

**Mieux respirer, c'est ça l'idée  
en Auvergne-Rhône-Alpes**

**Agir dans nos lieux de vie  
pour réduire la pollution à l'ozone**

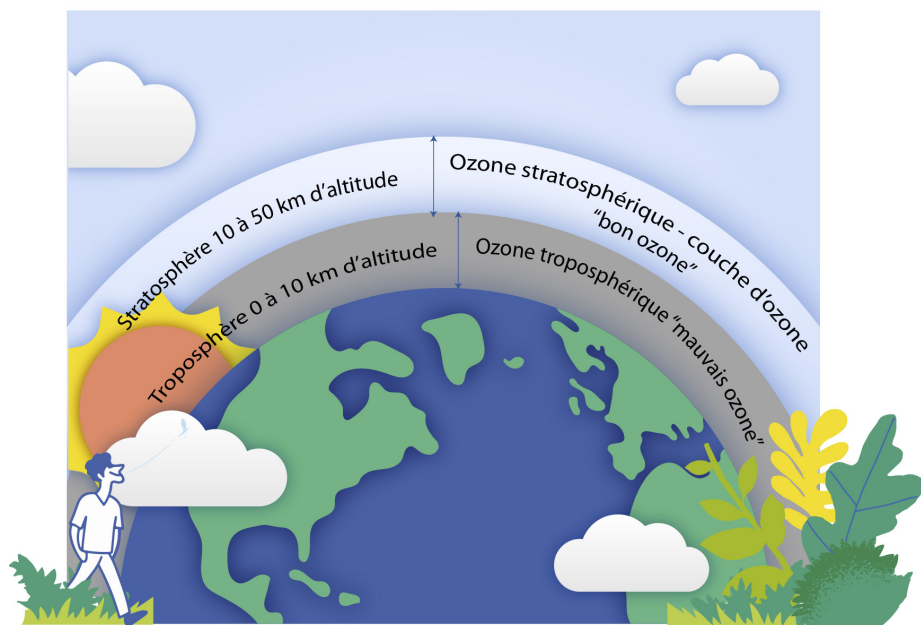
Plan régional ozone



Juin 2022

# POUR UNE MEILLEURE QUALITÉ DE L'AIR, LUTTONS CONTRE L'OZONE

## en région Auvergne-Rhône-Alpes



### L'OZONE : BON OU MAUVAIS ?

À très haute altitude, dans la stratosphère (10 à 60 km d'altitude), l'ozone filtre et nous protège des rayons solaires ultraviolets (couche d'ozone). Sans ozone, pas de vie terrestre...

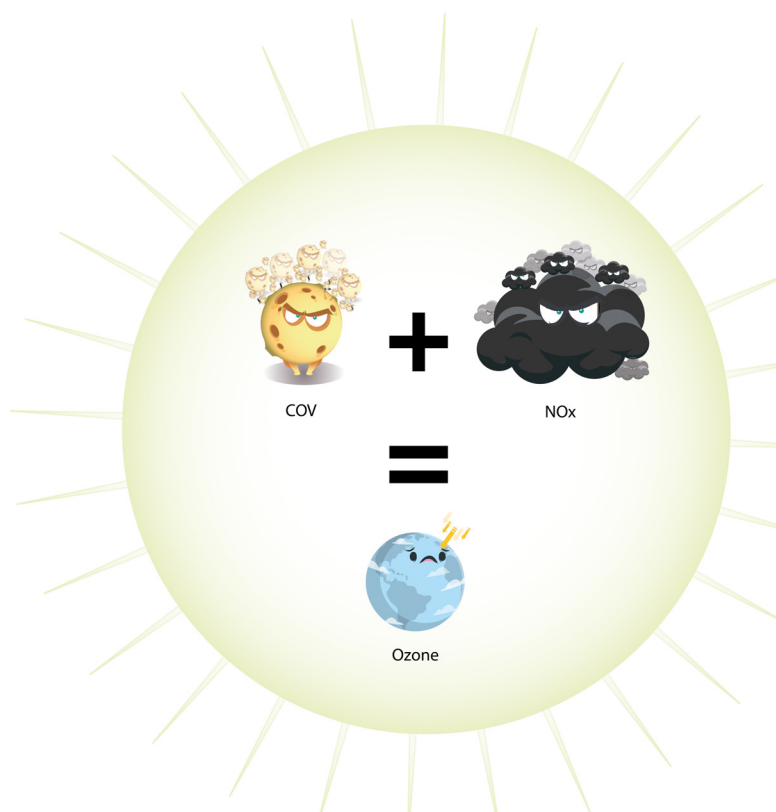
À basse altitude, dans la troposphère (0 à 10 km d'altitude), dans l'air que nous respirons, l'ozone est un polluant car il est très oxydant ce qui le rend dangereux pour la santé et la végétation. Et pourtant c'est bien le même composé chimique.

Dans ce document, seul l'ozone polluant à basse altitude sera évoqué.

### QUELS POLLUANTS FORMENT L'OZONE ?

Sous l'effet du soleil et des fortes chaleurs, les oxydes d'azote (NOx) et les composés organiques volatils (COV) présents dans l'air, se mélangent et réagissent pour former de l'ozone.

L'augmentation des vagues de chaleur liée au changement climatique induit des conditions propices à la formation d'ozone.



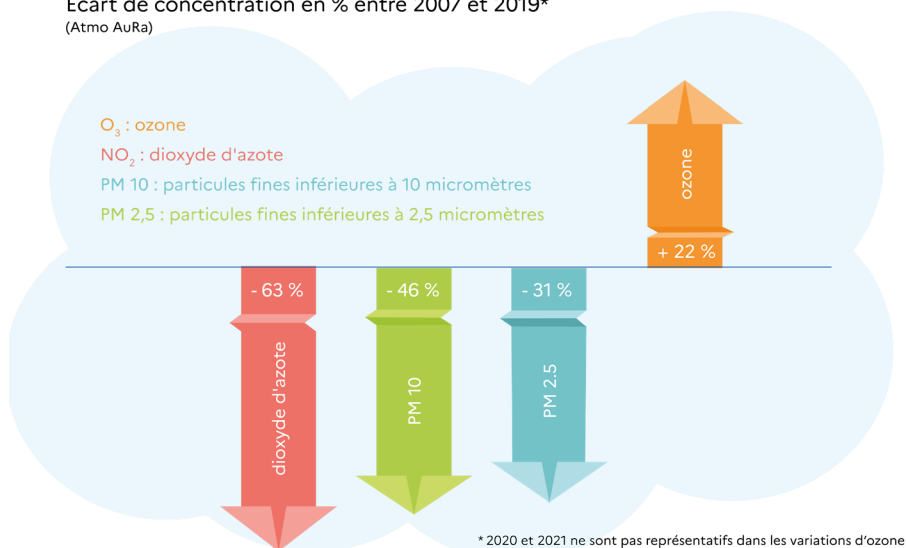
Lors de la dernière décennie la qualité de l'air s'est nettement améliorée en Auvergne-Rhône-Alpes sauf pour l'ozone dont la concentration a augmenté.

## UN PLAN OZONE

a été engagé en Auvergne-Rhône-Alpes. Cette initiative est inédite à l'échelle nationale. Ce plan développe un programme d'actions multi-partenarial qui prévoit la réalisation de 22 actions.

## Qualité de l'air en Aura : des améliorations, sauf pour l'ozone

Ecart de concentration en % entre 2007 et 2019\*  
(Atmo AuRa)



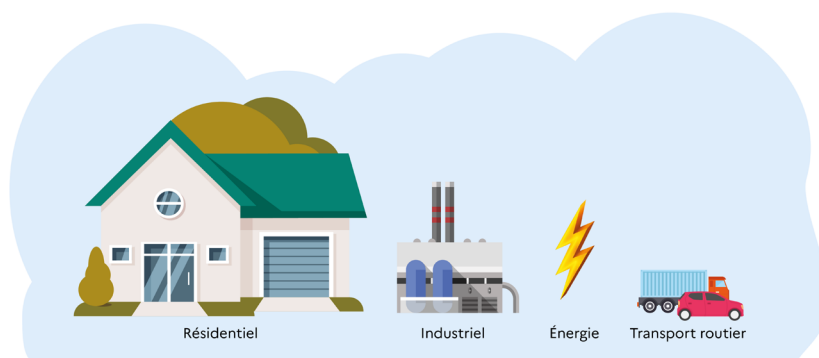
*Agir contre la pollution à l'ozone, c'est en cas de pic, mais c'est aussi toute l'année.*

# RÉDUIRE LES ÉMISSIONS DE COV DANS NOS LIEUX DE VIE, *une action gagnant-gagnant*

Derrière l'appellation COV, se cachent de nombreuses substances, soit d'origine naturelle (deux tiers), soit d'origine humaine (un tiers). Parmi les sources humaines, nos lieux de vie (logements, bureaux, commerces...) sont les principaux émetteurs. Il n'y a pas un COV mais des COV, plus de 900 ont été détectés dans les environnements intérieurs.

Les composés organiques volatils ou COV sont l'un des ingrédients principaux (précurseurs) de la formation d'ozone.

Émissions de COV par secteur (hors émissions naturelles)



*Agir au quotidien sur la réduction des COV et de l'ozone permet de protéger notre santé et notre environnement*

## OÙ SE CACHENT LES COV DANS NOS LIEUX DE VIE ?

Ces polluants se cachent partout : peintures, colles, revêtements de sol et mural, isolation, meubles, produits d'entretien et de ménage, tabac, bougies, encens, huiles essentielles, désodorisants, cosmétiques et parfums.



## LES IMPACTS *des composés organiques volatils et de l'ozone*

### SUR LA SANTÉ

L'ozone est un gaz agressif pour les muqueuses oculaires et respiratoires, qui pénètre facilement jusqu'aux voies respiratoires les plus fines. Dans la région Auvergne-Rhône-Alpes, la valeur cible pour la santé était dépassée sur 23% des stations de mesure en 2016 et jusqu'à 56% en 2019.

En France, la pollution de l'air intérieur est responsable de 20 000 décès prématurés par an et de plus de 30 000 cas de maladies. Selon l'ADEME (Agence de la transition écologique), 41% des français sont inquiets au sujet de la qualité de l'air dans leur logement et 52% sur leur lieu de travail.

**COV** : gêne ou irritation des voies respiratoires

**Ozone** : irritation des yeux et des voies respiratoires

**COV** : diminution des capacités respiratoires

**COV** : risque d'effets mutagènes et cancérogènes

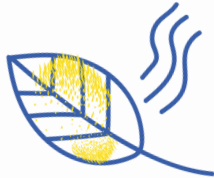


Les **COV** sont particulièrement néfastes pour le bon développement des enfants.

## SUR L'ENVIRONNEMENT

Les COV ont des effets directs sur les milieux par des phénomènes de pluies acides qui dégradent les bâtiments et nuisent aux animaux et aux végétaux.

De plus, en réagissant avec les oxydes d'azote, les COV contribuent à la d'ozone.



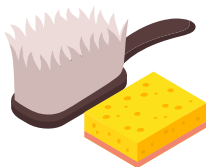
*L'ozone entraîne une baisse de la croissance des végétaux (15% de pertes de rendement pour le blé tendre en France, 22% pour les hêtres...), une réduction des capacités de stockage du dioxyde de carbone par les arbres, et une dégradation du bâti. L'ozone, gaz à effet de serre, contribue au changement climatique.*

# NOUS POUVONS TOUS AGIR !

*La plupart des activités d'intérieur ont un impact important en matière d'émissions de COV. En adoptant les bonnes pratiques dans mes tâches quotidiennes, je peux les réduire !*

## QUAND JE FAIS LE MÉNAGE

- Je privilégie des solutions mécaniques plutôt que l'usage de produits dès que possible (par exemple, un ventouse pour déboucher des canalisations).
- Je choisis des produits « naturels » : savon noir, vinaigre blanc, bicarbonate de soude, citron et la fameuse huile de coude. L'ensemble de ces produits ont des caractéristiques propres pour effectuer les tâches ménagères.
- Je suis attentif à l'étiquetage des produits d'entretien que j'utilise.
- Je limite le nombre d'ingrédients dans le cas où je fabrique mes produits ménagers.
- Je réduis autant que possible l'usage des huiles essentielles dans mes produits ménagers. Bien que possédant de nombreuses vertus, les huiles essentielles sont des COV d'origine naturelle avec un impact direct sur la santé.
- Je fais attention au dosage des produits d'entretien. Un surdosage ne nettoie pas plus efficacement mais augmente l'émission de polluants COV.



## QUAND J'AMÉNAGE MON INTÉRIEUR

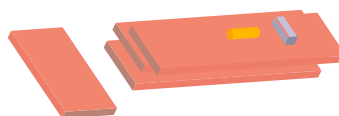
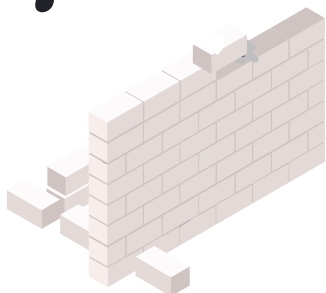
- Je privilégie les meubles en bois massif : les meubles en aggloméré ou contreplaqué libèrent plus de COV.
- J'aère les meubles neufs à l'extérieur des pièces à vivre avant leur installation.
- J'évite les sprays et diffuseurs qui amplifient la diffusion des COV.
- Je limite autant que possible l'utilisation d'encens, de diffuseurs de parfums et d'huiles essentielles et de bougies dans les environnements intérieurs, en particulier en présence de personnes sensibles (enfants, femmes enceintes, personnes souffrant de troubles respiratoires).



*Une maison saine, c'est une maison qui ne sent rien ! Le propre n'a pas d'odeur.  
ADEME (Agence de la transition écologique)*

## QUAND JE RÉALISE DES TRAVAUX

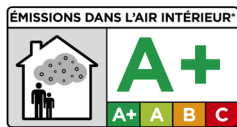
- J'adopte les techniques de pose de revêtements de sol sans colle.
- Je suis attentif à l'étiquetage des produits d'entretien que j'utilise.
- Je bannis les solvants et je nettoie uniquement à l'eau. J'utilise du papier de verre pour décaper, plutôt que du solvant.





## LES LABELS ET CERTIFICATIONS

Il faut bien savoir qu'un produit sans impact sur l'environnement n'existe pas. Pour les matériaux de construction, peintures, revêtements, isolants... une étiquette est obligatoire et présente sur chaque produit. Elle indique son niveau d'émissions en matière de polluants volatils : de A+ (très faibles) à C (fortes).



Pour les autres produits, les produits verts ou éco-labellisés ont moins d'impact sur la qualité de l'air, même s'ils comportent encore de nombreuses molécules issues de la pétrochimie. Des labels spécifiques sur la qualité de l'air sont développés. D'une manière générale, il convient aussi de privilégier les produits ne contenant pas ou peu de solvants organiques.



- LE -  
SAVIEZ  
-VOUS



***Dans tous les cas, j'aère au moins 10 minutes par jour afin de réduire mon exposition aux polluants.***

*Selon l'ADEME (Agence de la transition écologique), près de 80% du temps des Français est passé à l'intérieur, où l'air que nous respirons, est en moyenne 5 à 7 fois plus pollué qu'à l'extérieur.*

N'oubliez pas d'aérer votre logement lors d'activités à fort impact tels que le bricolage, la cuisine ou le ménage. Veillez à garder un espace d'environ 2 cm sous vos portes et à laisser les portes entrouvertes la nuit pour faciliter la circulation de l'air. Enfin, ne bouchez jamais une entrée d'air, une VMC ou une bouche d'extraction et nettoyez les régulièrement.



***Et pendant les pics de pollution ? Aérer également, mais plutôt tôt le matin et tard le soir, quand la pollution de l'air extérieur est la moins forte.***



[Pour trouver le point de dépôt le plus proche des déchets chimiques de travaux d'intérieur](#)



[Mieux respirer c'est ça l'idée ! Agir pour la qualité de l'air en Auvergne-Rhône-Alpes](#)



[Dossier de presse sur l'ozone](#)



[Pour scanner les objets du quotidien et savoir s'ils intègrent des éléments dangereux pour la santé](#)



## Remerciements :

ALGOE  
ARS Auvergne Rhône-Alpes  
Atmo Auvergne Rhône-Alpes  
CEREMA  
CSTB  
DREAL Auvergne Rhône-Alpes