

POLLUTION DE L'AIR

QUELS RISQUES EN TERMES DE CANCER ?

La pollution de l'air extérieur est un facteur de risque de cancer. Elle peut être très variable selon le lieu, la saison, la température, la proximité de sources de pollution, l'humidité... Apprenons à nous protéger au quotidien et agissons à long terme pour l'ensemble de la collectivité.



EN CAS DE PIC DE POLLUTION

- **J'évite** les zones fortement polluées.
- **J'aère mon domicile** en dehors des heures de pointe (si j'habite à proximité de voies de circulation).
- **Je n'utilise pas la voiture**, j'opte pour les transports collectifs.
- **Je limite les activités** physiques intenses (compétitions, courses à pied).

À savoir !

Le risque de cancer n'est pas corrélé aux expositions ponctuelles à de hautes concentrations lors des pics de pollution, mais bien à une exposition à la pollution de l'air sur de **longues périodes, même à de basses concentrations.**

AU QUOTIDIEN

- **Je surveille la qualité de l'air extérieur**, grâce à l'indice ATMO pour connaître l'état et la prévision de la qualité de l'air près de chez moi :



BON



MOYEN



DÉGRADÉ



MAUVAIS



TRÈS MAUVAIS



EXTRÊMEMENT MAUVAIS

Je prends de bonnes habitudes

- > J'adopte la marche, le vélo, les transports en commun.
- > Je privilégie les itinéraires éloignés des zones de circulation.
- > J'évite d'utiliser des engrais et des pesticides.
- > Je privilégie les achats locaux et de saison pour limiter la pollution liée au transport des aliments acheminés depuis des régions lointaines.
- > Je fais du sport en extérieur dans des espaces verts ou zones piétonnes.
- > J'évite de promener les bébés et les enfants près d'axes routiers.

AGIR POUR TOUS EN SE PROTÉGEANT SOI-MÊME

Si les comportements individuels ont un impact sur la prévention à titre personnel, ils restent toutefois limités : la réflexion collective et la mise en place de **mesures à l'échelle de la société** sont indispensables pour limiter significativement la pollution de l'air.



Notre conviction : seule la recherche vaincra le cancer.
Notre ambition : libérer l'extraordinaire potentiel de la recherche française en cancérologie.
Notre objectif : parvenir un jour à guérir le cancer, tous les cancers.

Fondation
pour la recherche
sur le cancer



www.fondation-arc.org