

Rester en bonne santé !

Faire beaucoup de sport et manger des fruits et légumes tous les jours nous aident à rester en bonne santé. Mais nous devons également surveiller l'environnement qui nous entoure. La préservation de nos maisons, de nos écoles et de l'environnement en général nous aide à rester bien.

Un air sain pour vivre

L'air que nous respirons est un mélange de plusieurs gaz. Nous avons tous besoin de respirer pour rester en vie. Parfois cet air contient des particules et des gaz qui peuvent nous rendre malades. On parle alors de pollution de l'air. A l'extérieur, dans la rue, l'air est pollué par les véhicules, voitures, bus et camions, qui émettent des gaz d'échappement en consommant leur carburant. Les industries peuvent également rejeter des gaz à l'atmosphère qui se retrouvent dans l'air que nous respirons.

A la maison et à l'école

A l'intérieur de nos maisons et des écoles, l'air peut être pollué par la fumée de cigarette, les produits de nettoyage, les peintures et les sprays. Pense à l'odeur dans une pièce quand quelqu'un est en train de faire de la peinture ! La pollution de l'air dans la classe peut gêner ta concentration pour apprendre les leçons. Cette pollution peut aussi conduire à des allergies ou à de l'asthme.

Quelle est la qualité de l'air dans ta classe ?

Un groupe de spécialistes est en train de décrire la qualité de l'air dans ta classe. Ils participent au projet SINPHONIE, qui est un observatoire européen de la qualité de l'air et de la santé dans les écoles. Ces personnes ont besoin de ton aide pour le projet.

Mesures

Ces spécialistes vont visiter ta classe et mesurer les concentrations en gaz (dont le dioxyde de carbone) et en particules dans l'air. Ils vont utiliser des appareils de mesure très sensibles, qu'il ne faut pas toucher !

1

Questionnaires

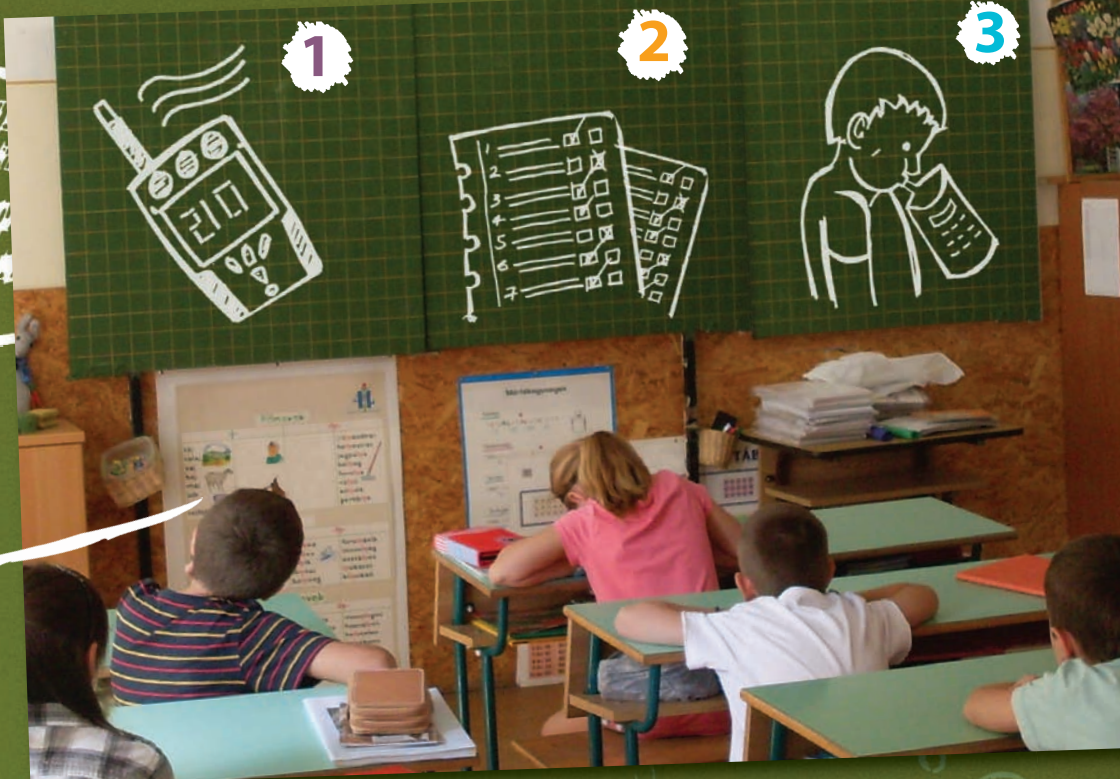
Ces spécialistes ont aussi besoin d'en savoir un peu sur toi, ta santé et ta classe. Tes professeurs vont donc répondre à des questions au sujet de ton école, et tes parents des questions à propos de ta maison et des maladies dans ta famille. Toi aussi, tu vas recevoir un questionnaire à remplir.

2

Test respiratoire

Un médecin va t'examiner avec un appareil spécial appelé spiromètre. Cet appareil permet de savoir si tes poumons sont en bonne santé en mesurant la quantité d'air qui y entre. Tu dois respirer un grand coup et souffler dans un petit tuyau, comme si tu voulais gonfler un ballon au maximum en soufflant une seule fois. Ne t'inquiète pas, on ne sent rien !

3



L'air à l'intérieur

As-tu déjà remarqué la différence quand tu ouvres les fenêtres de la classe et que l'air frais y entre ? Si l'air de la classe est trop concentré en dioxyde de carbone (que tu émet en respirant), tu peux avoir des difficultés pour te concentrer, avoir mal à la tête ou ne pas te sentir bien. Faire entrer de l'air t'aidera à te sentir mieux. Tu peux faire de ta classe un environnement sain en ouvrant régulièrement les fenêtres.



CONTACTS

En France : Corinne Mandin
Téléphone : 01 64 68 85 97
Fax : 01 64 68 88 23
E-mail : corinne.mandin@cstb.fr

Isabella Annesi-Maesano
Université Pierre et Marie Curie
E-mail : annesimaesano@u707.jussieu.fr
Tel: 01 44 73 84 49

En Belgique : Marie-Christine Dewolf
Téléphone : 065 403 681
Fax : 065 34 74 80
E-mail : marie_christine.dewolf@hainaut.be

www.sinphonie.eu

www.rec.org



Health & Consumer Protection
Directorate-General



Ton style de vie est-il sain ?

Afin de rester en forme et en bonne santé, tu as besoin de faire du sport, de manger sainement et de respirer de l'air de bonne qualité. As-tu besoin de changer tes habitudes de vie ? Réponds aux questions suivantes pour le savoir !

Activité physique

- Fais-tu de l'exercice physique au moins 30 minutes chaque jour ?
- Fais-tu du sport les autres jours ?
- Passes-tu moins de 2 heures par jour devant la télévision ou un ordinateur ?
- Est-ce que tu joues dehors tous les jours avec ta famille ou tes amis ?

Oui	Non
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Alimentation

- Bois-tu de l'eau ou du jus de fruits frais au lieu de sodas très sucrés comme le Coca Cola ?
- Bois-tu environ 1,5 litre d'eau par jour (autrement 5 grands verres) ?
- Manges-tu des fruits frais tous les jours ?
- Manges-tu des légumes régulièrement ?
- Manges-tu des chips, des biscuits et des bonbons moins de 2 fois par semaine ?

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

L'air que tu respires

- Est-ce que tu ouvres toujours quelques minutes les fenêtres de ta maison quand tu rentres de l'école ?
- Est-ce que tu ouvres les fenêtres après chaque leçon à l'école ?
- Est-ce que tu sors à l'extérieur pendant les récréations ?
- Est-ce que tu évites les endroits où les gens fument ?

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Si tu as répondu OUI de 0 à 4 fois, tu commences juste à penser à un environnement plus sain. Toi et ta famille devez maintenant continuer les efforts !

Si tu as répondu OUI de 5 à 9 fois, tu es bien conscient de ton environnement et de ta santé. Tu dois encore faire de l'exercice physique, manger plus sainement, boire de l'eau et sortir pour prendre l'air !

Si tu as répondu OUI de 10 à 13 fois, félicitations ! Tu es sur le chemin d'un style de vie sain.

Sur le chemin
de la forme et de la santé
à la maison et à l'école



sinphonie
Schools Indoor Pollution and Health: Observatory Network in Europe