

# Faire du sport en ville ?

Pour la santé, **c'est très bien de faire du sport**, de bouger.

Par exemple :

- courir
- rouler à vélo
- travailler dans son jardin
- ...



## Mais en ville, il y a beaucoup de pollution.

Les moteurs des voitures produisent des gaz.

Le chauffage des maisons et les usines produisent des fumées.

Dans les champs, on utilise des pesticides.

Ce sont des produits qui tuent les insectes.

Parce que les insectes abiment les légumes qui poussent.



Toutes ces pollutions ne sont pas bonnes pour la santé.

Toutes ces pollutions entraînent des maladies graves :

- des cancers du poumon,
- des maladies du cœur,
- des accidents au cerveau,
- des déficiences intellectuelles,
- la maladie d'Alzheimer
- et parfois aussi le diabète.

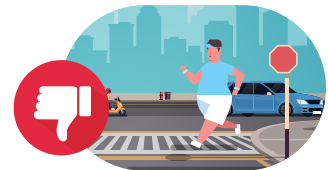
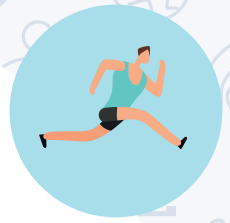
Alors, comment faire du sport



sans toutes ces pollutions ?

Il y a **3 règles** :

1. Faire du sport  
**quand il ne fait pas trop froid et qu'il y a du vent.**  
Après une pluie, c'est bien aussi de faire du sport.
2. Faire du sport  
**dans des parcs et des espaces verts.**  
Ne pas faire du sport dans les petites rues étroites  
au milieu des immeubles.  
Ne pas faire du sport près des routes  
où il y a beaucoup de voitures qui roulent.
3. Faire du sport  
**quand il y a moins de voitures.**  
Par exemple : le week-end.



## Pourquoi l'air que nous respirons en ville est moins bon ?

### A cause du vent trop faible

La pollution s'en va  
si le vent souffle  
et chasse la pollution.



S'il n'y a pas de vent,  
la pollution ne bouge pas.  
Il y a plus de pollution.

## A cause des voitures

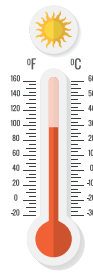
Sur les grandes routes où il y a beaucoup de voitures qui roulent, il y a plus de pollution.

## A cause du brouillard

Le brouillard empêche la pollution de s'en aller.  
Par contre les grosses pluies coincent la pollution sur le sol.  
Et ça c'est mieux pour notre santé.

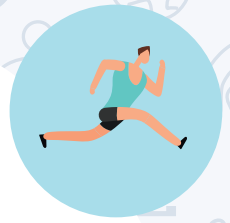
## A cause de la température

Le plus souvent,  
il fait plus froid dans le ciel  
que près du sol.  
Mais parfois, c'est l'inverse :  
il fait plus chaud dans le ciel que près du sol.  
Alors, la pollution reste bloquée  
là où nous respirons.  
Et si il n'y a pas de vent,  
il y a encore plus de pollution !



## A cause des rues étroites au milieu des immeubles

Dans la ville il y a parfois des petites rues  
avec des grands bâtiments de chaque côté de la rue.  
Alors, la pollution est coincée entre les bâtiments  
et la pollution ne peut pas s'en aller.



## A cause de l'agriculture



Quand les agriculteurs déposent des engrais sur leurs champs, la pollution augmente autour des champs.

Des engrais ce sont des produits pour que les cultures poussent mieux.

## Les pics de pollution

Parfois, il y a des **pics de pollution**.



70

PIC DE POLLUTION  
VITESSE  
LIMITÉE

Cela veut dire que parfois, la pollution est vraiment très forte.

Par exemple : en hiver, s'il y a du brouillard, s'il n'y a pas de vent et qu'il y a beaucoup de voitures.

### **Pendant les pics de pollution, il ne faut pas faire trop de sport.**

Parce qu'on respire plus fort quand on fait du sport et que l'air rentre plus dans nos poumons.

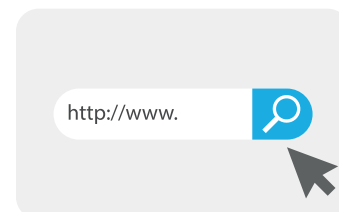
Si l'air est trop pollué, c'est très mauvais pour les poumons.

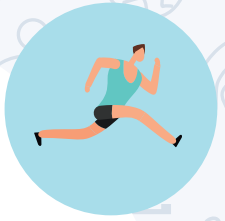
Les personnes qui sont malades, les enfants, les personnes âgées et les femmes enceintes doivent aussi faire très attention quand il y a des pics de pollution.



### **Pour savoir quand il y a un pic de pollution :**

- à Bruxelles :  
aller sur le site internet : [www.qualitedelair.brussels](http://www.qualitedelair.brussels)
- ailleurs en Belgique :  
aller sur le site internet : [www.irceline.be/fr](http://www.irceline.be/fr)





## Comment améliorer l'air qu'on respire ?

Voici ce que l'on peut faire

**pour diminuer la pollution :**

- Manger **des légumes et de la viande qui sont produits près de chez moi.**

Manger des légumes de saison.

Ça veut dire que ces légumes sont produits au meilleur moment.  
Par exemple : des fraises au printemps, des chicons en hiver.



- **Ne pas chauffer trop ma maison ou mon appartement.**

Maximum 18 degrés dans les chambres.

Et maximum 20 degrés dans les pièces où je reste la journée.



- **Acheter seulement ce qui est nécessaire.**

Jeter les déchets dans les bons sacs poubelles en triant les déchets.

Par exemple : les plastiques dans le sac bleu.



- **Utiliser les bus, les trains, les trams ou le métro.**

Aller en vélo.



**On peut aussi parler de la pollution avec nos amis.**

**Tous ensemble, ça ira mieux !**

Pour en savoir plus,

Il faut aller sur le site : <https://docteurcoquelicot.com>.

