Articles

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

L'alerte au pic de pollution est donné. Doit-on prendre exemple sur les piétons et cyclistes asiatiques, qui portent un masque dans les grandes villes très polluées ?

Porter un masque anti pollution n'est pas toujours la solution

L'alerte au pic de pollution est donné. Doit-on prendre exemple sur les Asiatiques, qui portent un masque dans les grand centres urbains très pollués ?

Lorsqu'un pic de pollution de l’air est atteint, se précipiter dans le premier commerce (en ligne) pour se procurer un masque anti pollution n'est certainement pas la priorité.

Que faire en priorité ?

- Il y a d'abord de bons gestes à adopter pour limiter sa production de particules fines : par exemple, utiliser moins le chauffage (surtout le chauffage au bois) et éviter les déplacements en voiture (le diesel en particulier).
- Pour les cyclistes et les piétons: il est conseillé de revoir son itinéraire pour éviter les grandes artères.
- Pour les personnes sensibles (personnes âgées, femmes enceintes, enfants, personnes atteintes d’affections respiratoires comme l’asthme) il est recommandé de s’abstenir d’exercice physique intense et/ou prolongé (comme le jogging par

exemple).

Faut-il porter un masque anti pollution ?

Cela dépend. Ce n’est pas spécialement la meilleure solution :

- La plupart des masques empêchent de respirer convenablement : en gênant la respiration, ils peuvent provoquer un essoufflement plus rapide... et donc une accélération de la pénétration des particules fines dans le corps ;

- Les masques ne filtrent pas tout. Les particules les plus nocives sont aussi les plus fines et les masques anti-pollution, même les plus performants, ne pourraient pas filtrer les PM2,5 et PM1 de taille très inférieure à 2,5 micromètres. Or, ce sont ces particules qui pénètrent le plus profondément dans le corps et sont les plus toxiques, provoquant des maladies cardiovasculaires et respiratoires ;

- On ne sait pas en quelle matière sont fabriqués ces masques : ce n’est peut-être pas meilleur pour la santé d’y laisser son nez et de respirer ce qui s’en dégage.

L’efficacité et l’atout pour la santé sont limités. Il n’y a donc pas de grand intérêt à le porter.

Quel masque choisir ?

Tous les masques ne se valent pas pour se protéger contre la pollution aux particules fines. On en trouve des très bons (pas nécessairement certifiés), qui filtrent plus de 95% des particules fines et des très mauvais (moins de 7% des particules filtrées).

Si on veut quand même se procurer un masque, il faut être attentif à certains critères :

- Il est indispensable que le masque colle bien au visage pour éviter les fuites vers l’intérieur du masque d’air non filtré. Les fuites peuvent varier d'une personne à une autre selon sa physionomie mais se concentrent principalement autour du nez et du menton où les particules peuvent s'infiltrer. Il est donc déconseillé de porter une barbe ;

- Les modèles à valve ont tendance à améliorer l’étanchéité du masque, en favorisant l’expiration, et à diminuer l’humidité à l’intérieur du masque ;

- Les meilleurs masques sont jetables et à usage unique (journalier) ;

- Privilégier un masque certifié par la norme européenne EN149, qui garantit la protection respiratoire.de type Il existe trois catégories FFP (Filtering Facepiece Particles) : FFP1, FFP2 et FFP3 qui filtrent 99% des aérosols. Le modèle 9332 est certifié FFP3, la plus haute certification contre les particules fines : pourrait filtrer

98 % des particules de 0,6 micron en moyenne.

- Une fois le modèle choisi, tester son confort et l’ajuster à son visage avant de l'acheter.

Côté prix, il y a une grande disparité entre les masques, sans aucune garantie de résultat.

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

Source URL: *https://www.ecoconso.be/node/4122*