Articles

Pollution : comment limiter ses émissions de particules fines ?

Les particules fines sont cancérigènes et responsables de la pollution de l'air. On peut les limiter en changeant quelques habitudes.

Comment limiter les émissions de particules fines ?

Les particules fines sont des polluants permanents, pas seulement en cas de pics de concentration.

Présentes dans l'air, elles sont dangereuses pour la santé : elles sont cancérigènes[1], peuvent rendre plus sensible aux maladies des voies respiratoires (bronchite, asthme, pneumonie…) et détériorent les fonctions pulmonaires. Les particules fines causent plus de 9000 décès prématurés chaque année en Belgique.[2] Et cela coûte cher aussi: 1285€ par personne en Belgique.

> **Lire : La pollution de l'air coûte 1250€ par habitant en Europe**

Différents secteurs de l'industrie émettent de grandes quantités de particules fines. Mais on a tous un rôle à jouer pour les limiter, surtout lorsqu'on se déplace ou qu'on se chauffe. Les moteurs diesel et le chauffage au bois produisent ces particules fines nocives pour la santé.

On peut facilement les limiter la production de particules fines tout au long de l'année, en adoptant de bonnes habitudes.

Transports et déplacements

- **On évite de prendre la voiture pour des petits trajets** (moins de 5 km), surtout si c'est un véhicule diesel. Les premiers kilomètres sont les plus polluants car le moteur est froid, la consommation est plus importante et les dispositifs de dépollution (comme les filtres à particules des moteurs diesel) ne fonctionnent pas de manière optimale. Voir d'autres idées pour moins utiliser la voiture.

- **On privilégie** :
  - la marche ;
  - le vélo classique ou électrique (voire les vélos partagés en libre service à Bruxelles) ;
  - la trottinette, électrique ou non, la monoroue électrique, la gyroroue… ou d'autres moyens de micro-mobilité ;
  - les transports en commun.

- On opte pour le **covoiturage**.

- Et si on roule en voiture, on achète le modèle le plus écologique possible et on pratique l'éco-conduite.

> Lire aussi : Quelle voiture utiliser pour moins polluer ?

Chauffage

- **On baisse d'un degré** la température du chauffage (surtout s'il s'agit d'un chauffage au mazout). Diminuer de 1°C permet d'économiser 7% d'énergie.

- On **réduit** le chauffage **la nuit et quand on s'absente**.

- On ne chauffe **au bois** que si l'installation a un **rendement supérieur à 80 %**. Cela exclut par exemple les feux ouverts.

- Si le poêle à bois est le moyen de chauffage principal et/ou si l'appareil est à rendement élevé, on suit ces conseils pour un usage écologique des poêles à bois : utiliser du **bois bien sec**, démarrer la flambée par la méthode « top-down », entretenir le feu en fonction des besoins et **éviter de le faire tourner au ralenti**.

> Lire aussi : Comment bien régler son thermostat et ses radiateurs ? et 8 conseils pour économiser le chauffage cet hiver.

Que faire en cas de pic de particules fines ?

En cas d'alerte au particules fines, on suit les recommandations communiquées par les pouvoirs publics. Et on vérifie les informations générales concernant la surveillance de la qualité de l'air.

Rien ne sert de s’enfermer à l’intérieur. Le diamètre de ces particules est au moins cinq fois inférieur à l’épaisseur d’un cheveu : elles se faufilent donc à l’intérieur des logements.

Les personnes malades ou âgées ainsi que les enfants doivent toutefois éviter les efforts physiques intenses, surtout dans les zones où la concentration est la plus forte.

> Lire aussi Alerte aux particules fines : faut-il porter un masque anti-pollution ?

- - - - - - - - - - - - - -

[1] L’Organisation mondiale de la Santé a reconnu les particules fines comme étant cancérigènes.

[2] Voir le communiqué de la Commission européenne, septembre 2020.

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Source URL:
https://www.ecoconso.be/content/pollution-comment-limiter-ses-emissions-de-particules-fines