

**8 à 11 ans (Étape principale
2 au Royaume-Uni)**

Qualité de l'air



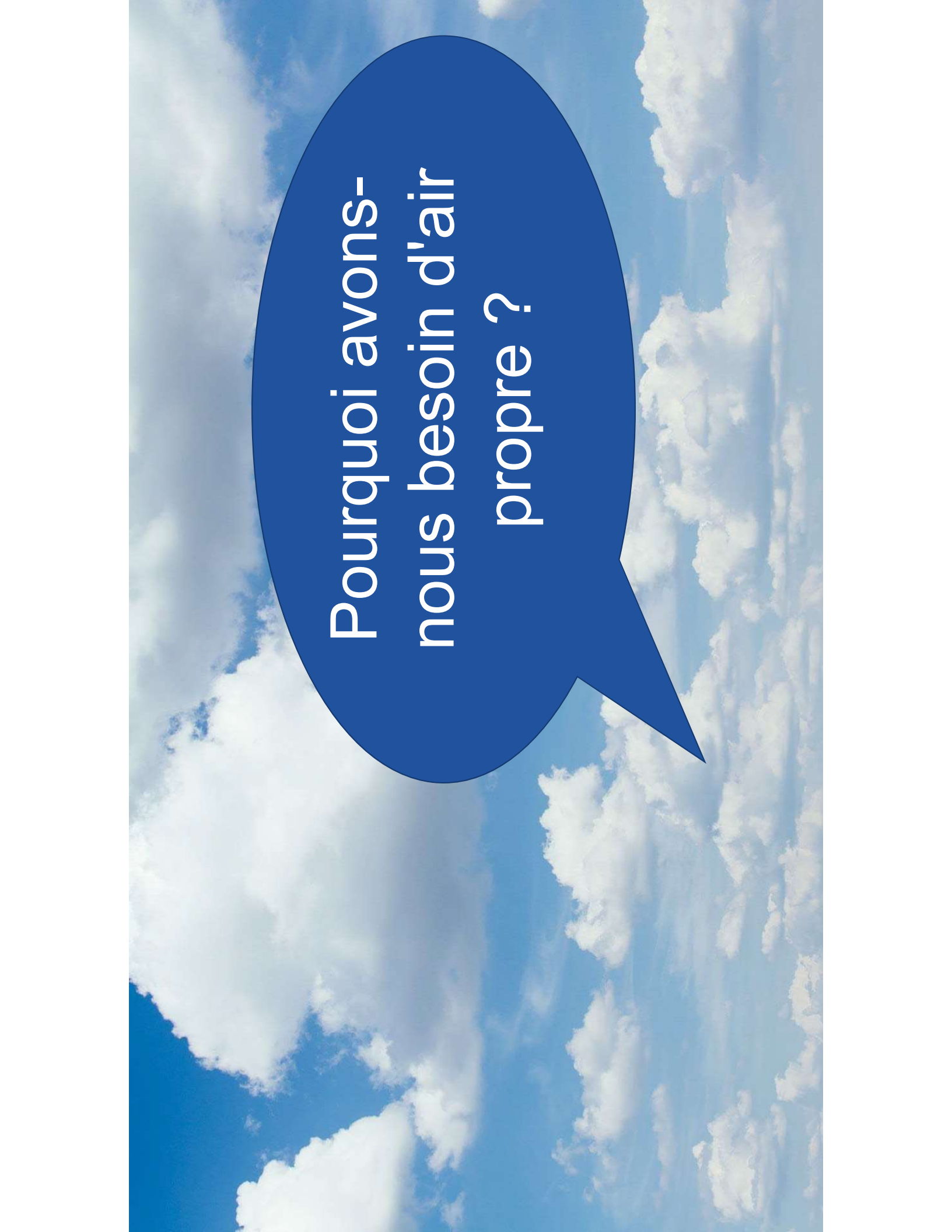
HEALTHY LUNGS FOR LIFE



ERS



ELF



Pourquoi avons-
nous besoin d'air
propre ?

La pollution de l'air peut

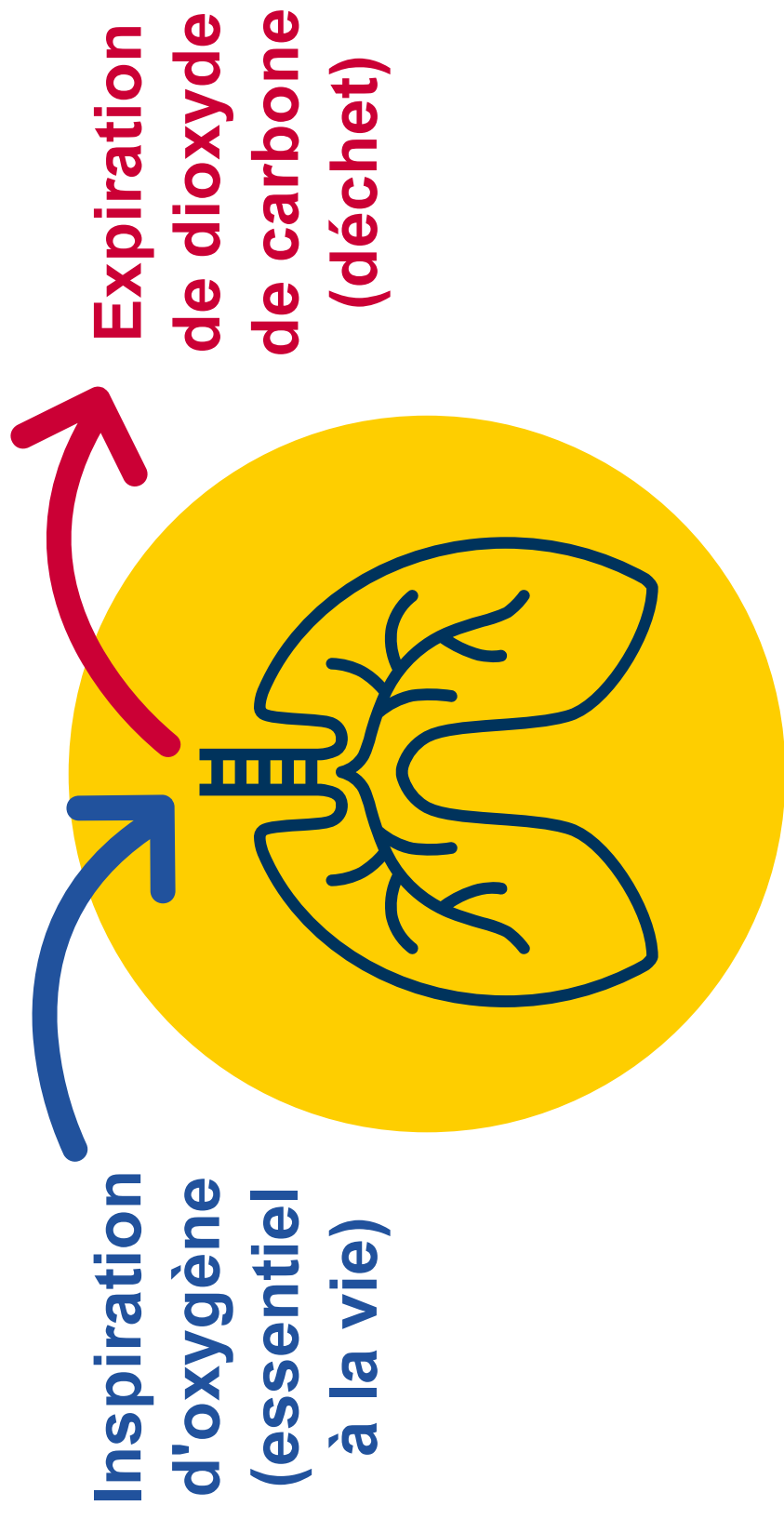


**Endommager
vos poumons**



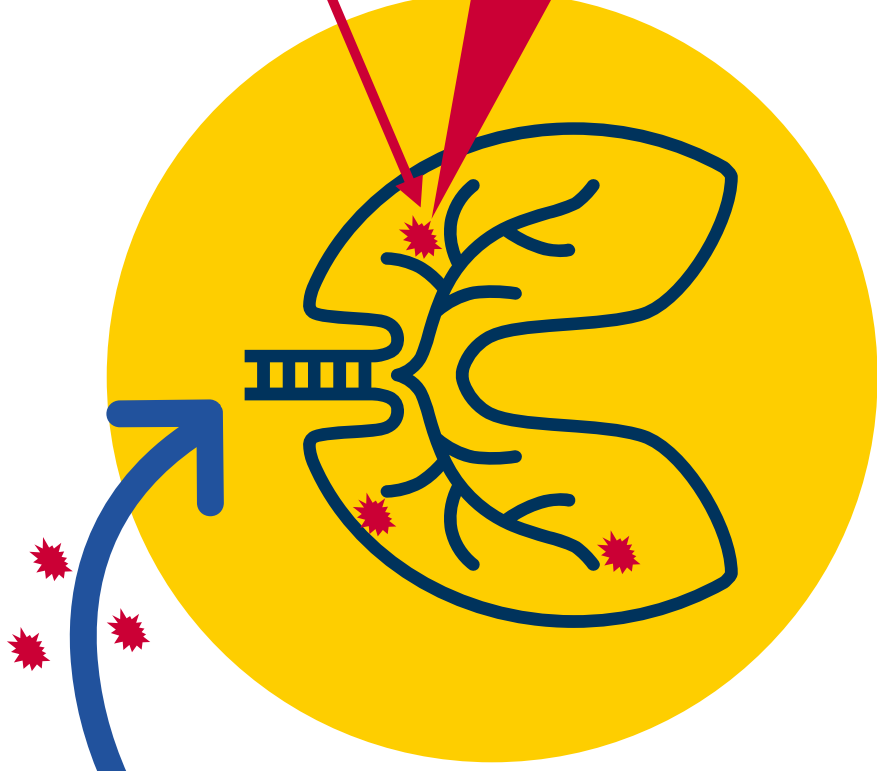
**Aggraver l'asthme et
d'autres problèmes
pulmonaires**

Fonctionnement des poumons



Comment la pollution de l'air affecte les poumons

Inspiration de polluants en même temps que l'oxygène



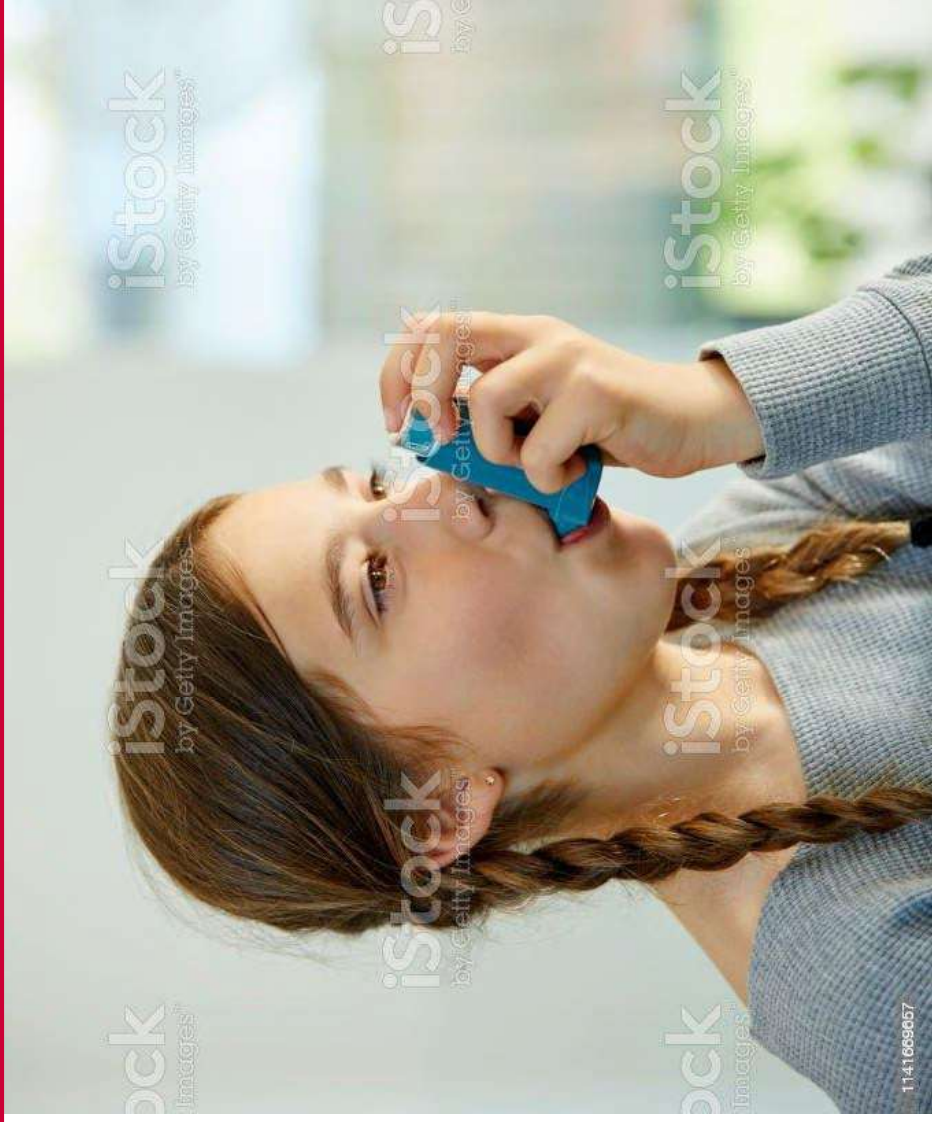
Les polluants peuvent irriter les poumons ou rester coincés

Cela peut entraîner des problèmes immédiats comme une toux et une respiration sifflante, ou des dommages à long terme

Asthme

- L'asthme est une maladie pulmonaire qui peut rendre la respiration difficile
- La pollution de l'air peut aggraver l'asthme

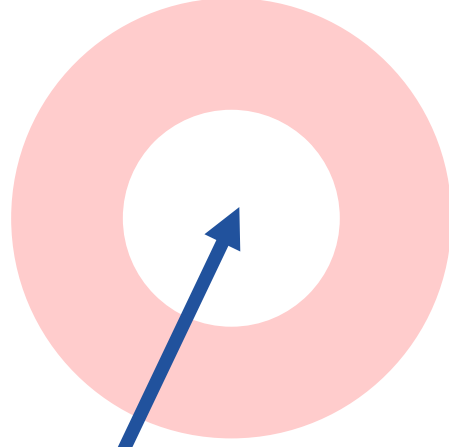
Est-ce que vous ou quelqu'un que vous connaissez souffrez d'asthme ?



Pourquoi l'asthme rend la respiration difficile

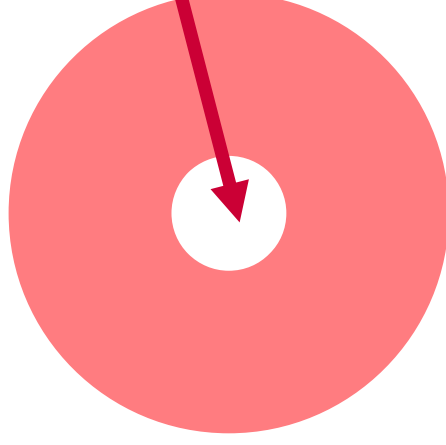
Essayez de respirer avec une paille pour voir ce que l'on ressent lorsque l'on est asthmatique.

Les voies respiratoires saines sont détendues et ouvertes pour que l'air puisse circuler facilement



En cas d'asthme, les voies respiratoires gonflent, ce qui rend la respiration difficile

La pollution de l'air peut en être la cause



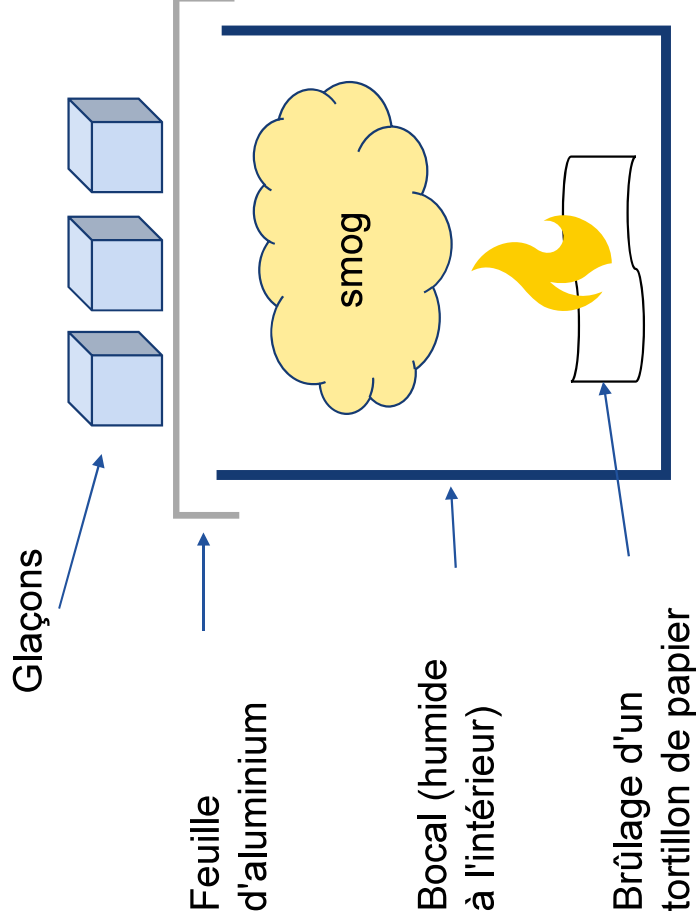


Qu'est-ce que
la pollution de
l'air ?

Gaz
nocifs

Minuscules
particules

À quoi ressemble la pollution de l'air ?









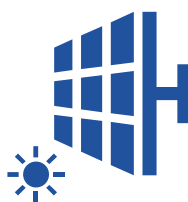

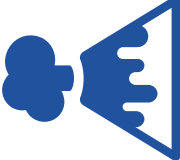





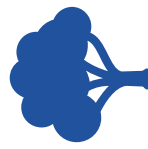

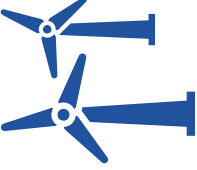

D'après vous,
que va-t-il
se passer ?

**Vous ne pouvez pas faire
la démonstration ?
Regardez la vidéo alors**





D'où vient la
pollution de
l'air ?

	Feux		Bus/trains		Voitures essence/diesel		Tabagisme		Aérosols		Cyclisme
	Panneaux solaires		Agriculture		Volcans		Voitures électriques		Feux d'artifice		Marche
	Produits de nettoyage		Centrales électriques		Arbres		Avions		Éoliennes		Motos

Les sources
de pollution
atmosphérique
sont-elles toutes
aussi nocives ?

Que pouvons-nous
faire pour limiter la
pollution de l'air ?

Remplissez la fiche d'exercices en écrivant ou en dessinant

Causes (d'où vient la pollution de l'air)	Effets (comment la pollution de l'air affecte les personnes et les lieux)	Solutions (ce que nous pouvons faire pour améliorer les choses)

Vrai ou

La pollution de
l'air affecte plus
les enfants que
les adultes

faux ?

C'EST VRAI !

Les poumons des enfants sont plus vulnérables car ils sont plus petits et encore en développement. De plus, les enfants respirent plus rapidement et peuvent donc absorber plus de polluants.

Vrai ou

**Vous pouvez
toujours sentir
la pollution
de l'air**

faux ?

CEST FAUX !

Certains polluants atmosphériques, comme les gaz d'échappement des voitures, ont une forte odeur, mais d'autres polluants sont totalement inodores

Vrai ou

La pollution de
l'air n'affecte
que nos
poumons

faux ?

C'EST FAUX !

La pollution de l'air peut également affecter le cœur/le système circulatoire et le cerveau/le système nerveux

Vrai ou

Parfois, la
pollution de l'air
est invisible

faux ?

C'EST VRAI !

Certains des polluants atmosphériques les plus dangereux sont des particules incroyablement minuscules, qui peuvent pénétrer profondément dans les poumons et passer dans la circulation sanguine

Vrai ou

Toute la
pollution de l'air
est produite par
les humains

faux ?

C'EST FAUX !

Les sources naturelles de pollution de l'air comprennent les feux de forêt, les volcans et les tempêtes de poussière. Les spores de moisissures et le pollen peuvent également aggraver les problèmes pulmonaires.

Vrai ou

La pollution de l'air
est souvent plus
grave lors des
journées chaudes
et ensoleillées

faux ?

C'EST VRAI !

La lumière du soleil peut
déclencher des modifications
chimiques qui rendent
les polluants encore
plus dangereux.

Vrai ou

La pollution
de l'air est
toujours plus
importante à
l'extérieur

faux ?

C'EST FAUX !

La pollution de l'air peut être beaucoup plus concentrée à l'intérieur des bâtiments et des voitures. L'air est moins agité et la pollution s'accumule.

Une journée dans votre vie

- Pensez à votre journée type
- À quels types de pollution atmosphérique êtes-vous exposé ?
 - Sur le chemin de l'école
 - À l'école
 - Pendant les activités extrascolaires
 - À la maison

Avez-vous des idées de moyens de limiter votre exposition à la pollution de l'air ?



Remplissez la fiche d'exercices en écrivant ou en dessinant

	À la maison	En allant à l'école et au retour de l'école	À l'école	Pendant les activités extrascolaires ou le week-end
Ce que je fais habituellement				
Les types de pollution auxquels je pourrais être exposé(e)				
Ce que je pourrais faire différemment				

Des idées pour agir

Demandez à votre famille de ne pas fumer ou vapoter

Jouez plus dehors

Évitez d'utiliser du déodorant en spray

Marchez sur des routes calmes ou dans des parcs

Covoiturez entre amis

Éteignez le moteur de la voiture en cas d'attente

Utilisez davantage les transports en commun

Allez à l'école à pied, en trottinette ou à vélo

Demandez à votre famille de ne pas faire de feu en plein air

Portez un masque facial lorsque vous faites des loisirs créatifs

Ouvrez les fenêtres plus souvent

**Faites
votre pacte
pour un
air propre**

#BreatheCleanAir

Je veux respirer de
l'air propre. Je ferai ma
part pour limiter la
pollution de l'air. Je
promets que je...



HEALTHY LUNGS FOR LIFE



ERS



ELF