

L'air pollué et tes poumons

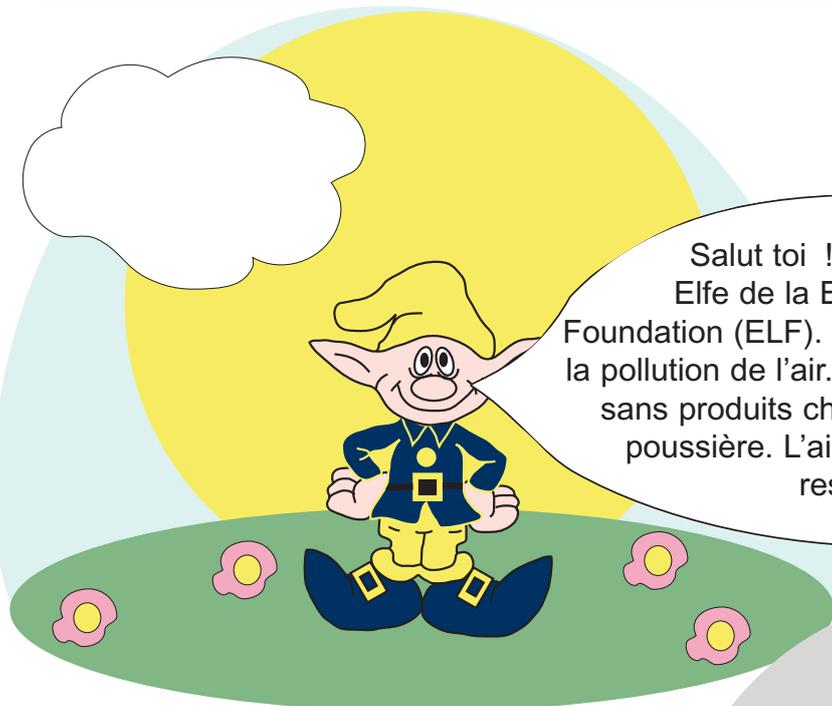


Health &
Environment
Alliance

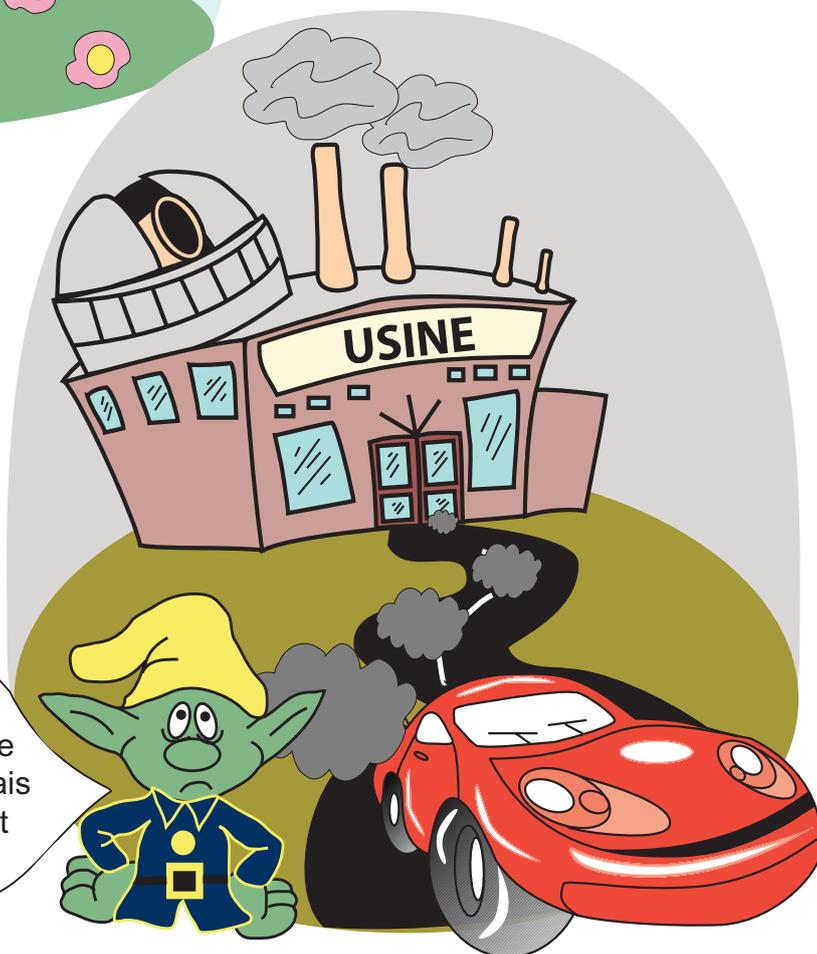


EUROPEAN
LUNG FOUNDATION

Cette fiche vise à enseigner aux enfants de 5 à 11 ans la pollution atmosphérique, la manière dont elle affecte nos poumons et les moyens de l'éviter.



Salut toi ! Je m'appelle Elfe de la European Lung Foundation (ELF). Je vais tout te dire sur la pollution de l'air. L'air propre est un air sans produits chimiques néfastes ni poussière. L'air propre est bon à respirer.



L'air pollué, c'est un air qui contient des grains de poussière et des produits chimiques. Quelquefois, tu peux sentir et voir la pollution de l'air – ce sont les vapeurs noires qui sentent mauvais et qui sortent des pots d'échappement et des cheminées d'usines. Mais la pollution de l'air est parfois invisible.

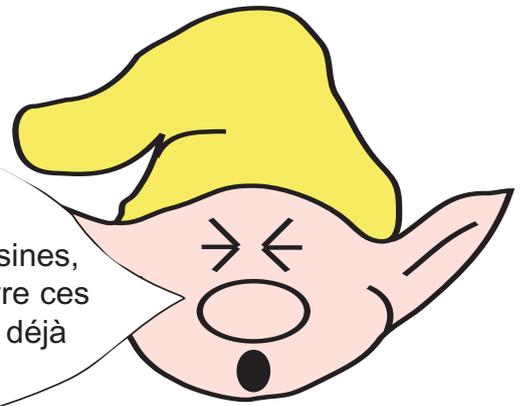
Pour plus d'informations sur l'ELF ou pour la version adulte de cette fiche, voir www.environment.european-lung-foundation.org

Ces informations ont été rédigées et compilées par la European Respiratory Society (www.ersnet.org) via le Comité de l'Environnement et de la Santé.

Le co-financement, la production et le contenu de cette publication ont été fournis par la Health and Environment Alliance (HEAL); www.env-health.org, via DG Environnement de la Commission Européenne.

Comment s'appellent les principaux polluants ?

Les produits chimiques néfastes et la poussière qui sont dans l'air proviennent surtout des voitures et des usines, mais également d'autres sources. Découvre ces polluants ci-dessous. Tu en as peut-être déjà entendu parler...



Le dioxyde de soufre

- C'est un gaz incolore.
- Il sent mauvais, comme l'œuf pourri.

Le dioxyde d'azote

- C'est un gaz marron-rouge.
- Il est parfois visible dans l'air quand il y a des nuages de pollution.

L'ozone

- C'est un gaz incolore.
- L'ozone se trouve haut dans le ciel et nous protège du soleil. Il est bon tant qu'il reste dans le ciel.
- Quand il se rapproche de la terre, l'ozone est mauvais.
- C'est le soleil qui crée le mauvais ozone, il y en a donc plus l'été.

Les particules

- Ce sont de toutes petites particules dans l'air.
- Elles peuvent être solides ou liquides et sont encore plus fines qu'un cheveu.
- Elles rendent l'air sale ou brumeux.

Combien de mots à propos de la pollution peux-tu trouver ci-dessous ?

P	A	R	T	I	C	U	L	E	Z	W
M	N	P	S	J	X	E	D	W	F	O
U	G	O	O	L	D	A	Z	O	T	E
S	C	L	U	V	Y	I	O	B	N	L
I	M	L	F	M	A	T	I	E	R	E
N	C	U	F	I	Z	R	A	N	Y	U
E	S	T	R	A	B	O	U	O	B	H
T	T	I	E	Q	G	G	Z	Z	F	A
D	I	O	X	Y	D	E	E	O	H	I
S	E	N	P	P	F	N	Q	K	I	R
V	O	I	T	U	R	E	S	A	G	N



Quels sont les effets de la pollution sur nos poumons ?

Nos poumons contiennent des milliers de petits tubes, les « voies respiratoires », qui ressemblent aux branches d'un arbre. La pollution peut abîmer nos poumons et ces tubes au fur et à mesure que nous la respirons. La pollution est mauvaise pour tout le monde, mais surtout pour les personnes jeunes (comme toi !) et les personnes sensibles (comme les personnes asthmatiques).

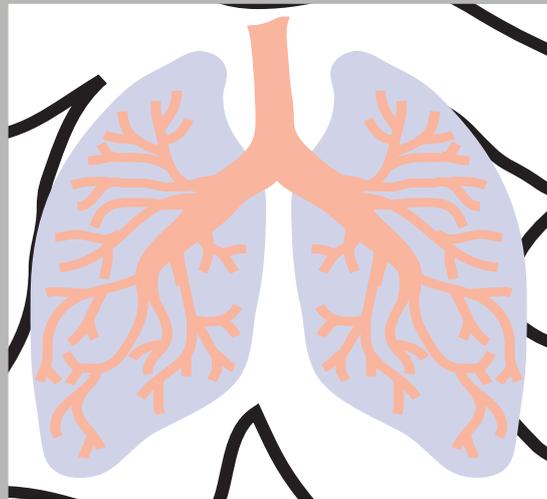
Colorie-moi !

Quels sont les effets de la pollution sur les poumons ?

1. Les particules entrent dans les poumons et les abîment.
2. Elles rendent la paroi de tes voies respiratoires rouge et gonflée.

Quels sont les signes ?

1. Ça fait mal quand on respire.
2. Le nez et la gorge grattent.
3. Ça fait tousser.
4. On respire plus difficilement.
5. Ça aggrave l'asthme.



L'Union Européenne, qui rassemble 27 pays d'Europe, fixe les normes qui nous protègent contre la pollution. Mais comment protéger nos poumons contre la pollution ?



1. Renseigne-toi sur les niveaux de pollution là où tu habites en consultant la météo ou un site comme www.eea.europa.eu/maps/ozone/welcome qui t'explique tout sur l'ozone.
2. Évite de marcher dans des rues trop enfumées par les gaz d'échappement des voitures et des camions.
3. Joue dehors plutôt le matin car les niveaux de pollution augmentent l'après-midi, surtout l'été.
4. Plus on respire fort, plus les polluants entrent dans nos poumons. Il est donc préférable d'être moins actif (marcher au lieu de courir, par exemple) quand les niveaux de pollution sont élevés.
6. Si tu sens que tes poumons s'abîment, par exemple si tu tousses, que tu as mal à la poitrine ou que ça siffle quand tu respires, dis-le à tes parents.

Que peut-on faire pour réduire la pollution et rendre l'air propre ?

1. Essaie de marcher, de faire du vélo ou de prendre les transports en commun avec ta famille ou tes amis plutôt que de prendre la voiture.
2. Si tu es dans la voiture avec tes parents, demande-leur de couper le moteur si la voiture est arrêtée et de conduire lentement.
3. Parle à tes parents des solutions qui permettent d'économiser de l'énergie à la maison, comme éteindre les lumières quand personne n'est dans la pièce.

As-tu d'autres idées ?

