère chargé de l'environnement** pour la surveillance de la qualité de l'air d'une région



ETAT
& ÉTABLISSEMENTS PUBLICS



COLLECTIVITÉS
TERRITORIALES



ENTREPRISES
INDUSTRIELLES



ASSOCIATIONS DE PROTECTION
DE L'ENVIRONNEMENT
& PERSONNALITÉS QUALIFIÉES

Gouvernance équilibrée

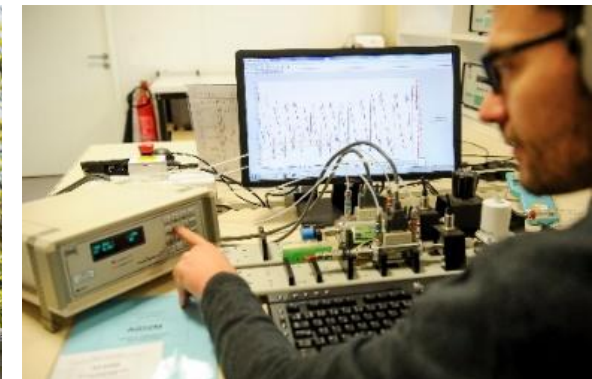
chaque 'collège' a le même nombre de voix

Transparence

tous les travaux sont diffusés



34 EXPERT·ES
Ingénieur·es d'études,
météorologues,
modélisateur·rices,
communicant·es...



UN ENJEU DE SANTÉ PUBLIQUE



Photo by Leah Kelley from Pexels

La pollution de l'air = mélange

C'est un ensemble de **gaz** et de **particules** en suspension **présents** dans l'air (intérieur ou extérieur) dont les niveaux de concentration varient, et qui sont **nuisibles** pour la santé et l'environnement.

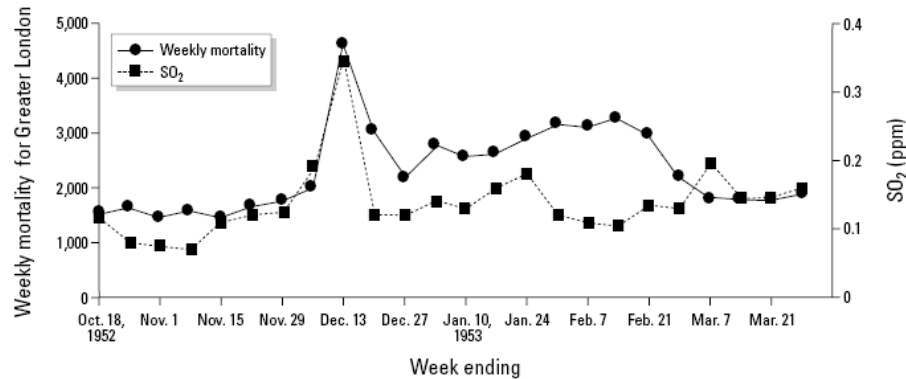
Classée cancérogène certain par le CIRC (2013)

LES PLUS SENSIBLES



1952

Des effets liés au pics de pollution...



- Du 5 au 9 décembre 1952
- Un nuage épais de fumées sulfureuses provenant des usines et des chauffages individuels au charbon a stagné sur le bassin londonien
- Une analyse récente porte à 12 000 le nombre de décès en excès (jusqu'à février 1952)

aux effets de l'exposition quotidienne



- Depuis les années 1990
- En l'absence de pics, et même à des concentrations très faibles, la pollution a des effets sur la santé
- L'impact sanitaire de la pollution chronique est le plus important



Arte : *Et Londres disparut dans le brouillard*

DES EFFETS SANITAIRES SYSTÉMIQUES

EXEMPLES DES PARTICULES FINES PM2.5

Système respiratoire

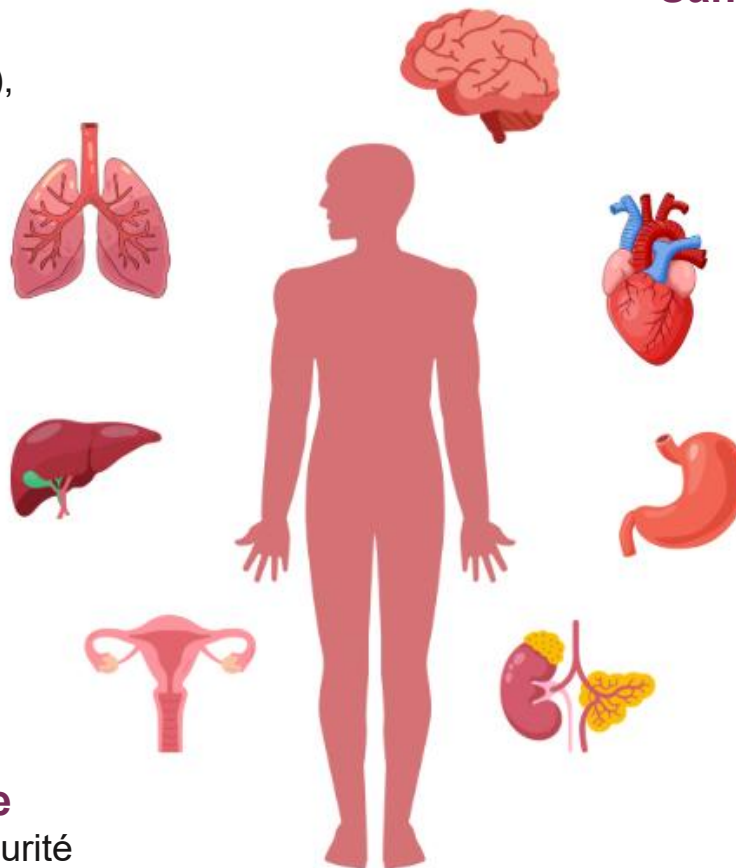
Incidence de l'asthme (enfants et adultes),
BPCO
Développement et déclin de la fonction
Pulmonaire
Inflammation et stress oxydant
Mortalité (causes respiratoires : BPCO,
infections)

Cancer

Cancer du poumon, autres cancers
(sein, cerveau, foie...)

Santé périnatale et reproductive

Petit poids de naissance, prématurité
Pré-éclampsie, mortinatalité
Problèmes de fertilité



Santé neurologique

Vieillessement cérébral, inflammation cérébrale
Déclin cognitif, troubles neurodéveloppementaux
Maladies de Parkinson, Alzheimer

Système cardiovasculaire

Athérosclérose, maladies
coronariennes
Hypertension, AVC,
Mortalité cardiovasculaire

Troubles métaboliques

Obésité, diabète, syndrome métabolique
Inflammation systémique

Source : avis de l'ANSES relatif aux particules de l'air ambiant extérieur - 2023





**Décès liés à la pollution
de l'air extérieur dans le monde**

4,2 millions

*dont 89% dans les pays
à revenu faible ou intermédiaire*

**2^{ème} facteur de risque de mortalité
dans le monde en 2021**

*(Health Effect Institute. 2024. State of Global Air 2024. Special
report. Boston, MA : Health Effect Institute)*

**Décès prématurés par an dûs au PM2.5
émises par les activités humaines**



**Coût de la pollution liée aux
particules fines PM2,5 en France
entre 2016 et 2019**

143 milliards d'euros

(Direction générale du Trésor, 2026)

source: Santé publique France, 2021

DERNIERS RÉSULTATS RÉGIONAUX

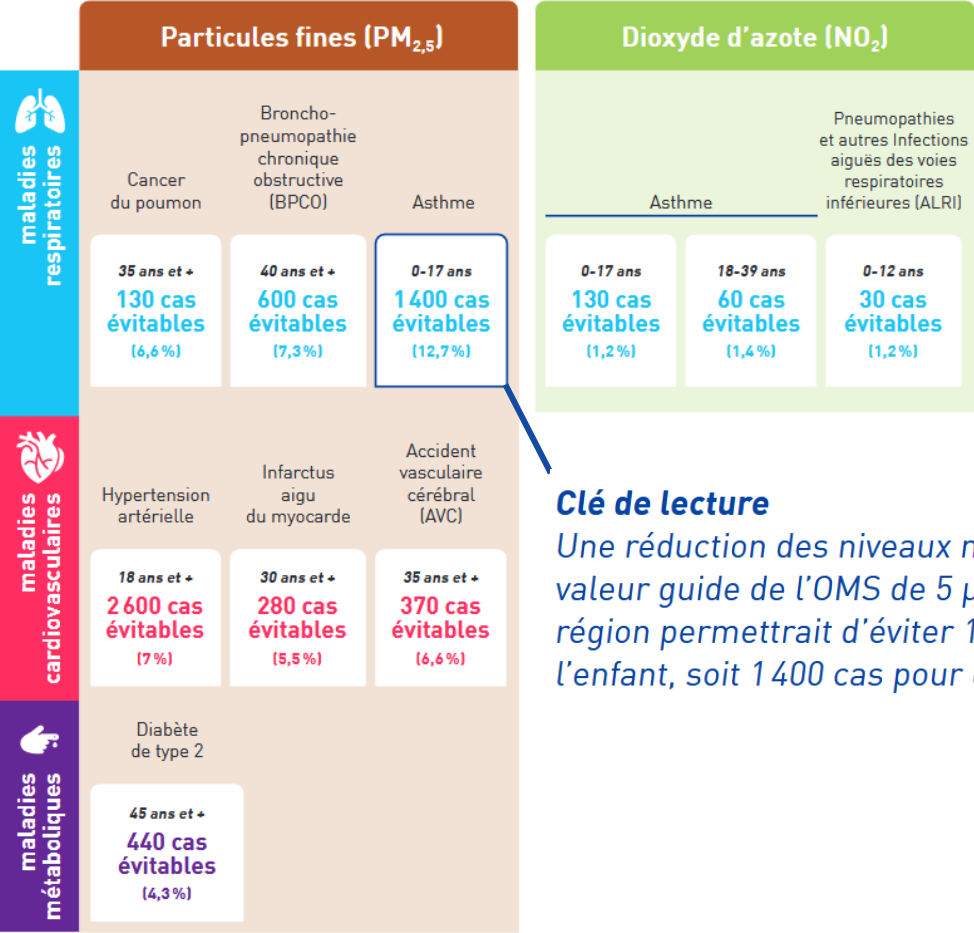
Estimation des bénéfices potentiels pour la santé d'une amélioration de la qualité de l'air ambiant en **Pays de la Loire**



Publié le 29 janvier 2025

Étude nationale

Étude Pays de la Loire



Clé de lecture

Une réduction des niveaux moyens annuels de PM_{2,5} jusqu'à la valeur guide de l'OMS de 5 µg/m³ pour toutes les communes de la région permettrait d'éviter 12,7 % des nouveaux cas d'asthme de l'enfant, soit 1 400 cas pour une année donnée.

Asthme

0-17 ans

29 700 cas évitables (14,7%)

3,2 milliards €

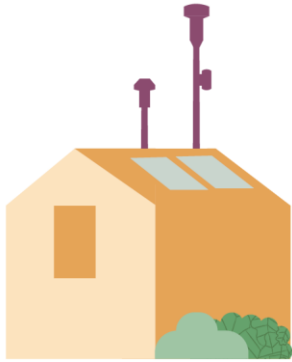
Pour la France métropolitaine

COMMENT EST SURVEILLÉE LA QUALITÉ DE L'AIR ?

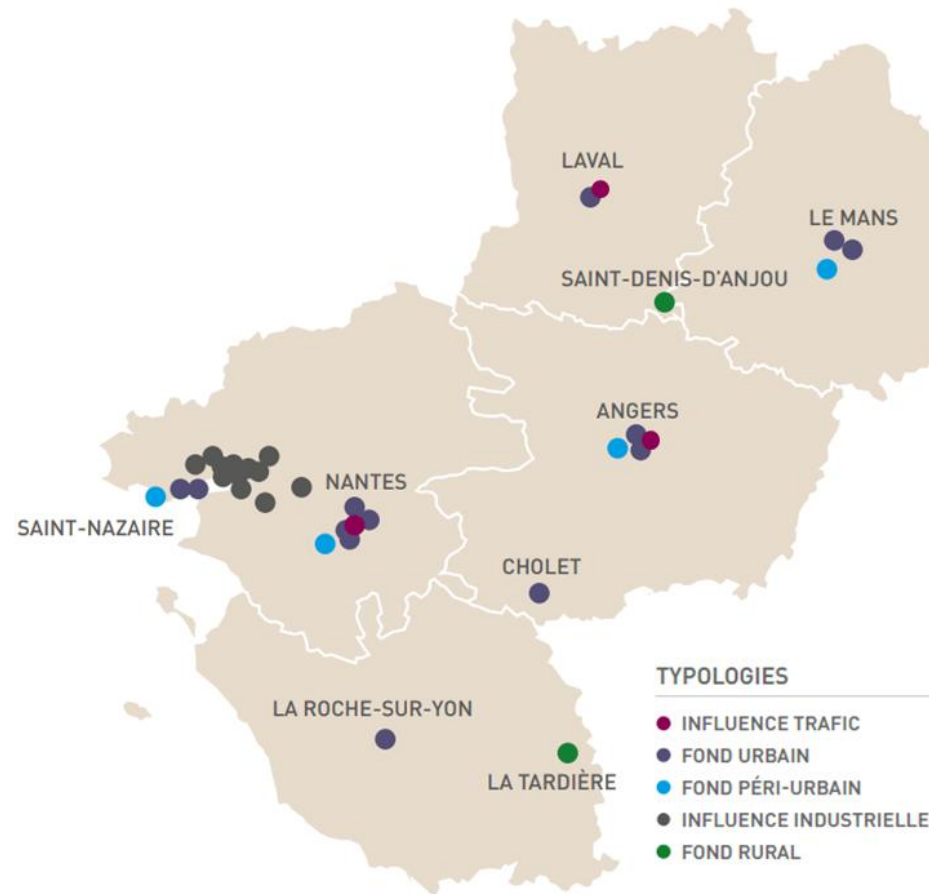


MOYENS DE SURVEILLANCE

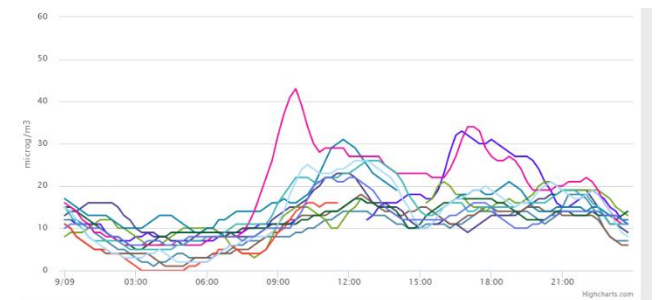
mesures en direct
des niveaux précis de pollution en temps réel



24h/24
7j/7
33 sites de mesure
82 analyseurs



Particules fines (PM10) moyenne horaire

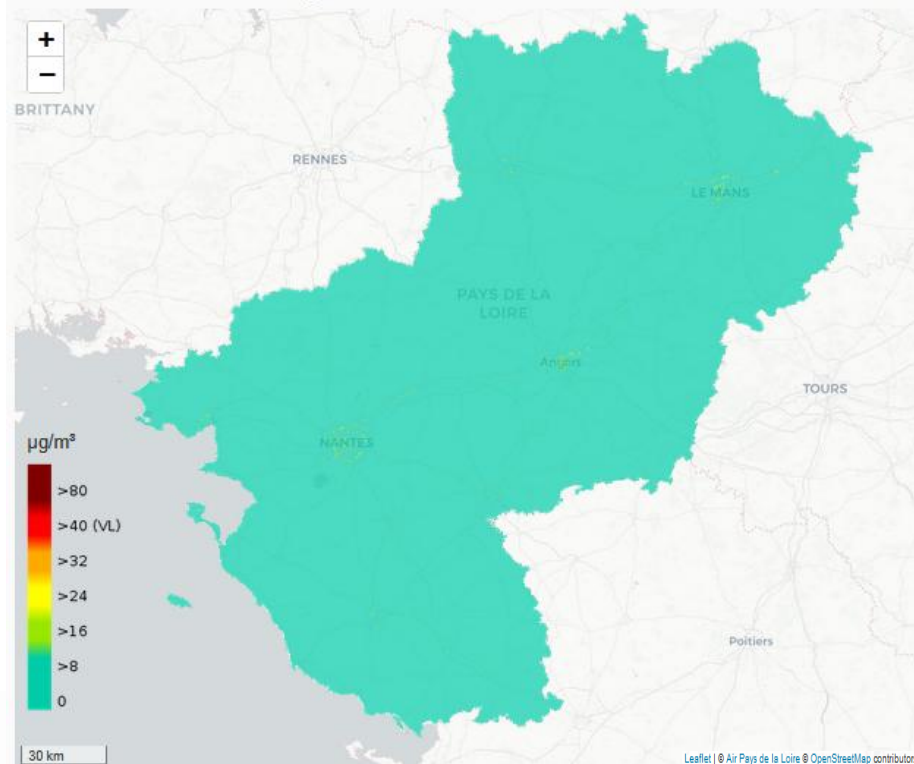


Pour retrouver
les infos en ligne

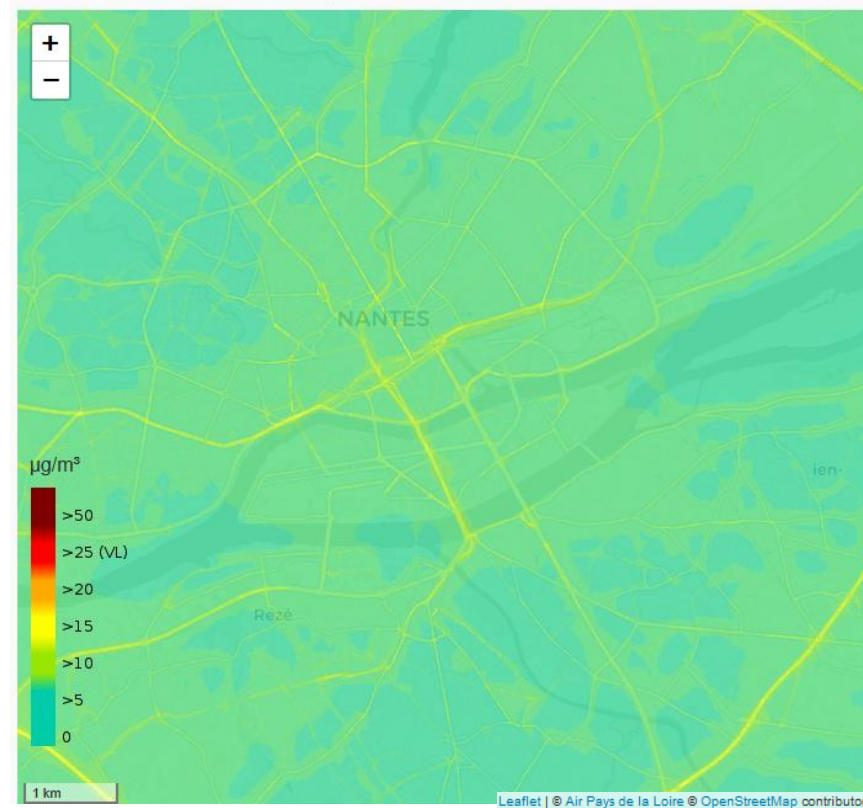
modélisation

connaître la pollution en tout point du territoire

Modélisation 2024 - Moyenne annuelle - NO2

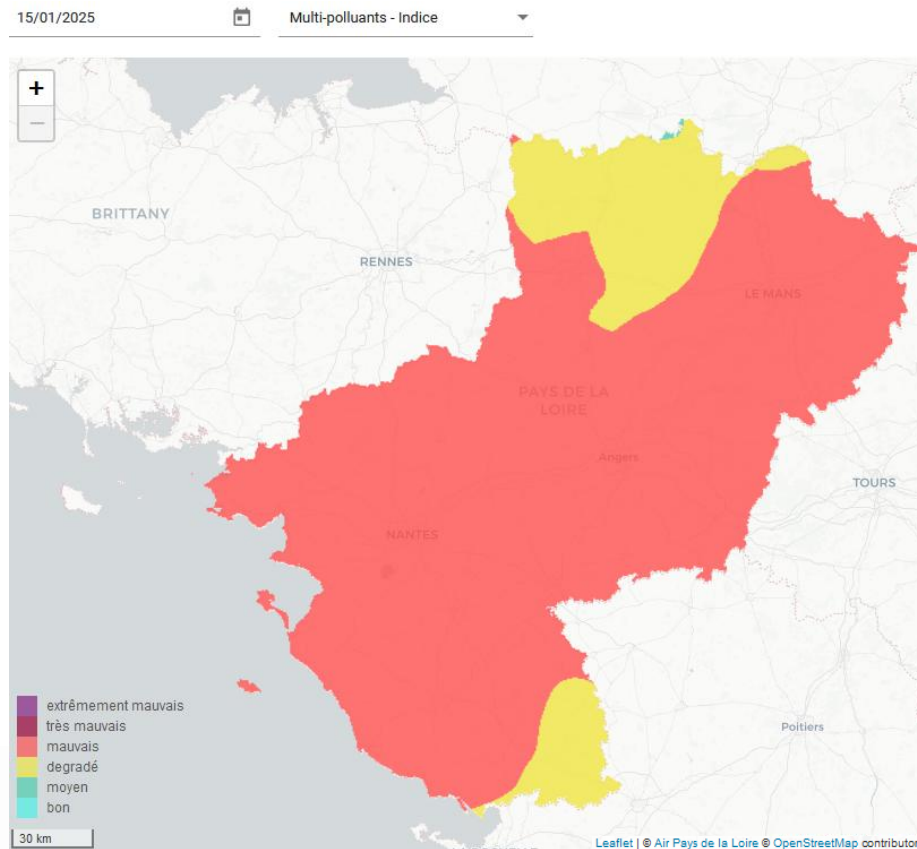


Modélisation 2024 - Moyenne annuelle - PM2.5



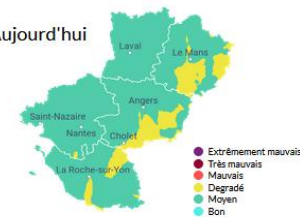
prévision

adapter son comportement et prendre des mesures



Qualité de l'air Pays de la Loire

Aujourd'hui



air pays de la Loire
www.airpl.org

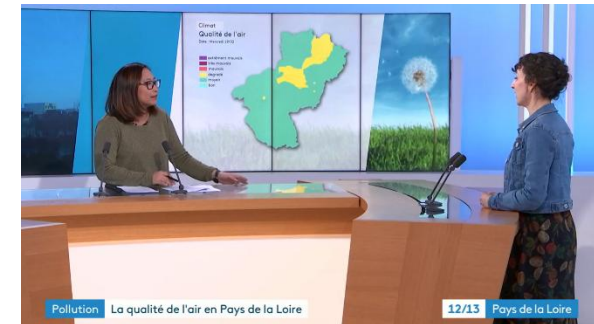
Ces « widgets » qualité de l'air peuvent être intégrés sur le site internet des collectivités.

Qualité de l'air Sud Estuaire Communauté de communes

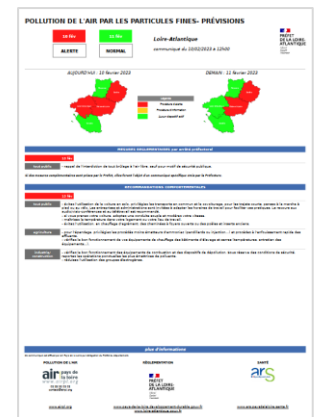
Aujourd'hui
Moyen

Demain
Dégradé

air pays de la Loire
www.airpl.org



**Déclenchement
de procédures
préfectorales en
cas de pic de
pollution**



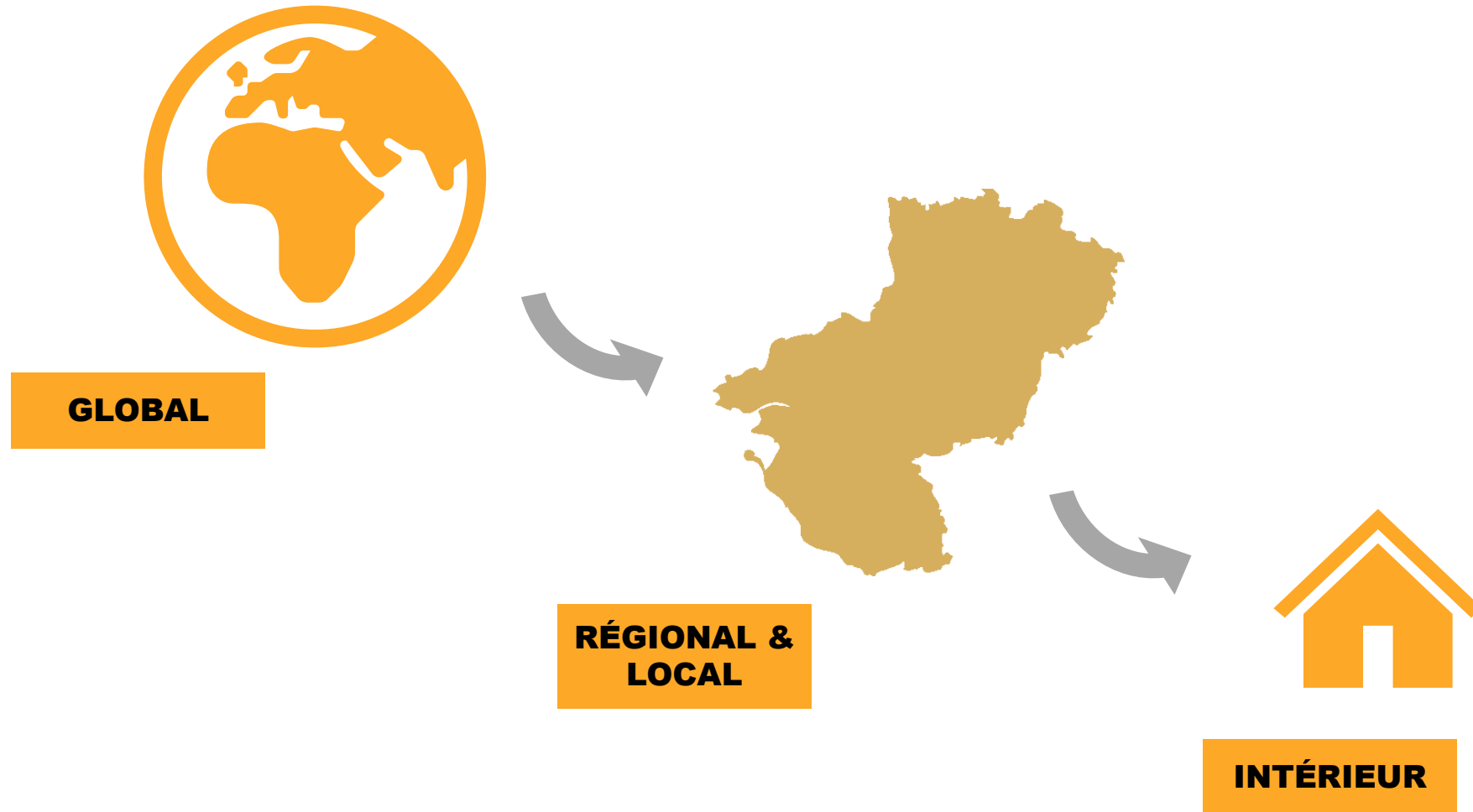
QUELS SONT LES ENJEUX ACTUELS ?

air pays de
la loire
www.airpl.org



Photo Thomas Pajot-fotolia

DIFFÉRENTES ÉCHELLES CONCERNÉES



DE NOMBREUX POLLUANTS DIFFÉRENTS

DIOXYDE D'AZOTE (NO₂)

DIOXYDE DE SOUFRE (SO₂)

MÉTAUX LOURDS

OZONE (O₃)

BENZÈNE (C₆H₆)

OXYDES D'AZOTE (NO_x)

PARTICULES FINES PM_{2,5}

PESTICIDES

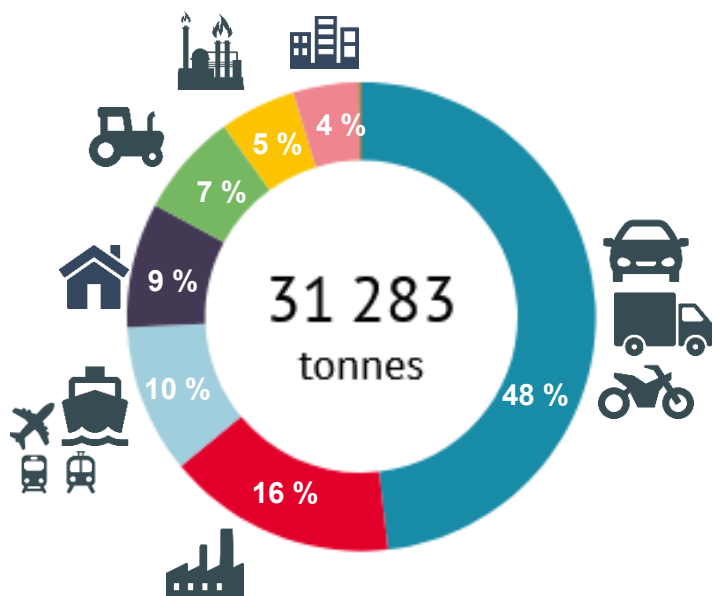
PARTICULES PM₁₀

HAP

PARTICULES ULTRAFINES (PUF)

MONOXYDE DE CARBONE (CO)

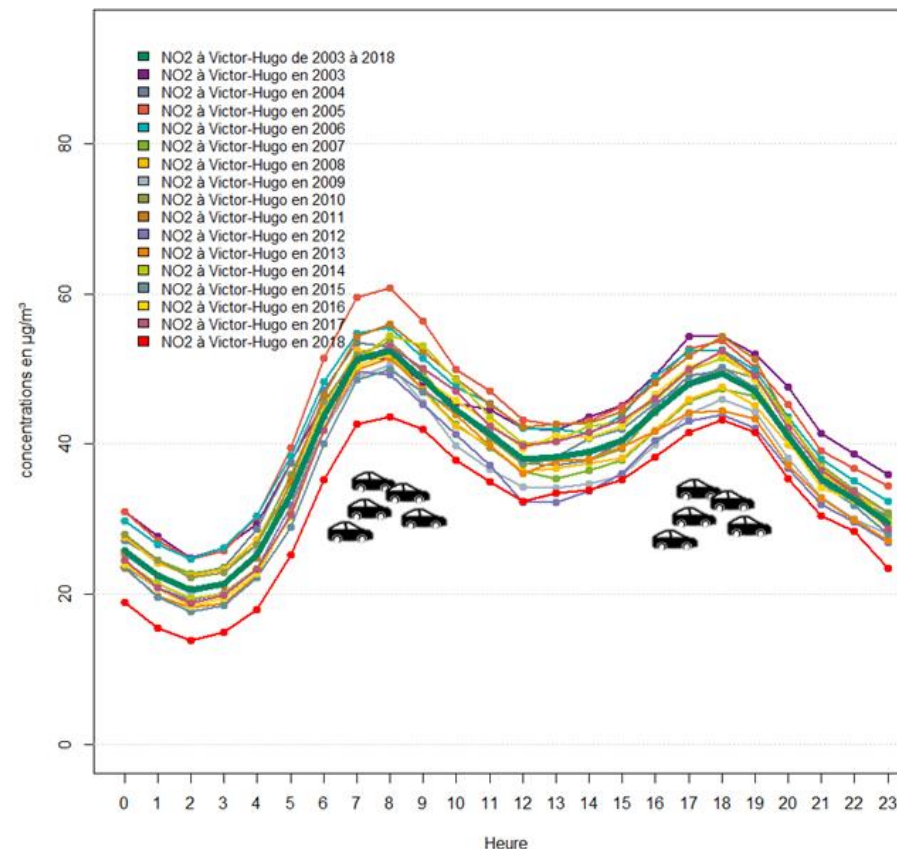
Émissions d'oxydes d'azote en Pays de la Loire – 2024_p



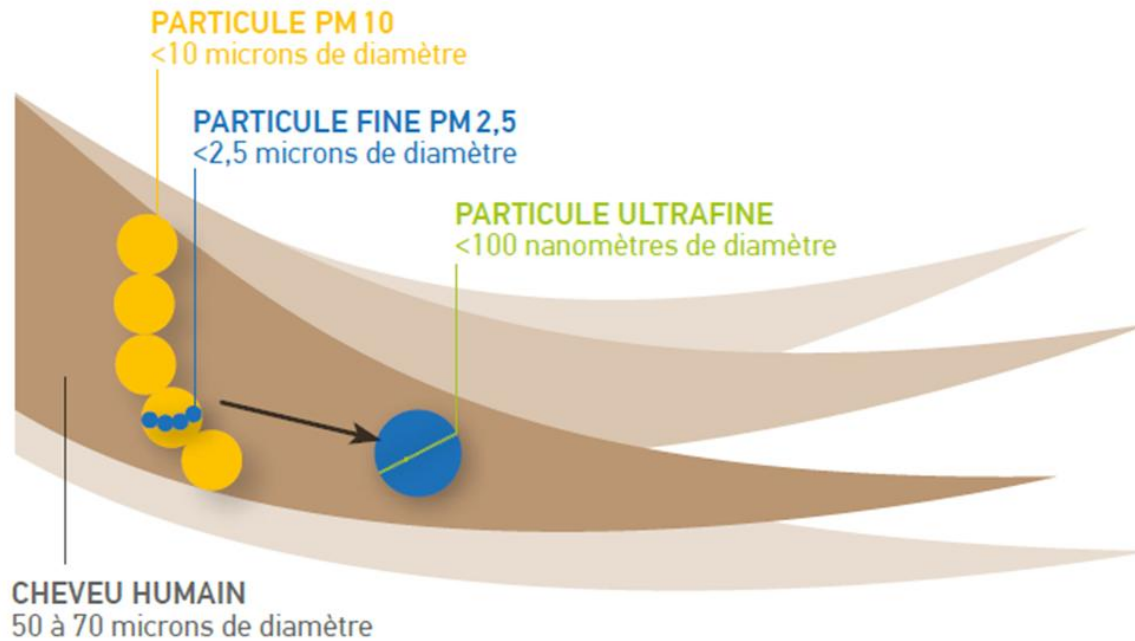
Source : BASEMIS® V8 - Air Pays de la Loire



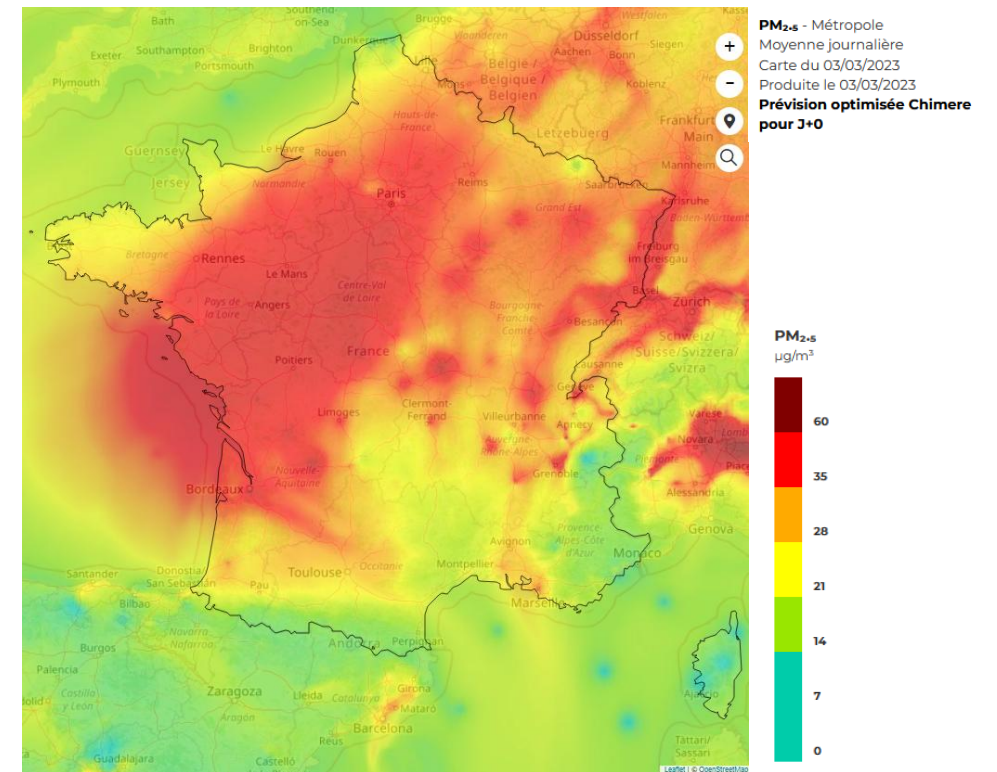
profil journalier moyen
du 23/07/03 au 30/12/18



- Des particules très petites



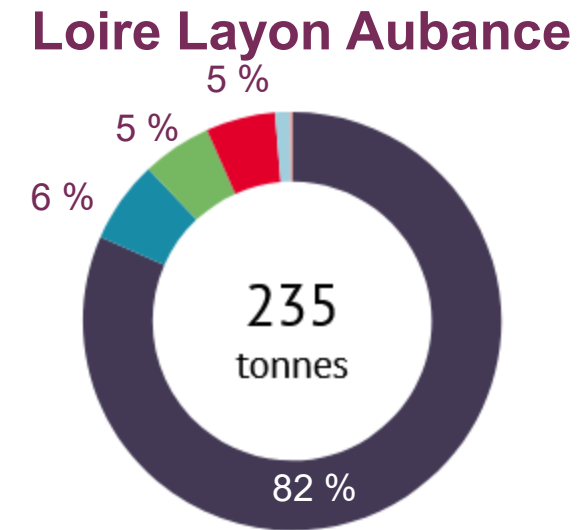
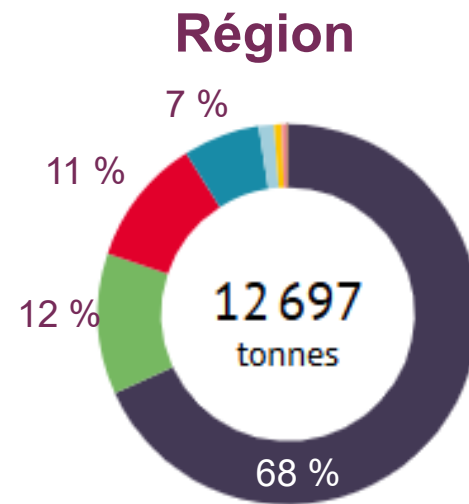
Des pollutions à grande échelle



LES PARTICULES FINES PM2,5 : DES SOURCES NOMBREUSES

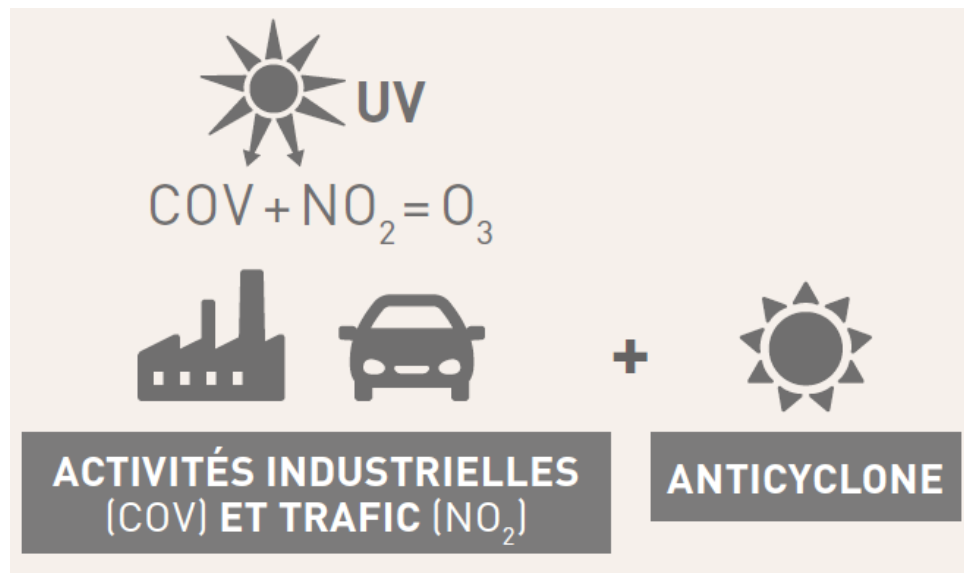


LES DIFFÉRENTS SECTEURS D'ACTIVITÉ SOURCES DE PARTICULES PM2.5 EN 2024

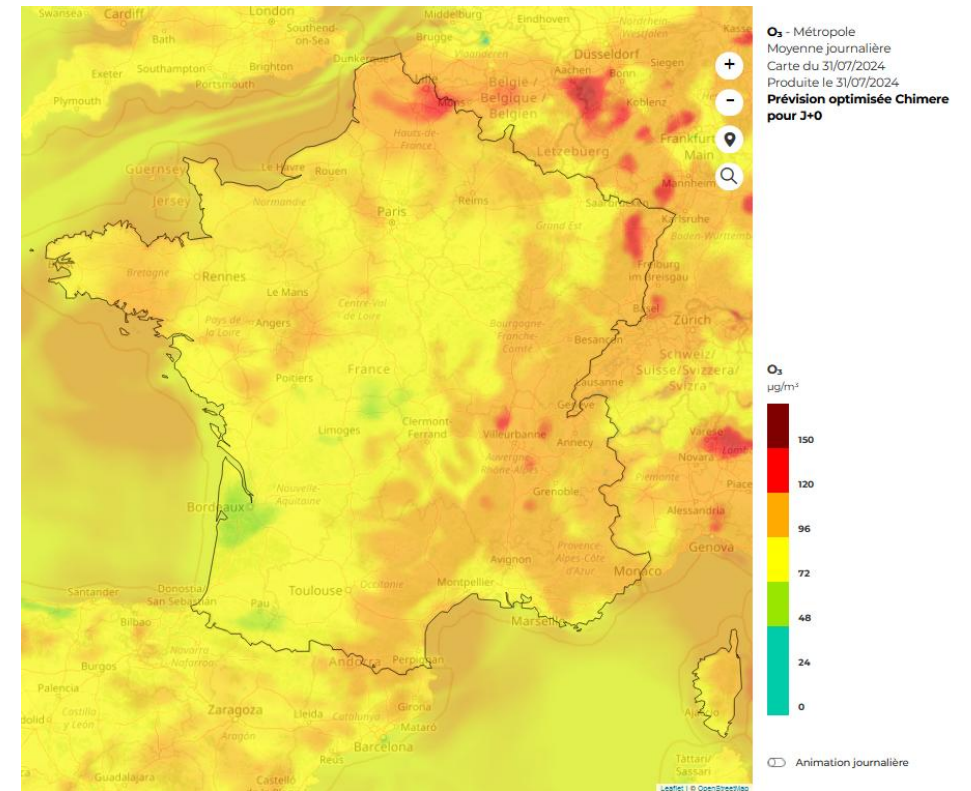


Les émissions de PM2.5 de la Communauté de Commune Loire Layon Aubance représentent 235 tonnes en 2024p.
Le secteur résidentiel est le premier secteur émetteur du territoire.
Entre 2008 et 2024p, ces émissions ont diminué (-26 %).

- « Bon » ozone et « mauvais » ozone ?
- Polluant secondaire, pas émis directement
- Phénomènes complexes amplifiés par le rayonnement solaire



Des pollutions à grande échelle



ET LES PICS DE POLLUTION DANS NOTRE RÉGION ?

PARTICULES



anticyclone +



anticyclone +



OZONE



anticyclone +



*C'est de pire en
pire !*



*C'est bien mieux
qu'avant !*

- Ce n'est pas tout noir ou tout blanc
- Il y a des **évolutions à la baisse pour certains polluants, d'autres moins évidentes**
- Les **effets sur la santé sont plus graves** que ce que l'on pensait
- Certains polluants sont encore **peu connus** (*particules ultrafines*) et/ou **non réglementés** dans l'air (*pesticides*)

RETOUR SUR LES MESURES

Relevés réalisés à l'aide de microcapteurs à
Chalonnnes



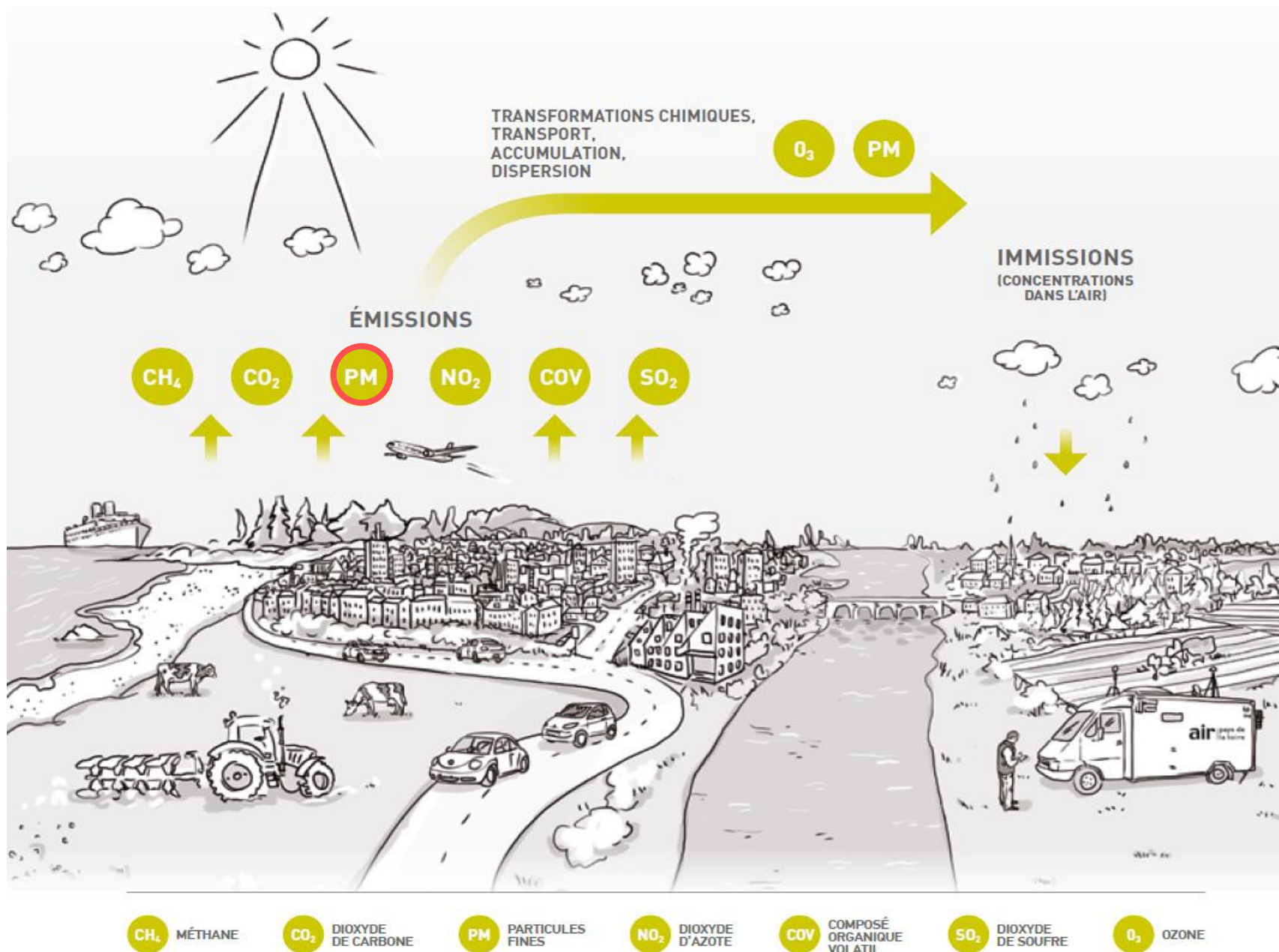
3 semaines

2 capteurs



56 sessions
mesures réalisées
en air intérieur &
extérieur

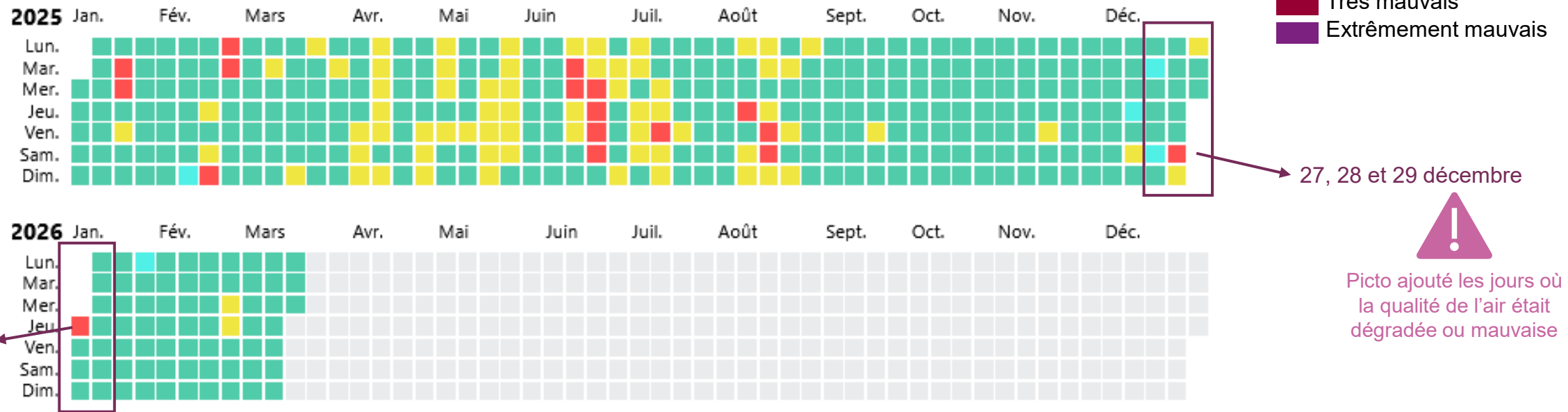
DE NOMBREUX POLLUANTS



QUALITÉ DE L'AIR EXTÉRIEUR PENDANT LA PÉRIODE

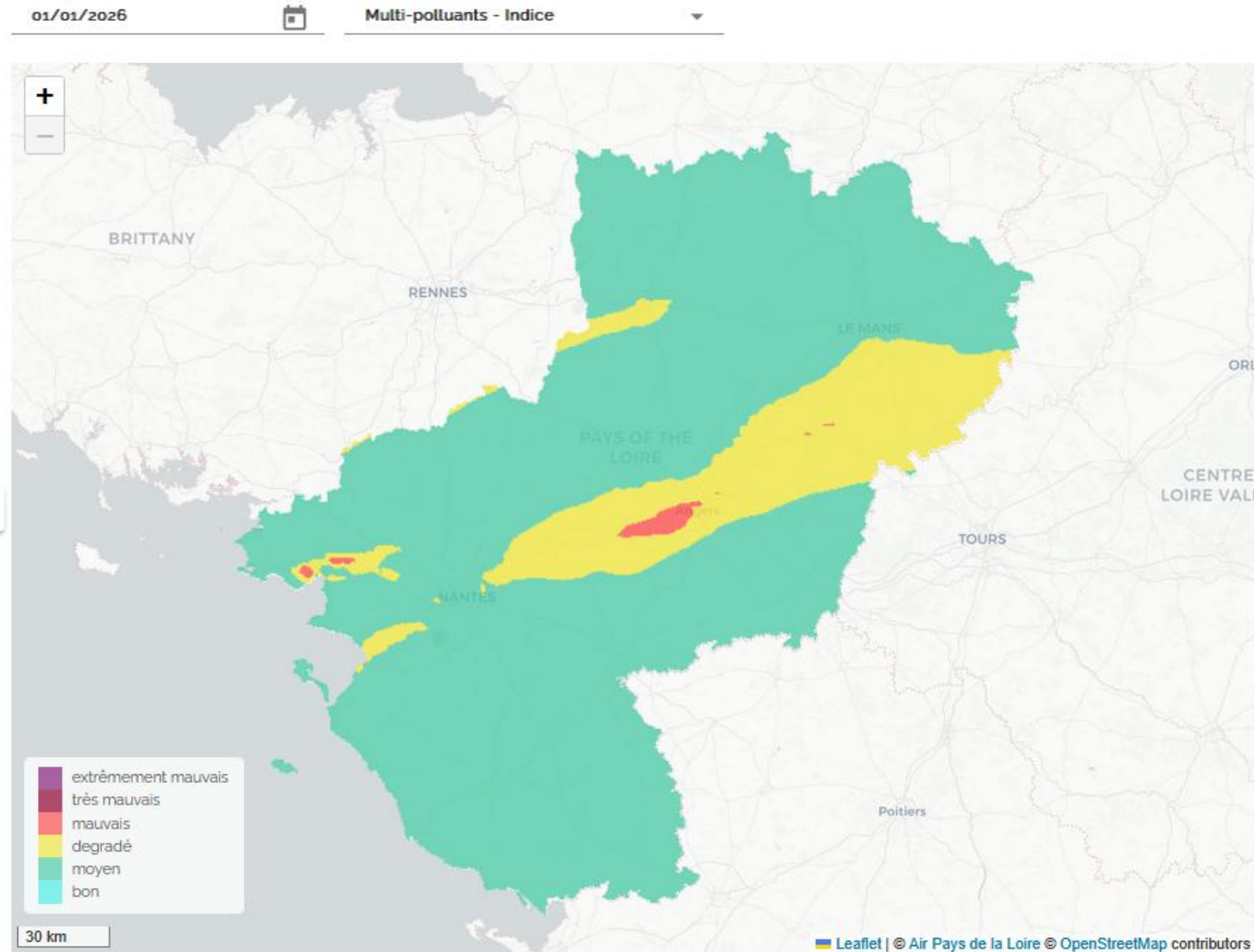
INDICE DE QUALITÉ DE L'AIR

Historique de l'indice de qualité de l'air : CC Loire Layon Aubance



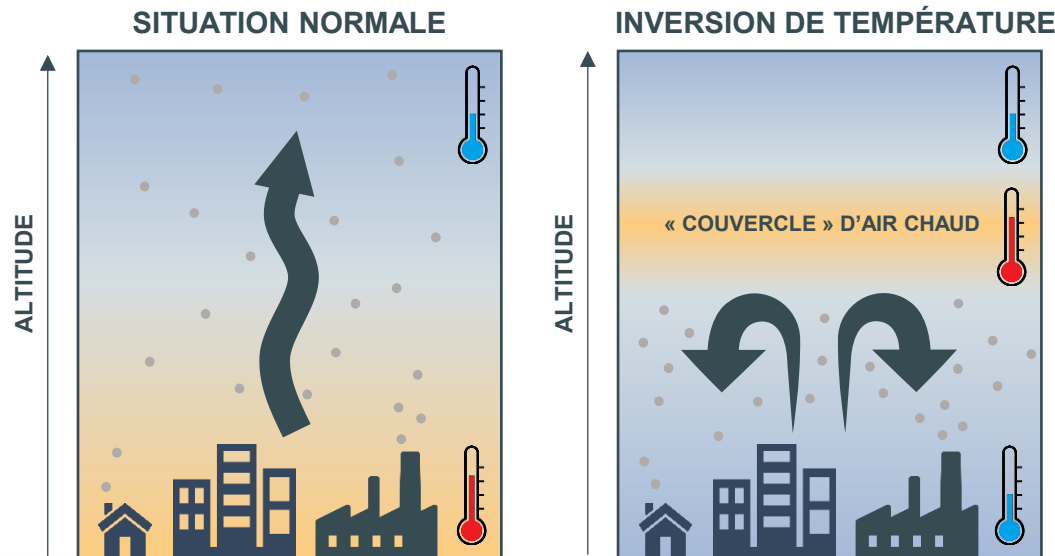
Cet indice tient compte des niveaux de différents polluants, dont les particules PM10 et PM2,5.

QUALITÉ DE L'AIR LE 01/01/2026



LES CAUSES ?

- Des émissions de polluants variées (chauffage au bois, véhicules routiers, industrie, agriculture)
- Des conditions météo qui empêchent la dispersion des polluants
 - Anticyclone
 - Inversion thermique



- Aux heures les plus froides : tôt le matin, tard le soir, la nuit

Photo du 11/02/2023

Le matin on peut distinguer la
pollution aux particules
sous la couche d'inversion



JE SUIS 

 opendata



air | pays de
la Loire

AIR EXTÉRIEUR -

AIR INTÉRIEUR -

POLLENS -

ÉMISSIONS CLIMAT -

PUBLICATIONS -

NOUS CONNAÎTRE -

LA QUALITÉ DE L'AIR EN PAYS DE LA LOIRE

Mercredi 21 septembre 2022

Les indices de qualité de l'air devraient persister à un niveau moyen pour aujourd'hui et demain, toujours sous l'influence de l'ozone, dont la formation diurne est favorisée par le maintien des conditions anticycloniques (ensoleillement et vents modérés)

POUR ALLER PLUS LOIN...



INFOS POLLENS



MESURES EN DIRECT

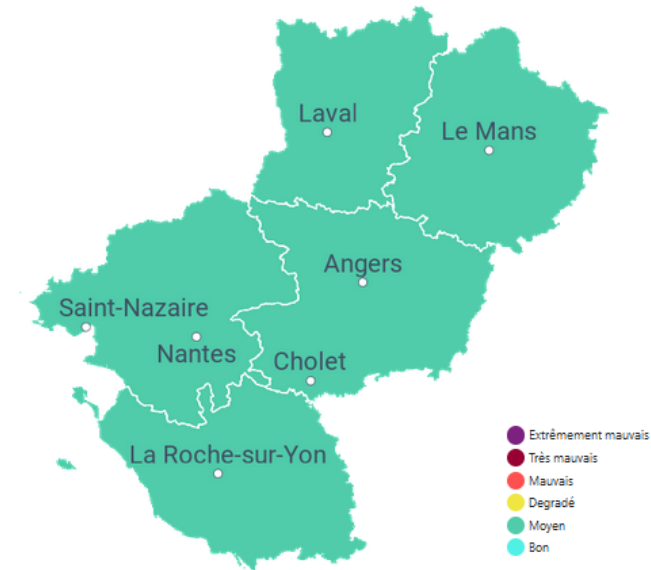


INDICES ET PRÉVISIONS



AUJOURD'HUI

DEMAIN



- Extrêmement mauvais
- Très mauvais
- Mauvais
- Degradé
- Moyen
- Bon



L'air près de chez vous

Sélectionnez votre commune



RESTEZ INFORMÉ·ES

Recevez les infos qualité de l'air au quotidien ou en cas de pic de pollution

☐ Indices du jour

☐ Alertes pollution

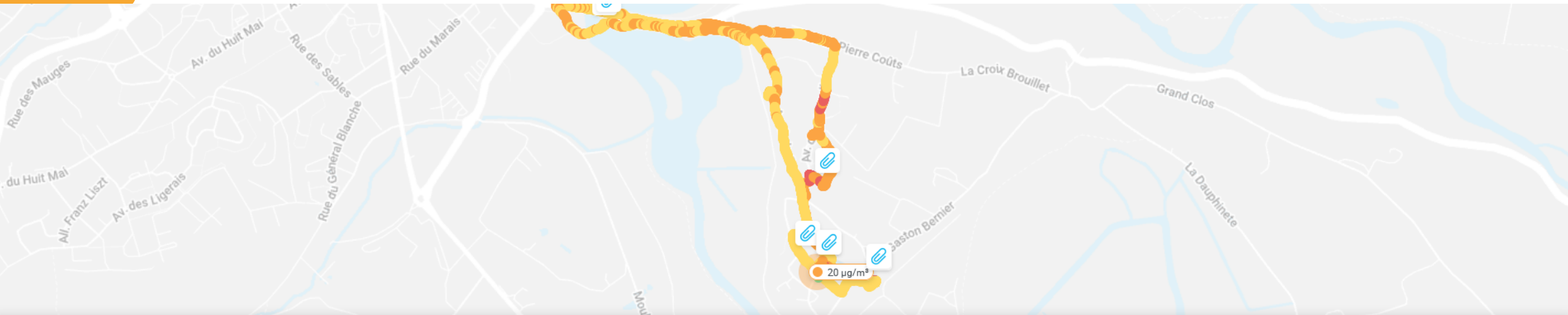
S'inscrire

MESURES EN EXTÉRIEUR

air pays de
la loire
www.airpl.org



Leah Kelley from Pexels



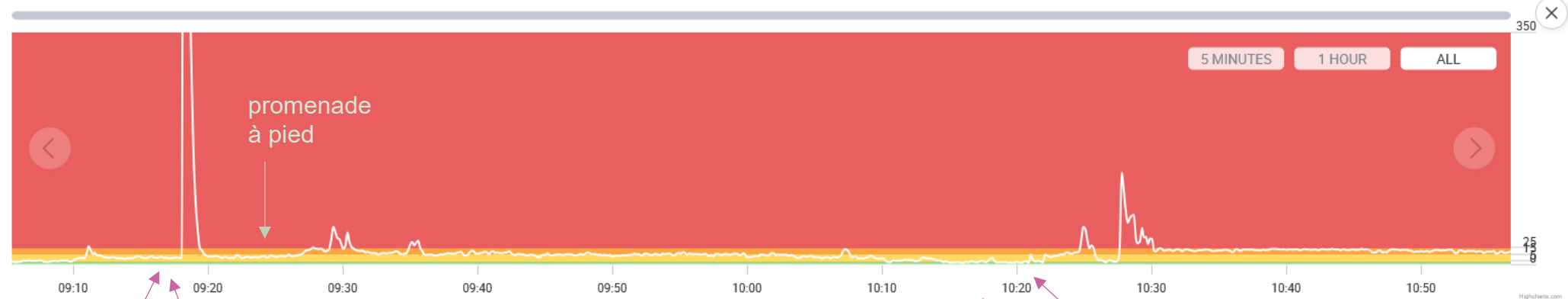
A l'intérieur et l'extérieur. je...

AirBeam3-PM2.5

● avg. 20 µg/m³

● min. 1 ● max. 1509

12/17/2025 09:05 - 12/17/2025 10:56



« à la gare, le train arrive bientôt »

« vapotage sur le quai »

« cheminée qui fume »

« temps brumeux à la confluence »



« ajouter du bois dans la cuisinière »

« ouverture de la porte de la cuisinière »

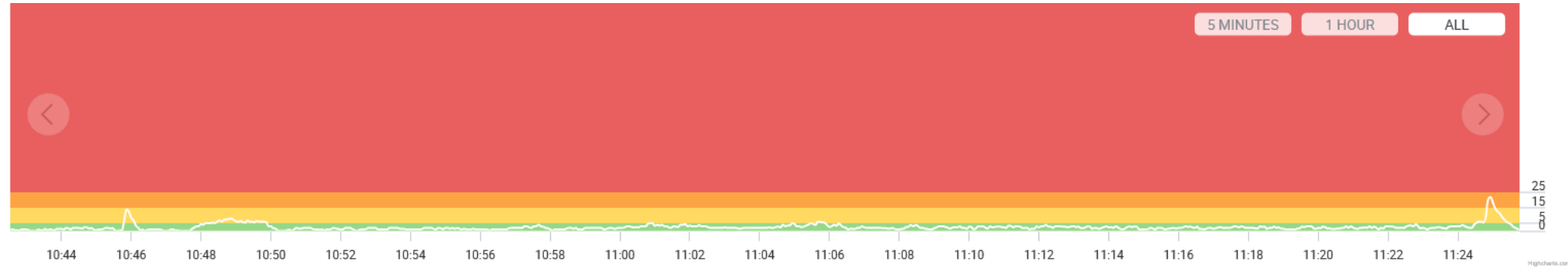
déplacement à vélo

AirBeam3-PM2.5

● avg. 2 $\mu\text{g}/\text{m}^3$

● min. 0 ● max. 23

12/19/2025 10:05 - 12/19/2025 11:25



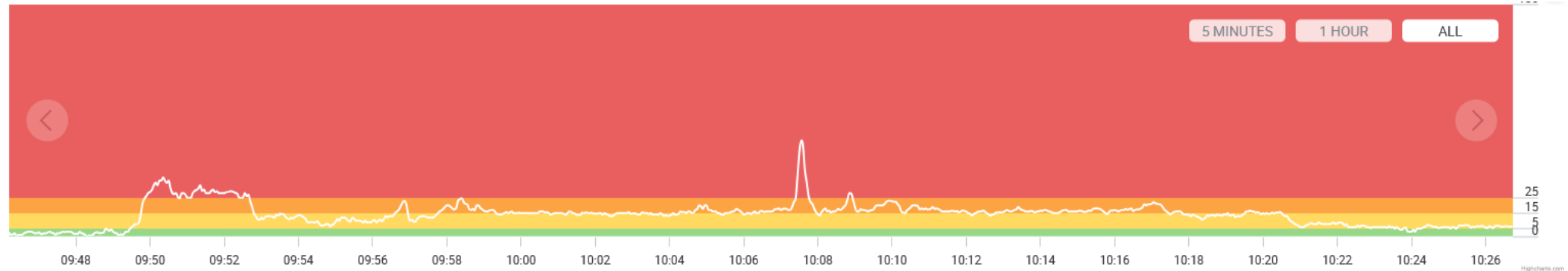
toujours à vélo.

AirBeam3-PM2.5

● avg. 14 $\mu\text{g}/\text{m}^3$

● min. 0 ● max. 62

12/20/2025 09:45 - 12/20/2025 10:26



« voiture en stationnement
moteur allumé »

« Terminé, maison
insert non allumé
sans VMC »

ballade dans Chalonnes

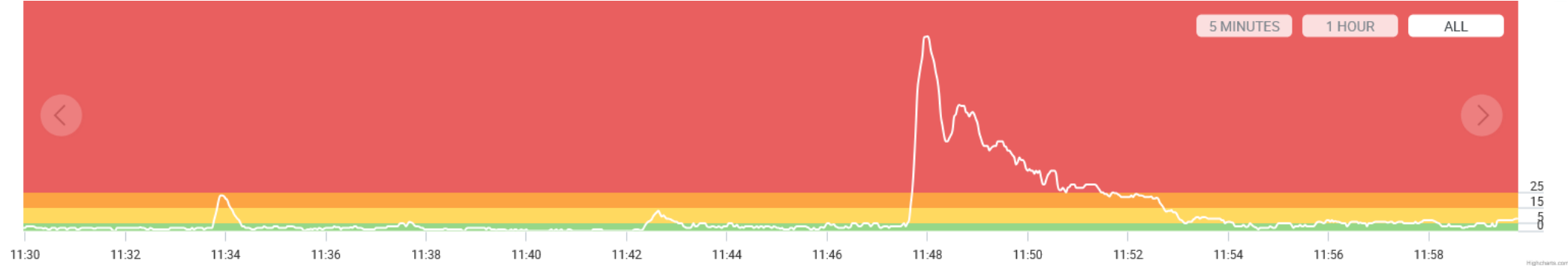
AirBeam3-PM2.5

● avg. 11 $\mu\text{g}/\text{m}^3$

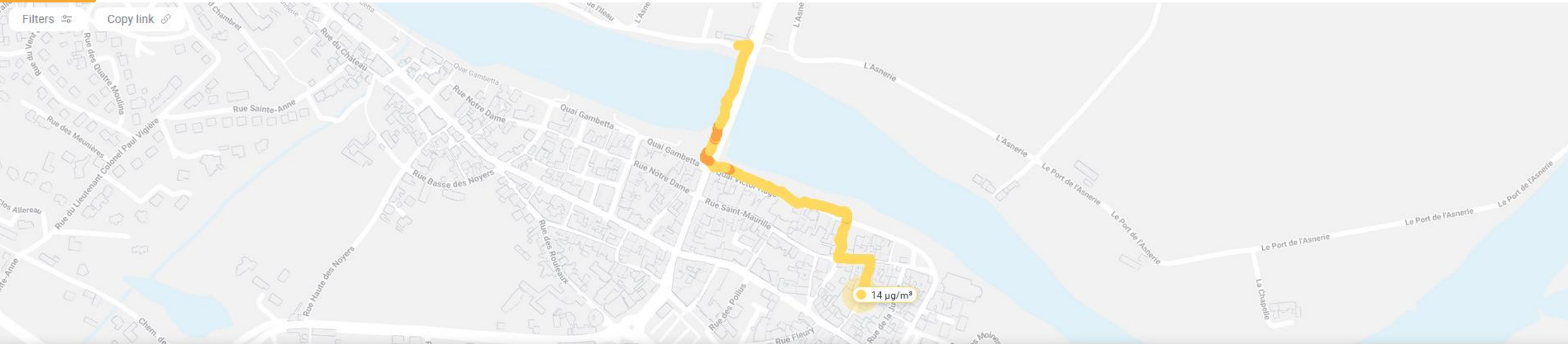
● min. 0

● max. 129

12/19/2025 11:29 - 12/19/2025 11:59



« Devant le rayon poissonnerie »



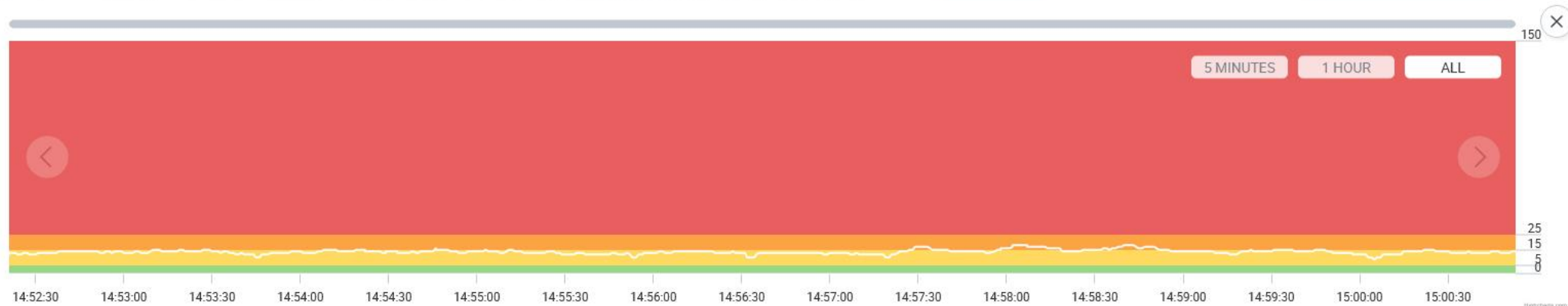
marche dans la ville

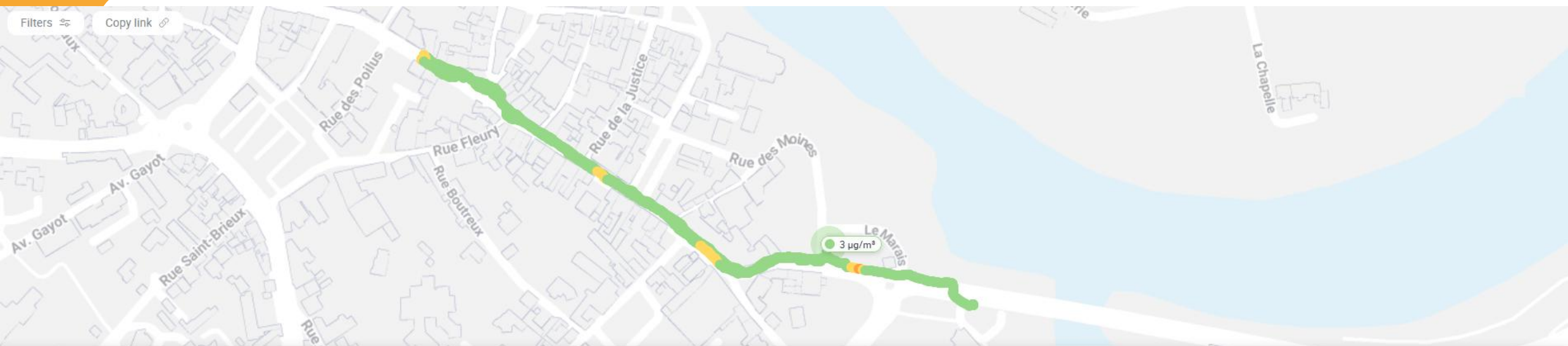
AirBeam3-PM2.5

● avg. 14 µg/m³

● min. 9 ● max. 18

12/23/2025 14:52 - 12/23/2025 15:00





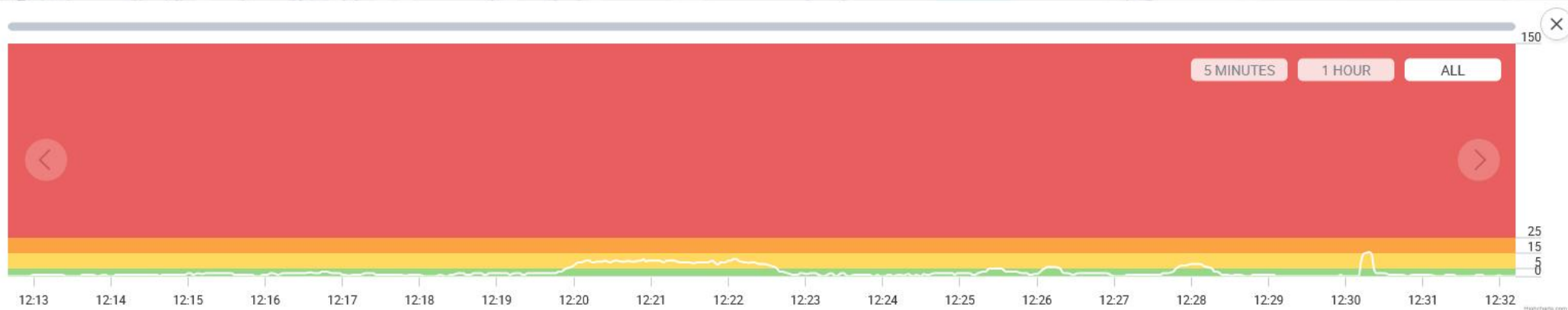
Extérieur, à pied

AirBeam3-PM2.5

● avg. 3 µg/m³

● min. 0 ● max. 16

12/22/2025 12:12 - 12/22/2025 12:32





Balade Petit train dans...

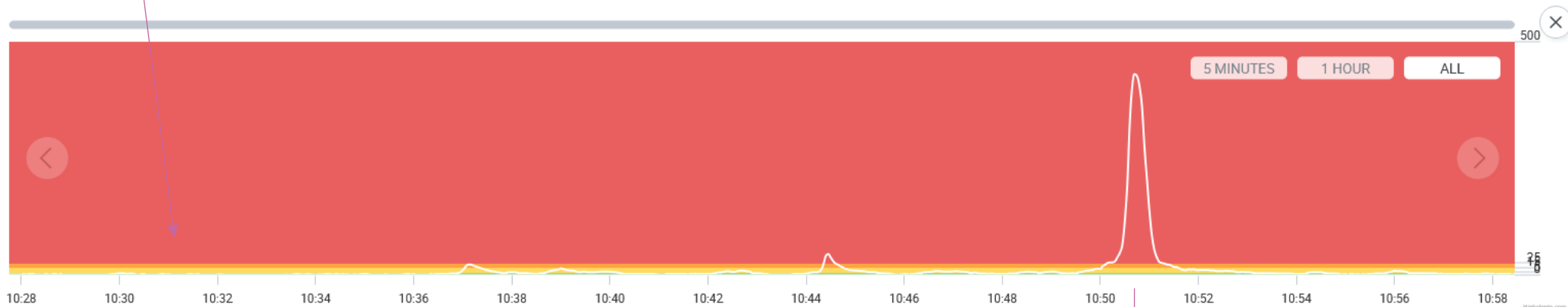
AirBeam3-PM2.5

● avg. 10 µg/m³

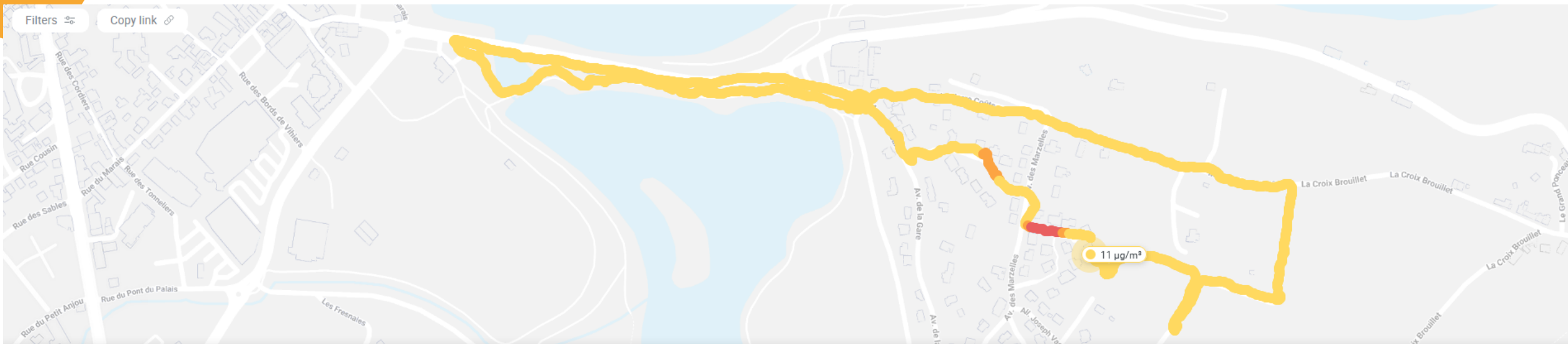
● min. 0

● max. 436

12/22/2025 10:27 - 12/22/2025 10:58



« Dépassement d'une voiture
dans une côte assez encaissée »



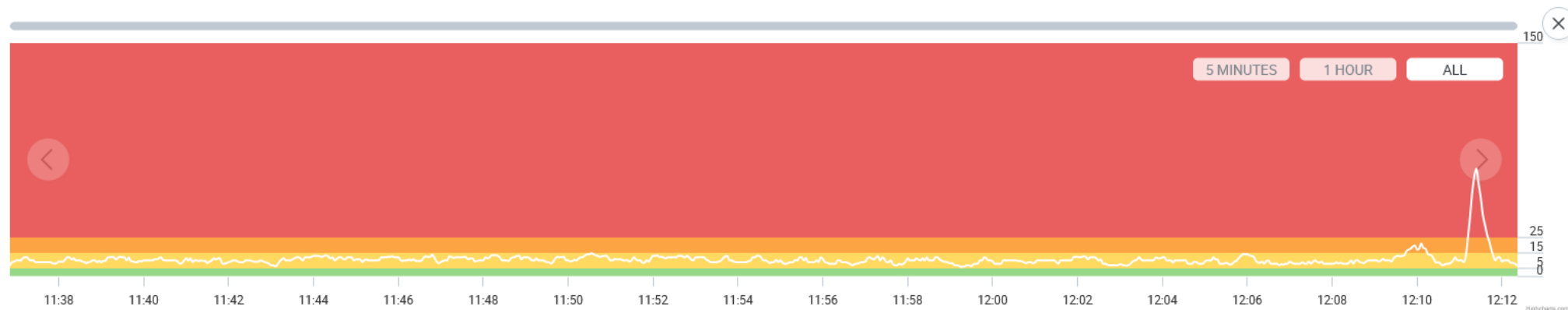
Confluence du Layon

AirBeam3-PM2.5

● avg. 11 µg/m³

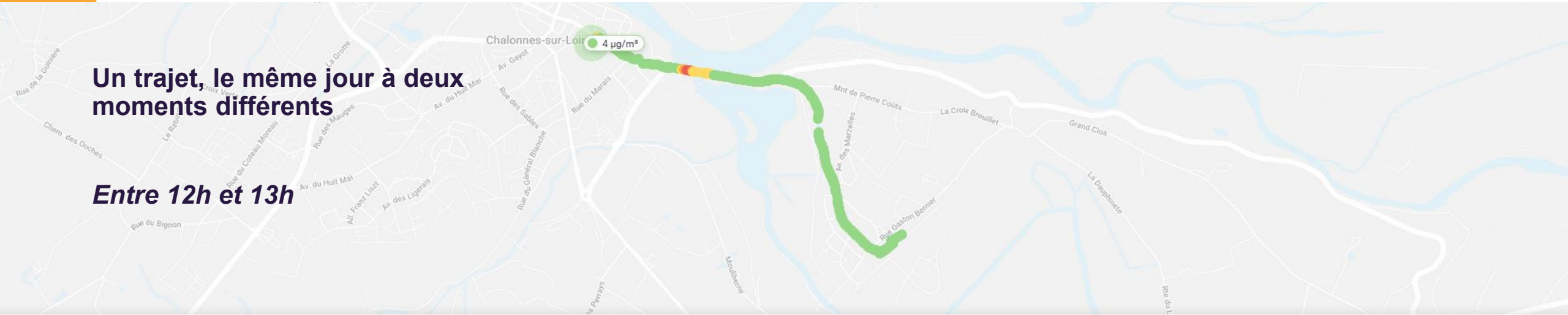
● min. 6 ● max. 71

12/31/2025 11:34 - 12/31/2025 12:12



Un trajet, le même jour à deux
moments différents

Entre 12h et 13h



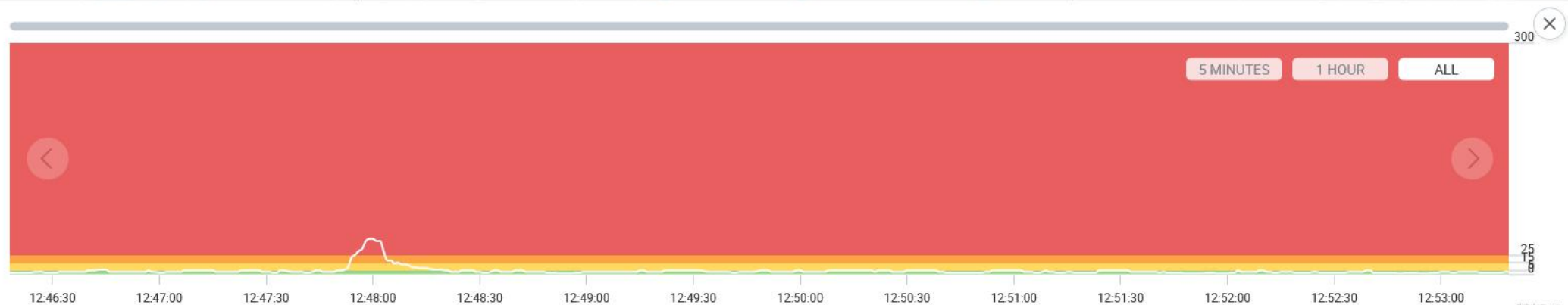
Trajet gare

AirBeam3-PM2.5

● avg. 4 µg/m³

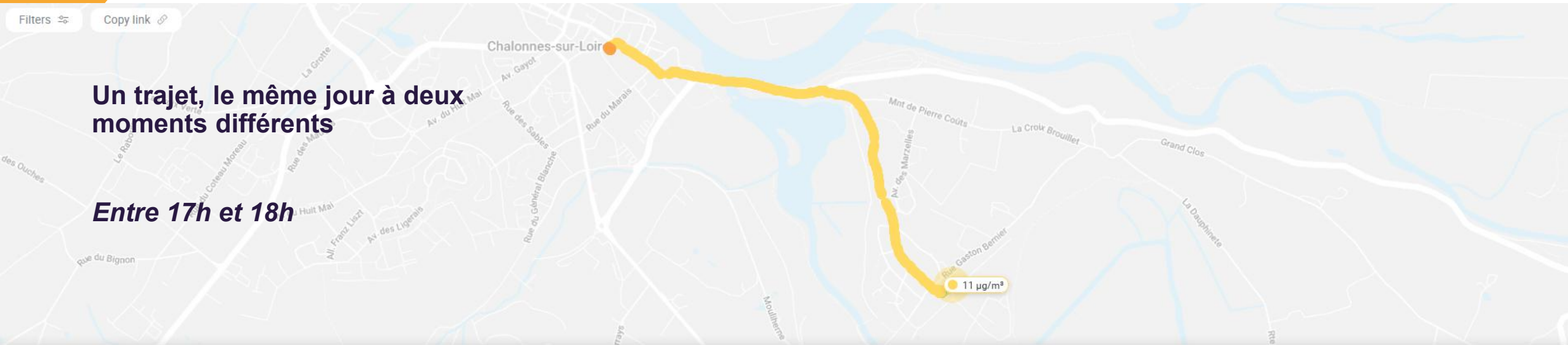
● min. 1 ● max. 46

12/24/2025 12:46 - 12/24/2025 12:53



Un trajet, le même jour à deux
moments différents

Entre 17h et 18h



Trajet gare

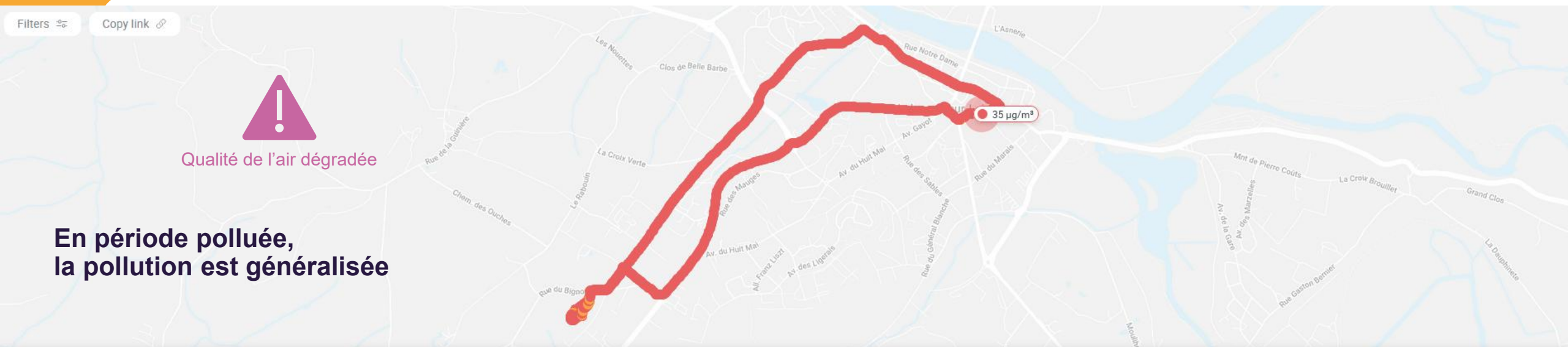
AirBeam3-PM2.5

avg. 11 µg/m³

min. 0 max. 21

12/24/2025 17:41 - 12/24/2025 17:53





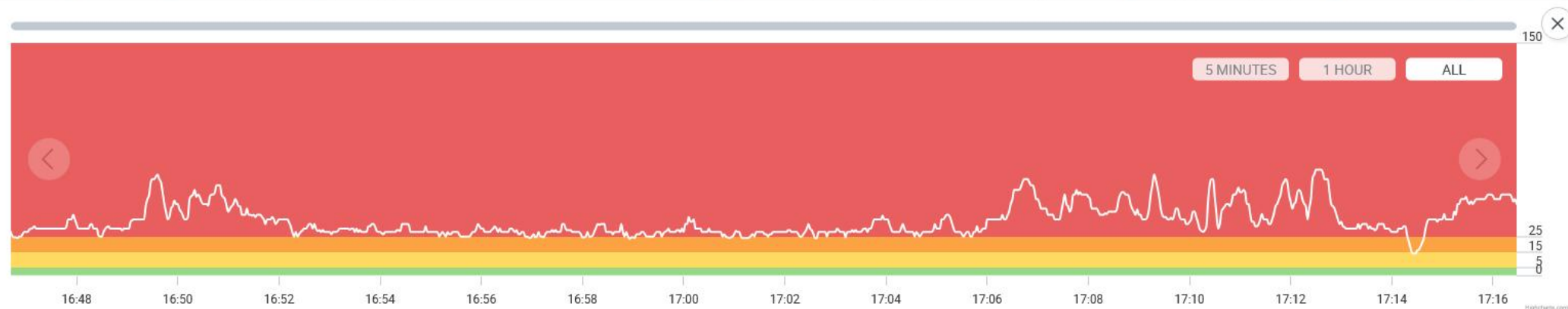
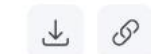
Trajet voiture centre -...

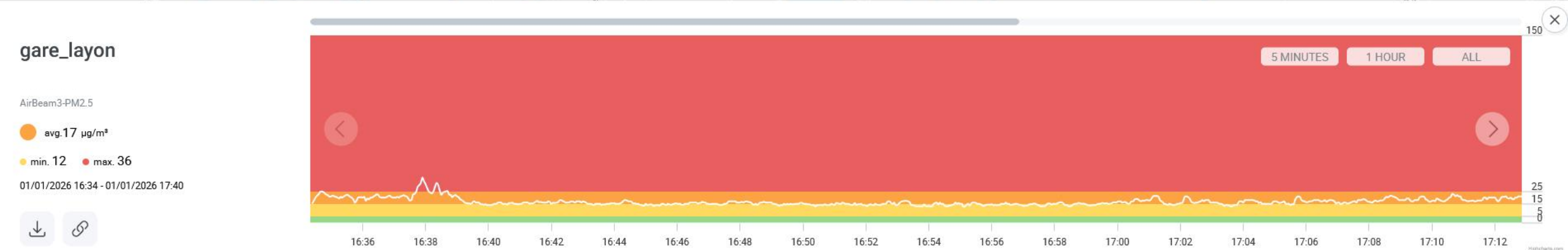
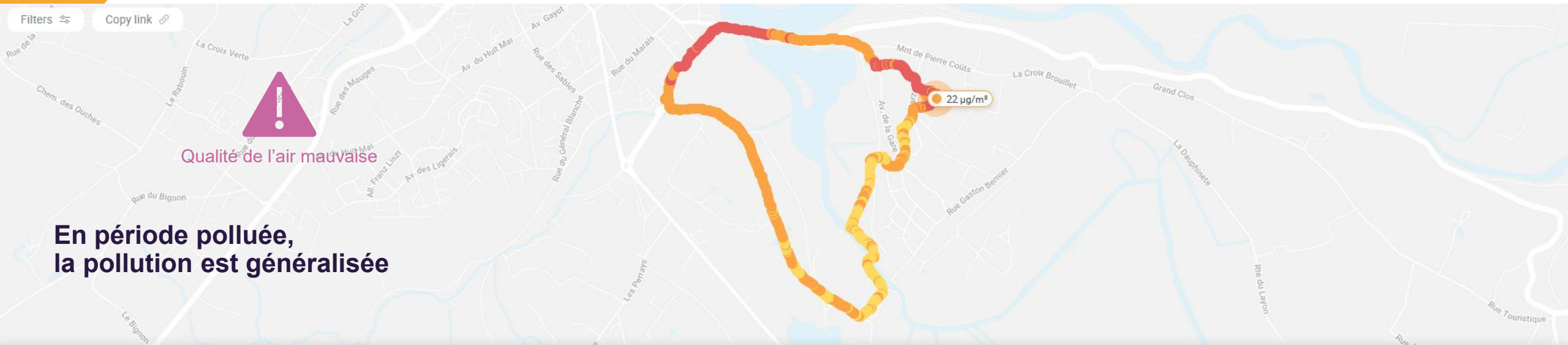
AirBeam3-PM2.5

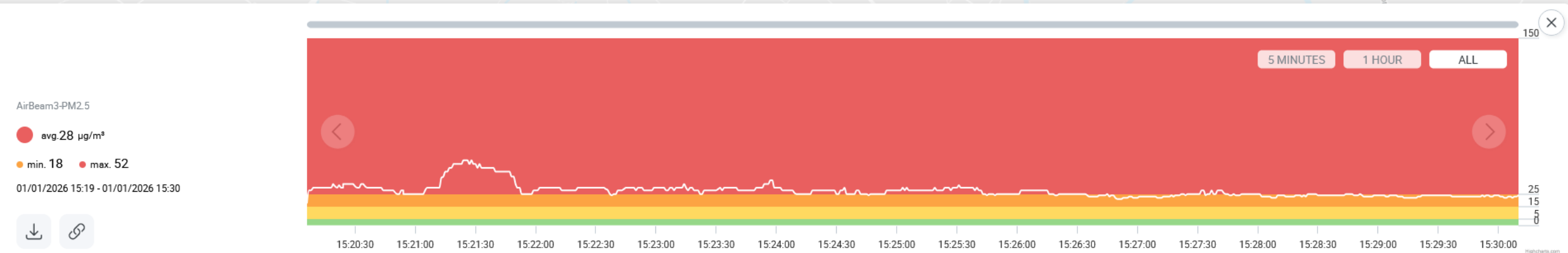
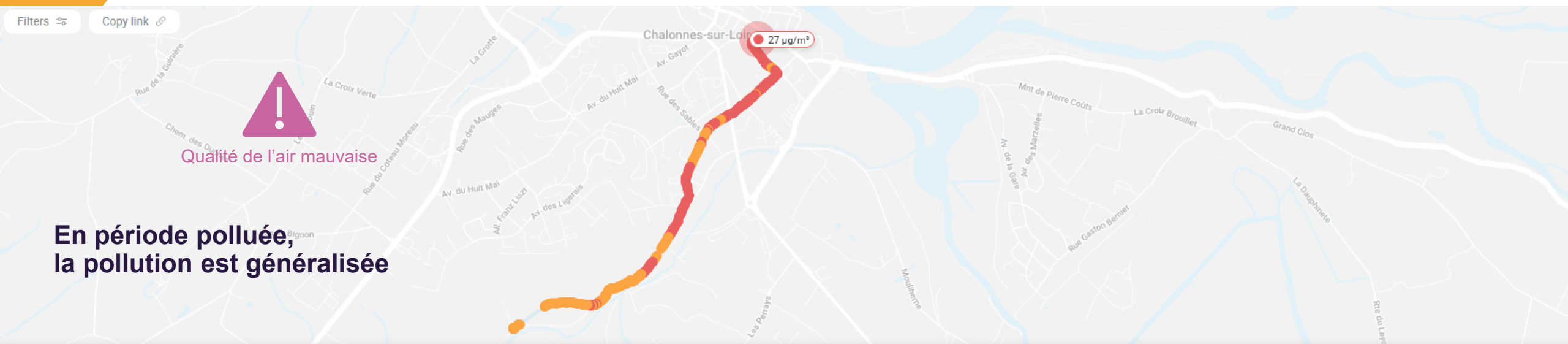
● avg. 35 $\mu\text{g}/\text{m}^3$

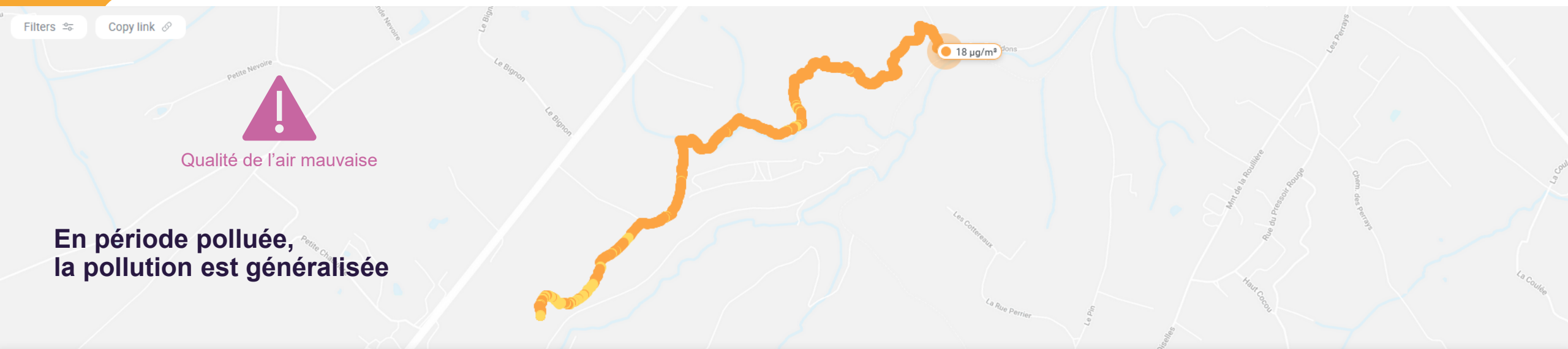
● min. 14 ● max. 68

12/29/2025 16:46 - 12/29/2025 17:16









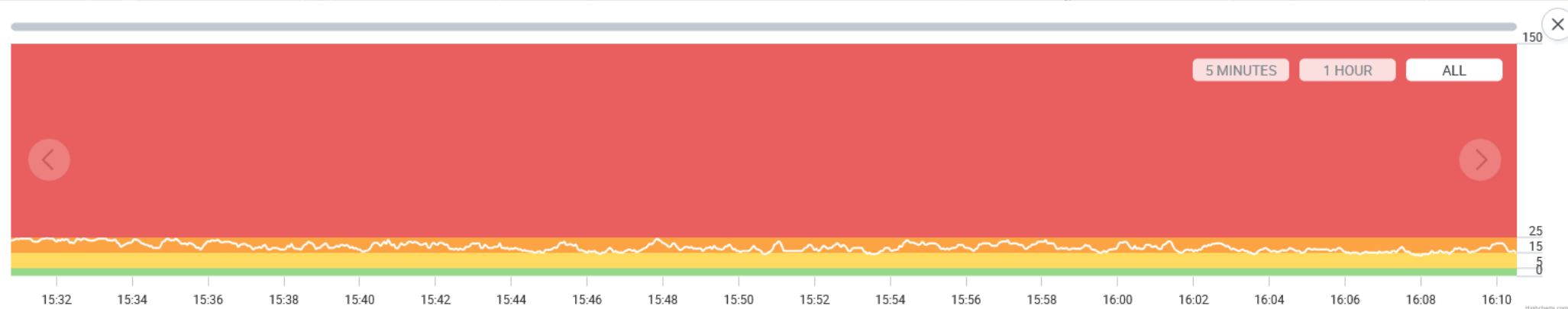
Balade Goulidons

AirBeam3-PM2.5

avg. 19 µg/m³

min. 12 max. 25

01/01/2026 15:30 - 01/01/2026 16:10



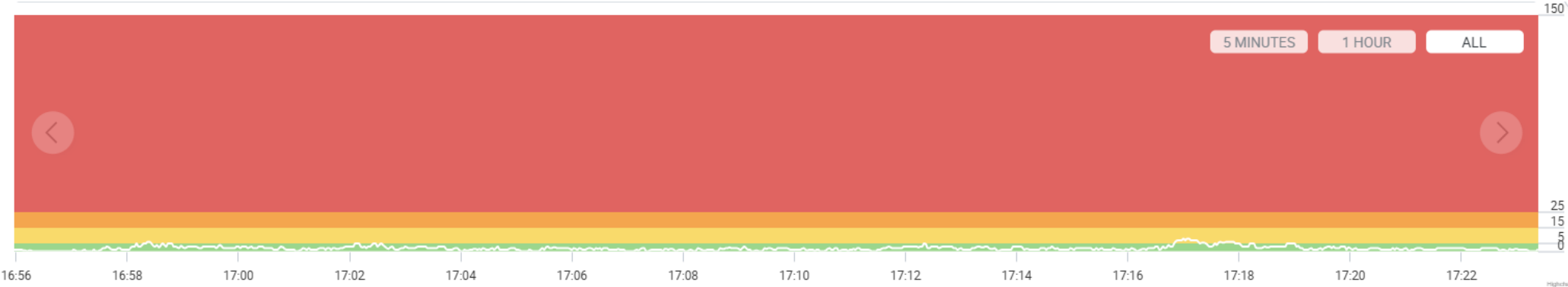
TRAJETS EN VOITURE À REZÉ AU MOIS DE FÉVRIER 2026

route périphérique + rn

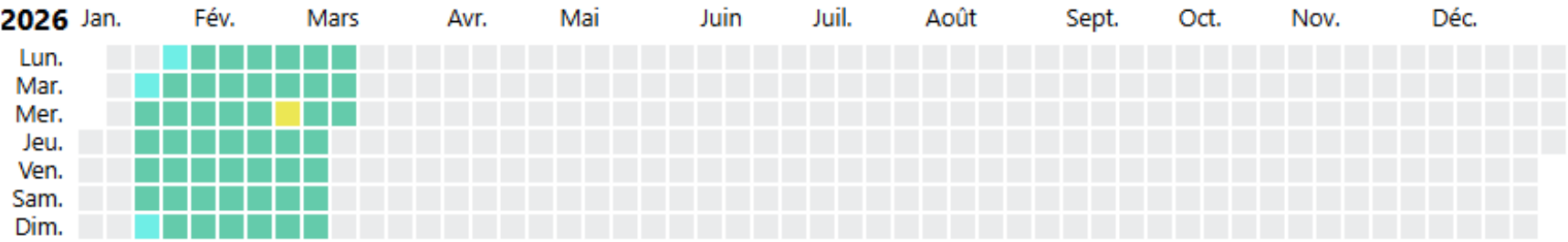
AirBeam3-PM2.5

● avg. 2 $\mu\text{g}/\text{m}^3$
● min. 0 ● max. 8

02/17/2026 16:55 - 02/17/2026 17:23



INDICE DE QUALITÉ DE L'AIR À REZE PENDANT LEURS EXPÉRIMENTATIONS



- Bon
- Moyen
- Dégradé
- Mauvais
- Très mauvais
- Extrêmement mauvais

COMMENT AGIR ?



Photo by Esteban Lopez from Unsplash

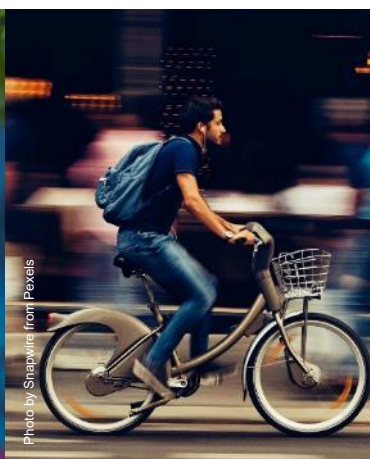
COMMENT AGIR POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE L'AIR ?

INDIVIDUELLEMENT

- S'informer
- Faire évoluer sa consommation
- Ses modes de déplacement
- Partager autour de soi

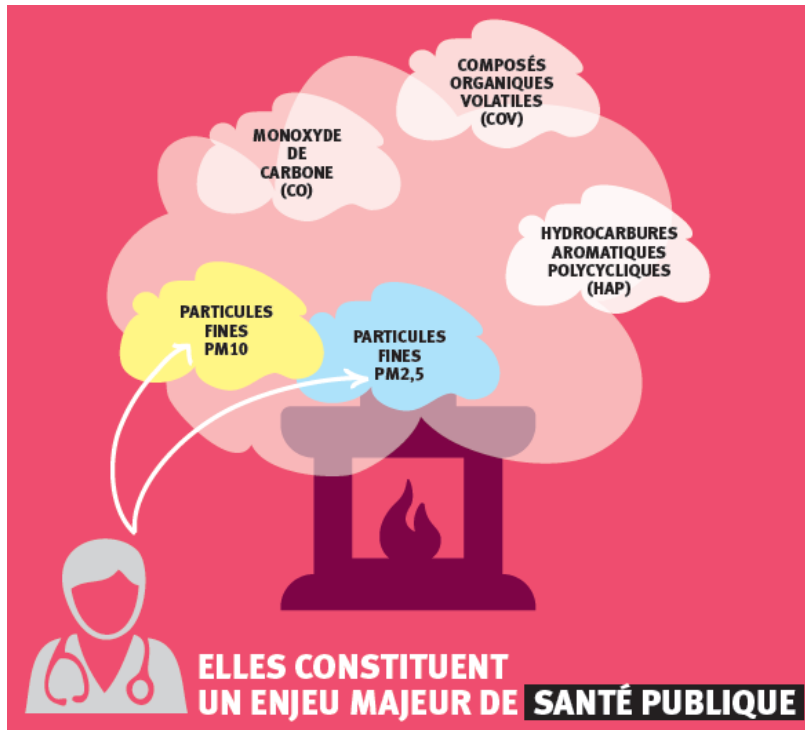
À PLUS LARGE ÉCHELLE

- État, collectivités...
- Réglementations
- Plans de déplacements
- Urbanisme
- Éducation
- ...

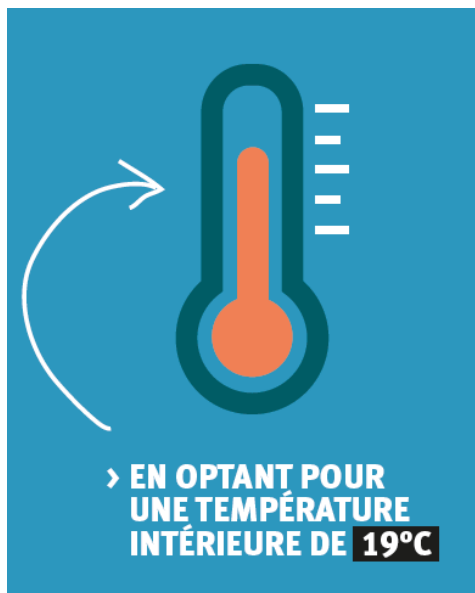


Le chauffage au bois, une bonne solution ?

Mal utilisé ou peu performant, le chauffage au bois pollue



QUIZ



J'habite à la campagne,
suis-je concerné·e
par la pollution de l'air ?

J'habite à la campagne, suis-je concerné-e par la pollution de l'air ?

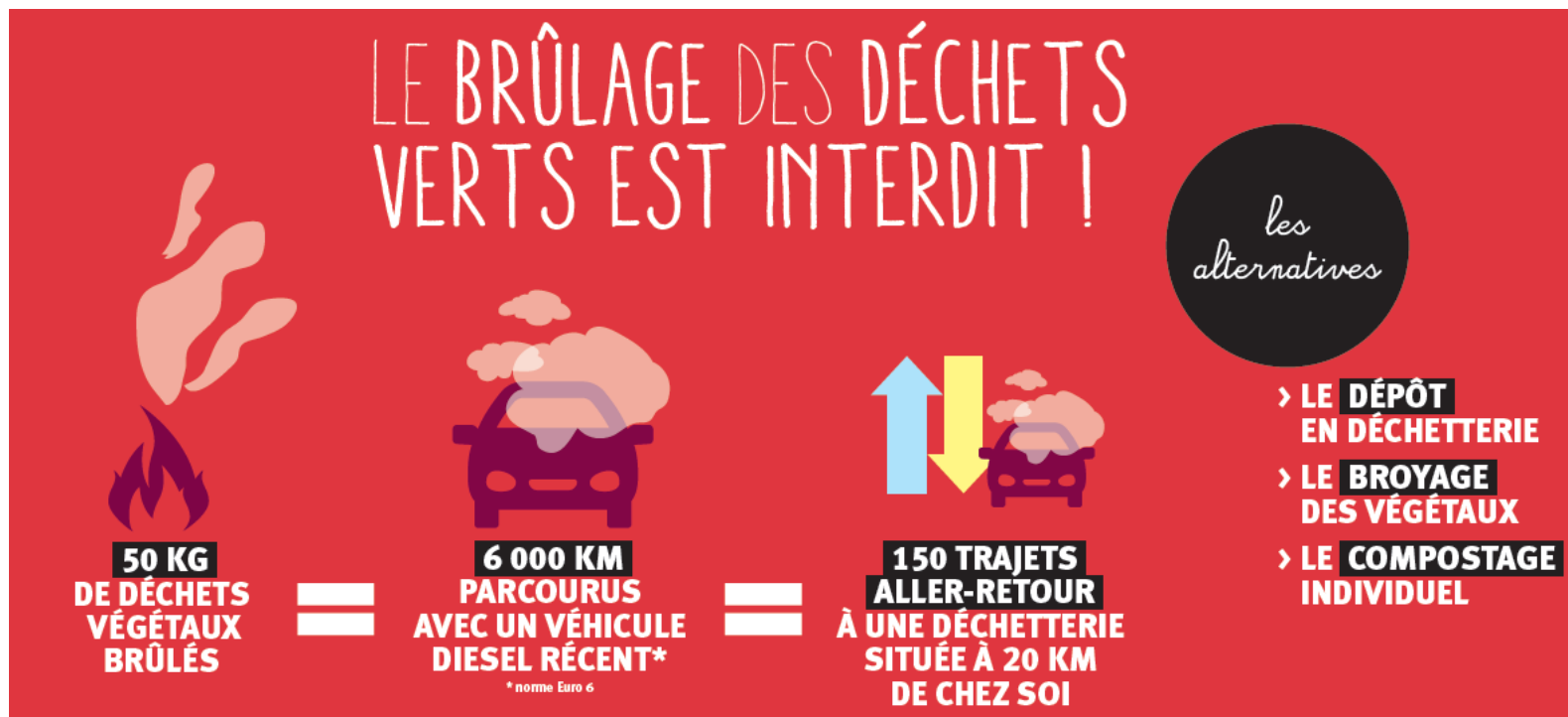
LA MAJORITÉ DES POLLUANTS OBSERVÉS EN
VILLE SONT DISPERSÉS DANS L'AIR ET SE
RETROUVENT AUSSI À LA CAMPAGNE



ET CERTAINS Y SONT PRÉSENTS EN PLUS GRANDE
QUANTITÉ (PESTICIDES...).

Peut-on brûler ses déchets verts ?

Peut-on brûler ses déchets verts ?



Pour réduire la pollution par les particules fines il faut agir sur... ?



Pour réduire la pollution par les particules fines il faut agir sur... ?



Je fais du vélo, suis-je
+ exposé·e à la pollution ?

Je fais du vélo, suis-je + exposé·e à la pollution ?

Piétons et cyclistes moins exposés à la pollution

Exposition à la pollution selon le type de transport (ORAMIP, 2015)



Quand vous faites du vélo...

Respirez
par le nez

Préférez
les pistes cyclables
séparées
de la voie
de circulation

Adoptez
un rythme
modéré

Placez-vous devant
les voitures au feu
rouge

Évitez
les axes
fréquentés

Gardez
une certaine distance
quand vous suivez un bus

GRÂCE AUX MOBILITÉS ACTIVES, DES GAINS SANITAIRES TRÈS IMPORTANTS !

L'usage du vélo largement bénéfique pour la santé

(ORS Ile-de-France, 2012)



• Étude de l'ADEME sur les pratiques de mobilité des enfants en France

- La France se classe 119^e sur 146 pays pour le niveau d'activité physique et sportive des adolescents (source [ministère de la santé](#), 2024)
- Un tiers des enfants de l'hexagone utilisent quotidiennement la voiture (54% dans les territoires ultramarins).
- Des inégalités : d'équipement, d'accès aux infrastructures, en fonction aussi du sexe ou de la place dans la fratrie

lien

GRÂCE AUX MOBILITÉS ACTIVES, DES GAINS SANITAIRES TRÈS IMPORTANTS !

- Etude de Santé publique France dans 3 métropoles (Lille, Montpellier et Rouen)



- Développement des **infrastructures cyclables** et des **transports en commun** / évolution des **plans de déplacement urbain**, aménagements...
- Offrir du **stationnement vélo sécurisé collectif** sur les sites et espaces publics
- **ZFE-m** : limiter l'accès de certains véhicules de façon temporaire ou permanente sur la base des vignettes Critair
- « **rues aux écoles** », « **rues scolaires** » : limiter la circulation devant les écoles de façon temporaire ou permanente
- **Réduction du coût ou gratuité des transports en commun**, en permanence ou pendant les pics de pollution
- **Sensibiliser enfants et adultes à la mobilité durable** pour lutter contre les biais (surestimation des distances, idées reçues)
- **Penser la vie et la ville à hauteur d'enfant** (trottoirs plus larges, rues scolaires, continuité d'itinéraires sécurisés...)

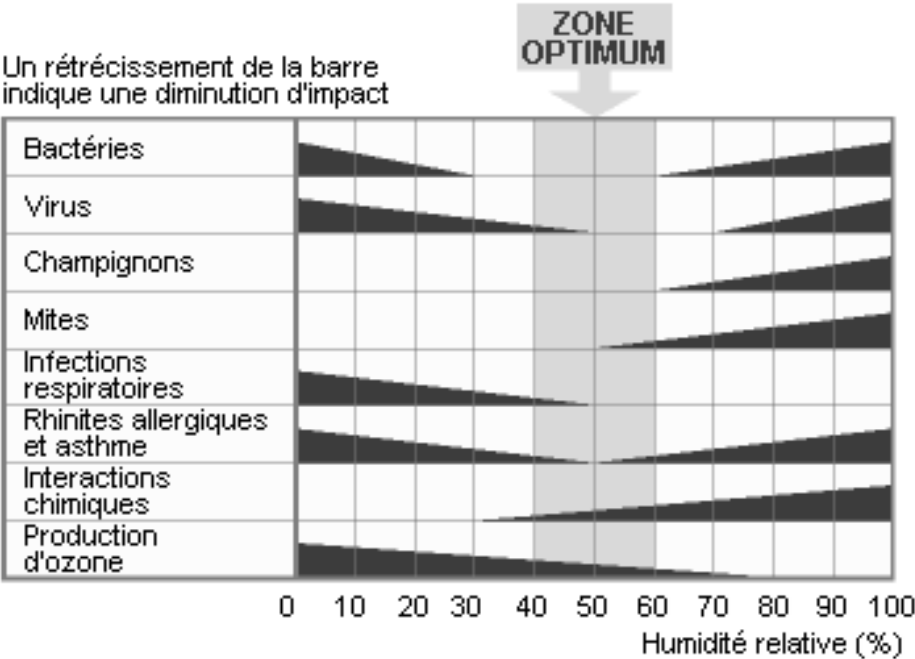
QUALITÉ DE L'**AIR INTÉRIEUR**, DE VRAIS LEVIERS POUR UN BON AIR CHEZ SOI !

air | pays de
la loire
www.airpl.org



Photo by Ron Lach from Pexels

HUMIDITÉ	Entre 40 et 60%
TEMPERATURE	Entre 18 et 22°C



LES SOURCES D'HUMIDITÉ

Activité	Production de vapeur d'eau
Métabolisme adulte en activité	55 g / heure
Métabolisme adulte endormi	30 g / heure
Séchage du linge	200 g / h pendant 5 heures
Bain	500 à 700 g
Douche	300 à 500 g
Cuisine, vaisselle	1,5 kg / jour
Lavage des sols	500 g / lavage

Source CSTB – valeurs moyennes pour un logement de 4 personnes

LE CONTRÔLE DES SOURCES



Matériaux de
construction



Mobilier



Produits
d'entretiens



Activités
polluantes

LE RENOUVELLEMENT DE L'AIR



Ventilation



Aération

10% des logements sont multipollués : ils présentent jusqu'à 8 COV en concentrations élevées dans l'air ([OQAI](#), [CNL1](#))

47% des logements construits avant 1974 ne sont pas ventilés

*1 ventilation sur 2
ne fonctionne pas correctement*

LES BONS GESTES POUR L'ENTRETIEN ET LE MÉNAGE

Préférez les modes de nettoyage **sans produits chimiques** (tissu humide, tissu microfibre, nettoyeur vapeur, ...)

Sinon des produits **respectueux de l'environnement**, de votre santé et plus économiques (vinaigre blanc, bicarbonate de soude) ou des produits **labellisés** (Ecocert ou Ecolabel européen).



Aérez quand vous faites le ménage

Stockez-les loin des sources de chaleur, dans un endroit **ventilé**

Achetez des produits **multi-usages**

Évitez les produits **sans rinçage**



Les bougies, l'encens et le papier d'Arménie sont recommandés pour purifier l'air

VRAI

FAUX



Respectez les **modes d'emploi** et les **doses maximales** préconisées sur la notice.

Évitez l'utilisation d'**encens, parfums d'intérieur** qui diffusent des substances chimiques nocives dans votre logement.

Ne mélangez pas les produits.

Évitez ou limiter l'usage des **huiles essentielles** (2 ou 3 gouttes par litre)

(À proscrire en présence de femme enceinte ou jeune enfant)



Photo by Elina Faryfale on Pexels

Pour une meilleure qualité de l'air chez moi ?

BALAI

ASPIRATEUR



Pensez à bien **nettoyer**
ou **changer** les filtres !
(selon le mode d'emploi)

- Étiquetage obligatoire des produits de construction ou de revêtement (Arrêté du 19 avril 2011)
 - ➔ « *Information objective et lisible sur les émissions en polluants volatils* »
- Produits concernés :
 - Revêtements de sol, mur ou plafond
 - Cloisons et faux-plafonds
 - Produits d'isolation
 - Portes et fenêtres
 - Produits destinés à la pose ou à la préparation



* Information sur le niveau d'émission de substances volatiles dans l'air intérieur, présentant un risque de toxicité par inhalation, sur une échelle de classe allant de A+ (très faibles émissions) à C (fortes émissions).

Regardez les **étiquettes** et choisissez les produits les moins émissifs et/ou **produits labellisés**



Choisissez du mobilier **d'occasion**

Laissez le mobilier neuf dans un garage ou sur un balcon quelques semaines avant de les mettre à l'intérieur pour qu'il **relargue une partie des polluants**

Aérez très régulièrement tant que l'on perçoit encore l'**odeur du meuble neuf**

Évitez d'aménager la chambre de bébé juste avant sa naissance



Photo by Charlotte May on Pexels

- **Les sprays « assainissant », bonne idée ?**

- Plusieurs des composés émis (notamment COV terpéniques) peuvent avoir des effets nocifs sur la santé (irritants et allergisants)
- « *L'analyse des cas d'intoxication signalés aux Centres antipoison et de Toxicovigilance (CapTv) révèle des effets indésirables en conditions normales d'utilisation, notamment des symptômes irritatifs des yeux, de la gorge et du nez, et des effets respiratoires.* » ANSES

VRAI

FAUX



<https://www.anses.fr/fr/system/files/AIR2018SA0145Ra.pdf>

LES BONS GESTES CONCERNANT LES PESTICIDES

Évitez leur utilisation si possible (prises anti-moustiques, sprays, bombes insecticides...)

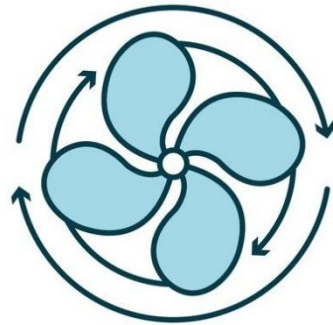
Choisissez plutôt des techniques **mécaniques** (moustiquaire aux fenêtres, vider l'eau stagnante à l'extérieur...)

Choisissez les traitements anti-puces en **cachets** plutôt qu'en crème pour les animaux de compagnie



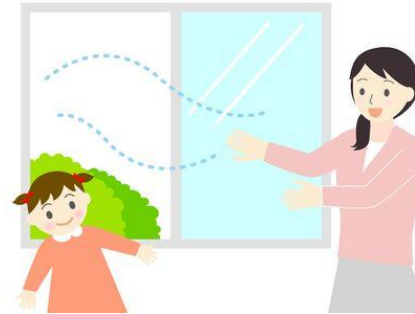
Deux stratégies complémentaires :

LA VENTILATION



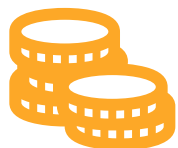
- ✓ Solution permanente (24h/24)
- ✓ Approche globale du bâtiment
- × Débits parfois insuffisants

L'AÉRATION

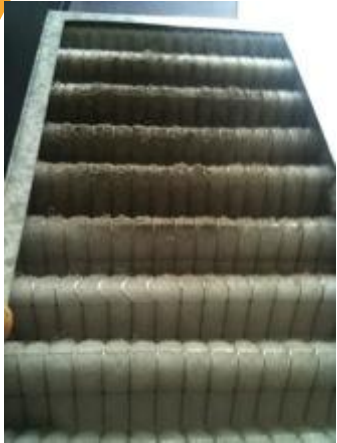


- ✓ Débits très importants
- ✓ Facile à mettre en œuvre
- × Inconfort thermique (hiver)

J'aère mon domicile si possible 10 minutes le matin et 10 minutes le soir



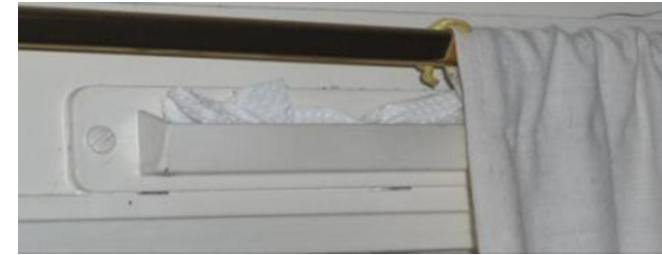
Il est moins énergivore, et donc moins cher, de chauffer un air sec !



Changer les filtres



Nettoyer les bouches



Ne pas boucher les entrées d'air



Faire intervenir un·e professionnel·le
pour vérifier ma VMC tous les 3 ans



Détalonner les portes

- **Les matériaux dépolluants ?**

- Ne ciblent que le formaldéhyde
- **Efficacité** ou **durabilité médiocre**

- **La dépollution par les plantes ?**

- Programme national Phyt'air : **efficacité non prouvée en conditions réelles**

Attention aux allergies !



Le développement de moisissures dans la terre et les espèces choisies peuvent gêner les personnes sensibles ou allergiques.

Attention notamment avec les ficus (Ficus benjamina) pour les personnes allergiques.



MESURES EN INTÉRIEUR

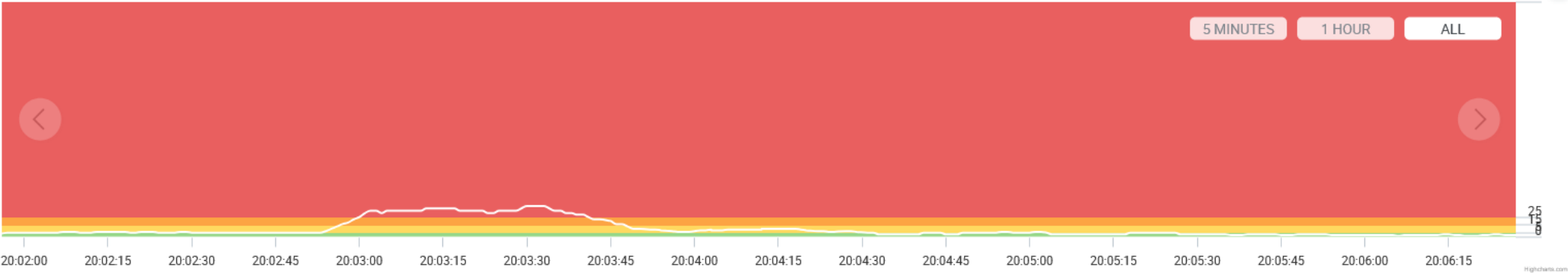
Relevés d'air intérieur réalisés durant le projet

air pays de
la loire
www.airpl.org



j'ouvre la fenêtre de mon...

AirBeam3-PM2.5
● avg. 10 µg/m³
● min. 1 ● max. 39
12/22/2025 20:01 - 12/22/2025 20:06



LES BONNS GESTES POUR L'AÉRATION DE SON LOGEMENT

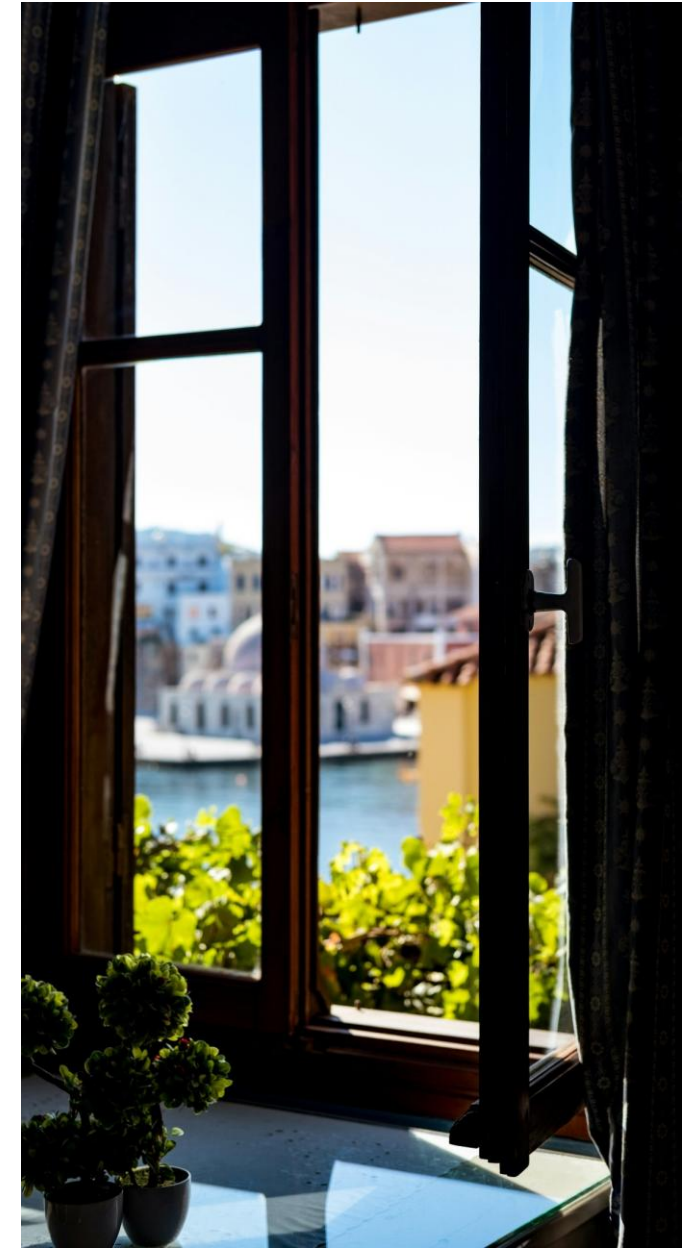
Aérer en dehors de heures de
pointe
si l'on vit près d'une route

En hiver, aérer plutôt
en milieu de journée.
Éviter de la faire tôt le matin et tard
le soir quand il fait beau et froid

Aérer même en cas de
pic de pollution

En été, aérer aux heures les plus
fraîches (tôt le matin et tard le soir)

En zone rurale, éviter d'aérer
pendant un épandage de produits
phytosanitaires à proximité



cig

AirBeam3-PM2.5

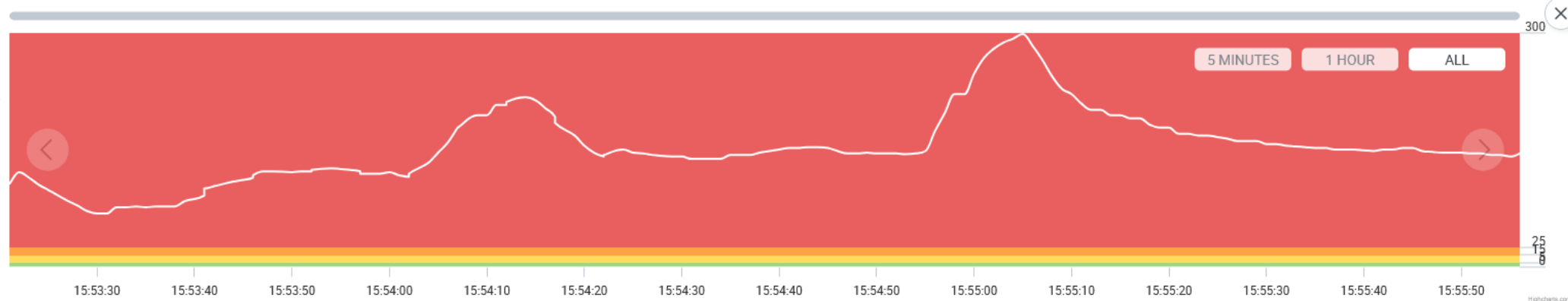
● avg. 153 $\mu\text{g}/\text{m}^3$
● min. 68 ● max. 298

12/27/2025 15:53 - 12/27/2025 15:55



! Qualité de l'air mauvaise en extérieur

Travaux en intérieur et tabac

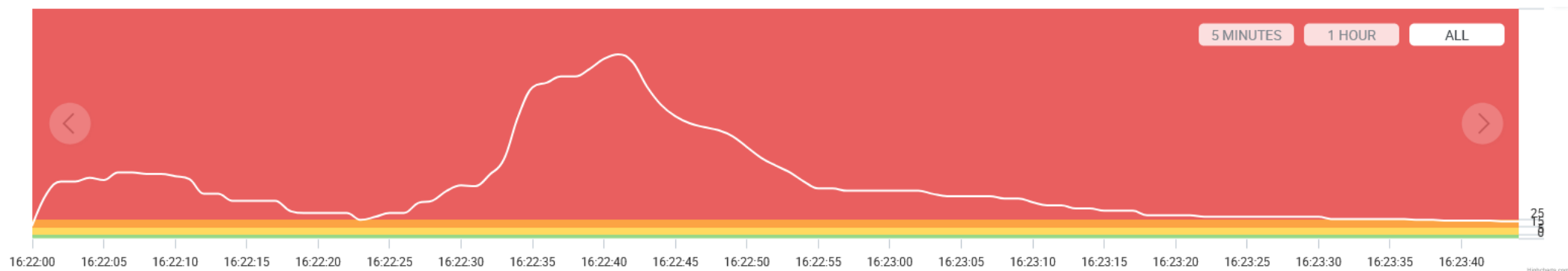


cigarette

AirBeam3-PM2.5

● avg. 70 $\mu\text{g}/\text{m}^3$
● min. 17 ● max. 240

12/26/2025 16:21 - 12/26/2025 16:23



ET LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE ?

PUBLICATION ANSES DE FÉVRIER 2026



Le vapotage est associé à :

- Produits avec nicotine : survenue probable d'**effets cardiovasculaires**, telle que l'augmentation de la pression artérielle
- Avec ou sans nicotine, survenue possible :
 - d'**effets** sur les **voies respiratoires**, le **système cardiovasculaire** et la **cancérogenèse**
 - d'**effets** sur le **développement cardiovasculaire et respiratoire du fœtus** exposé in utero

Recommandations :

- Limiter toutes les actions qui pourraient encourager à s'initier au vapotage
- Pour les fumeurs, le vapotage doit être envisagé comme une solution transitoire dans une démarche de sevrage tabagique, et en complément des dispositifs d'accompagnement existants

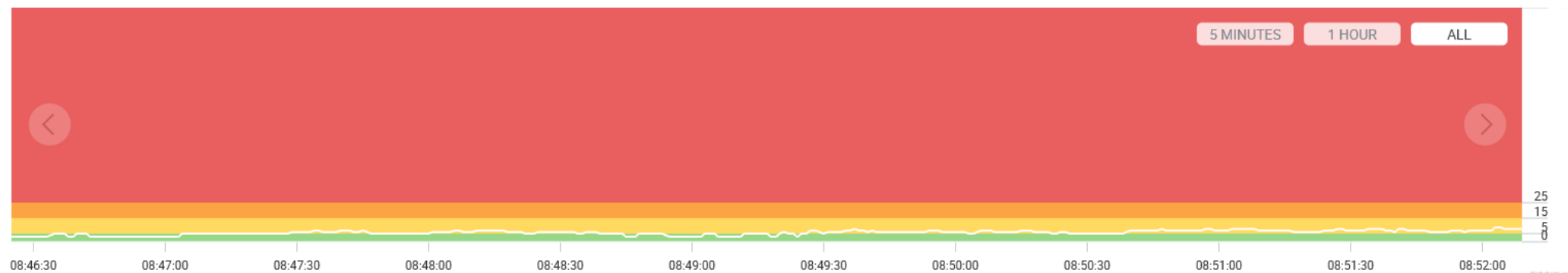
Maison le matin

AirBeam3-PM2.5

● avg. 6 $\mu\text{g}/\text{m}^3$

● min. 3 ● max. 9

12/18/2025 08:46 - 12/18/2025 08:52



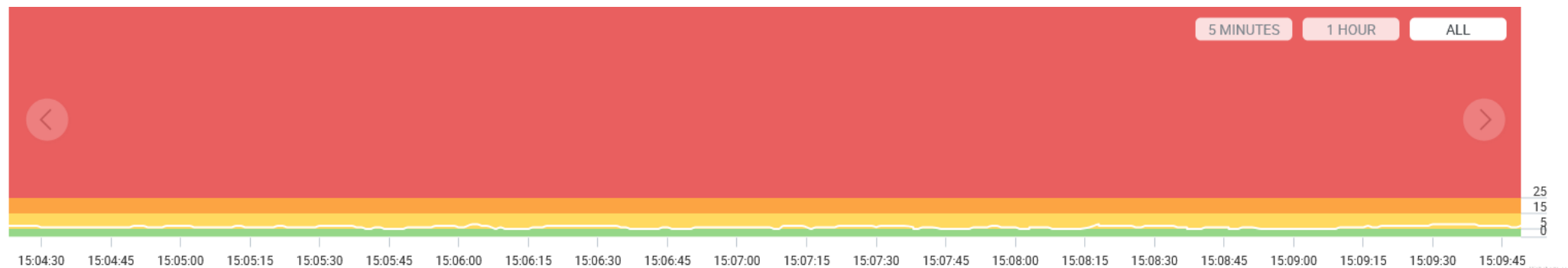
Domicile

AirBeam3-PM2.5

● avg. 6 $\mu\text{g}/\text{m}^3$

● min. 5 ● max. 8

01/05/2026 15:04 - 01/05/2026 15:09



CUISINE – EXPÉRIMENTATIONS À REZÉ

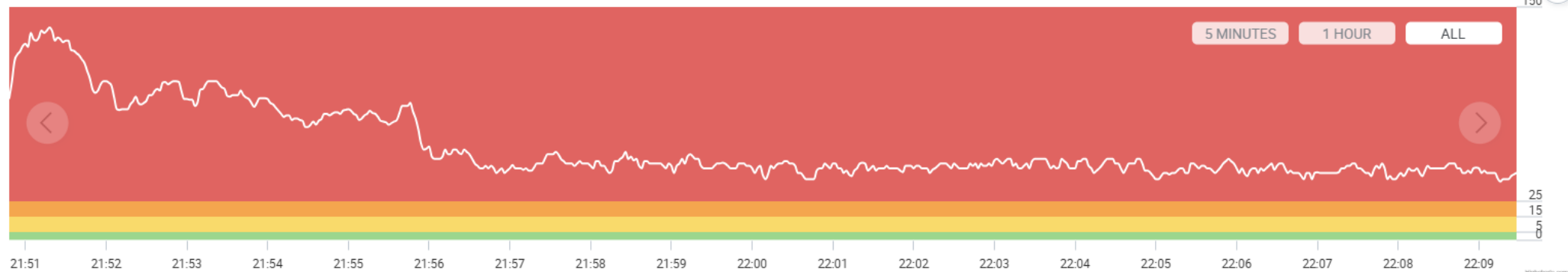
cuisine saumon

AirBeam3-PM2.5

● avg. 60 $\mu\text{g}/\text{m}^3$

● min. 36 ● max. 138

02/21/2026 21:50 - 02/21/2026 22:09



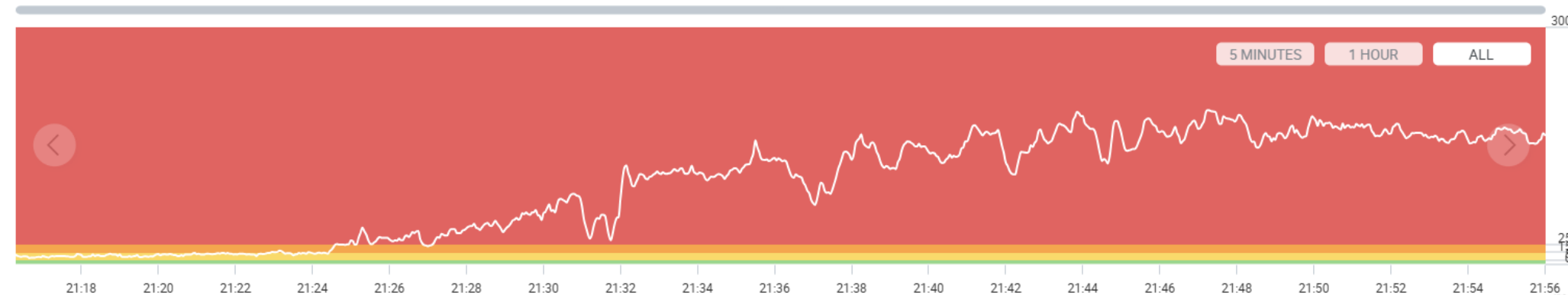
raclette

AirBeam3-PM2.5

● avg. 102 $\mu\text{g}/\text{m}^3$

● min. 7 ● max. 197

02/28/2026 21:15 - 02/28/2026 21:56



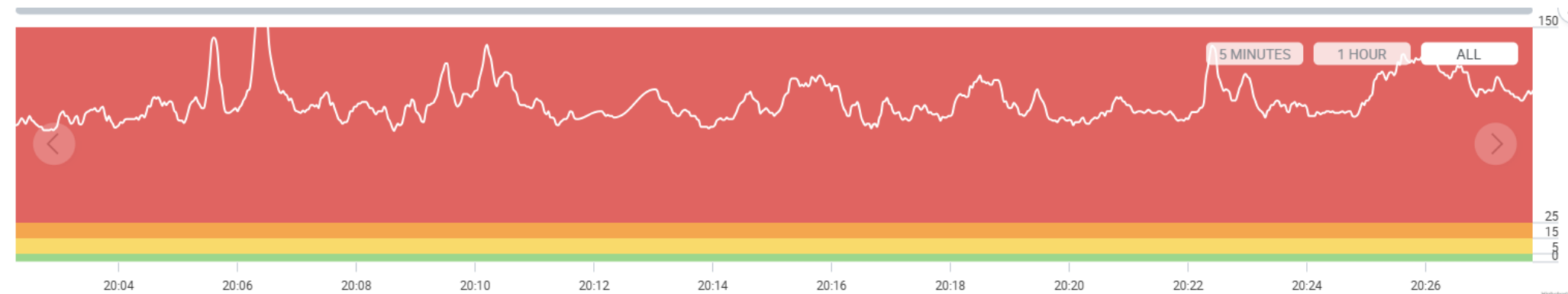
crepes

AirBeam3-PM2.5

● avg. 102 $\mu\text{g}/\text{m}^3$

● min. 83 ● max. 178

02/21/2026 20:02 - 02/21/2026 20:27



Maison poêle à bois

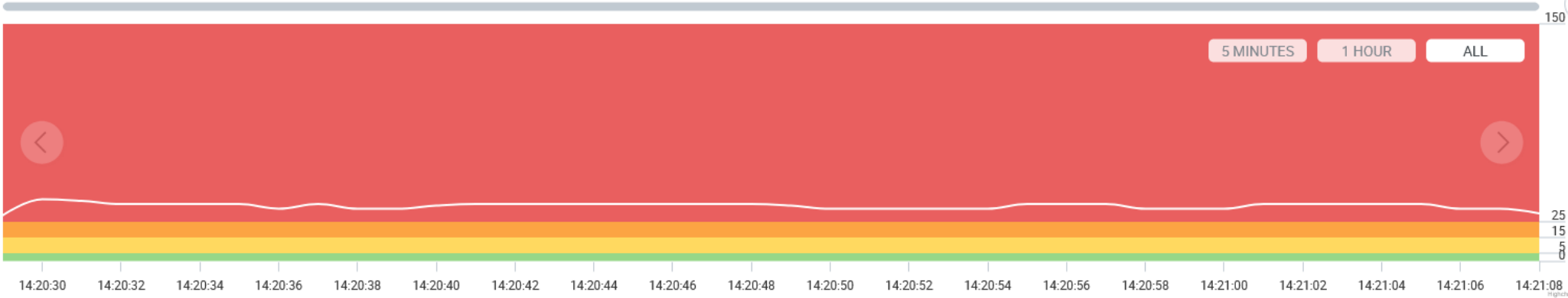
AirBeam3-PM2.5

● avg.35 µg/m³

● min. 29 ● max. 39

12/30/2025 14:20 - 12/30/2025 14:21





maison poele en marche

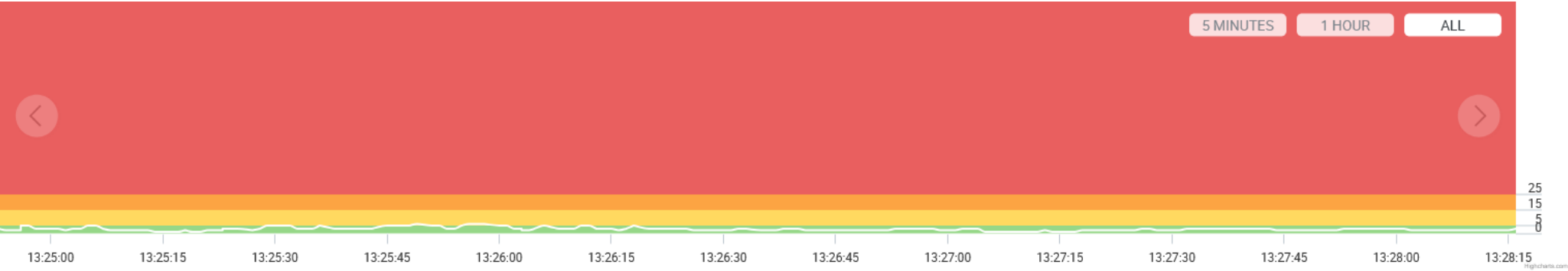
AirBeam3-PM2.5

● avg.3 µg/m³

● min. 1 ● max. 6

01/02/2026 13:24 - 01/02/2026 13:28





**POUR D'AUTRES INFOS,
RENDEZ-VOUS EN LIGNE !**





**Vous êtes
asthmatique ?**

Retrouvez
des conseils pour
vous protéger
de la pollution.



4 millions
de personnes
touchées par l'asthme en France,
adultes et enfants

6% de patients asthmatiques
sont **asthmatiques sévères**

L'asthme peut varier en gravité.
Certaines formes résistent aux
traitements classiques (cortisone inhalée,
bronchodilatateurs), voire aux traitements
complexes (cortisone orale,
injectable, aérosols).

**Les symptômes peuvent persister
et s'aggraver** jusqu'à une gêne respiratoire
pouvant nécessiter des hospitalisations.
On parle alors d'**asthme sévère**,
une forme rare et encore méconnue.

air pays de
la loire
www.airpl.org

Association des
ASTHMATIQUES SEVÈRES



QUIZ



Testez vos
connaissances

**ÊTES-VOUS BIEN PROTÉGÉ·E
CONTRE LA POLLUTION DE L'AIR ?**

Des gestes simples pour mieux
respirer au quotidien, dedans
comme dehors !

air pays de
la loire
www.airpl.org



www.airpl.org



newsletter
indices et alertes



[@airpl.bsky.social](https://twitter.com/airpl.bsky.social)



Air Pays de la Loire



[airpaysdelaloire](https://www.instagram.com/airpaysdelaloire)



Air Pays de la Loire



data.airpl.org

air | pays de
la Loire
www.airpl.org

