

j'opte pour les bons gestes

AU QUOTIDIEN



J'évite d'utiliser des produits, polluant mon air intérieur (encens, produits ménagers, bricolage, etc.)

air | pays de la Loire
www.airpl.org

AU QUOTIDIEN



Je m'inscris aux newsletters pour recevoir les informations en cas de pic de pollution

air | pays de la Loire
www.airpl.org

AU QUOTIDIEN



Je ne fume pas à l'intérieur, même fenêtres ouvertes

air | pays de la Loire
www.airpl.org

AU QUOTIDIEN



Je laisse fonctionner ma VMC et n'obture pas les bouches de ventilation

air | pays de la Loire
www.airpl.org

AU QUOTIDIEN



J'évite d'aménager la chambre de bébé juste avant sa naissance (polluants dans meubles et peintures)

air | pays de la Loire
www.airpl.org

AU QUOTIDIEN



J'éteins le moteur en cas d'arrêt de mon véhicule (à partir de 10 secondes d'arrêt)

air | pays de la Loire
www.airpl.org

AU QUOTIDIEN



Je n'abuse pas de la climatisation

air | pays de la Loire
www.airpl.org

AU QUOTIDIEN



Je choisis d'emmener les enfants dans des rues à faible trafic

air | pays de la Loire
www.airpl.org

AU QUOTIDIEN



Je ne plante pas d'espèces végétales allergisantes dans mon jardin

air | pays de la Loire
www.airpl.org

AU QUOTIDIEN



Au feu, à vélo, je me place devant les voitures pour limiter mon exposition à la pollution

air | pays de la Loire
www.airpl.org

AU QUOTIDIEN



Je privilégie les modes de transport doux à la voiture (marche, vélo, transports en commun)

air | pays de la Loire
www.airpl.org

AU QUOTIDIEN

je protège ma santé



J'évite de m'exposer aux produits nocifs (colle, peinture, white-spirit, etc.)

air | pays de la Loire
www.airpl.org

AU QUOTIDIEN



Je choisis plutôt le porte-bébé à la place de la poussette

air | pays de la Loire
www.airpl.org

AU QUOTIDIEN



Je respecte les conditions d'usage du chauffage au bois (bois sec, ramonage et entretien régulier, etc.)

air | pays de la Loire
www.airpl.org

AU QUOTIDIEN



J'adopte une éco-conduite (conduite souple, entretien régulier, ...)

air | pays de la Loire
www.airpl.org

AU QUOTIDIEN



Je limite la température de mon logement (la température idéale est de 19°C)

air | pays de la Loire
www.airpl.org

AU QUOTIDIEN



J'évite de faire du sport près des axes routiers fréquentés (surtout lors des pics de pollution)

air | pays de la Loire
www.airpl.org

AU QUOTIDIEN



Je ne brûle pas mes déchets verts (c'est interdit)

air | pays de la Loire
www.airpl.org

AU QUOTIDIEN



J'aère mon domicile au moins 20 minutes par jour

air | pays de la Loire
www.airpl.org

AU QUOTIDIEN



Je n'utilise pas de pesticides

air | pays de la Loire
www.airpl.org