

10 gestes simples pour la Journée de l'air pur

Respirer de l'air pollué affecte votre santé pulmonaire actuelle et future. Voici des gestes simples que vous pouvez poser pour réduire la pollution de l'air et garder l'air plus propre et plus sain pour tout le monde :

1. Optez pour la marche, le vélo, le covoiturage ou les transports en commun.
2. Réduisez vos besoins de chauffage en rendant votre maison plus éconergétique. Renseignez-vous sur les programmes gouvernementaux qui évaluent l'efficacité énergétique de votre maison et offrent des subventions aux rénovations éconergétiques.
3. Ne brûlez pas de bois ni de déchets. Au lieu de faire un feu, commencez une pile à compost, dans votre cour, pour les matières organiques.
4. Utilisez des outils de jardinage manuels. Évitez les appareils à essence ou à diesel comme les tondeuses et les souffleurs à feuilles.
5. Planifiez votre itinéraire. Si vous devez conduire, trouvez le trajet le moins énergivore, à l'aide d'outils en ligne gratuits comme « Google Maps », en notant les zones de construction et de trafic. En contournant ces zones, vous éviterez de rouler inutilement au ralenti.
6. Vérifiez la pression de vos pneus. Des pneus adéquatement gonflés améliorent le rendement du carburant. Pour chaque tranche de 5 % de sous-gonflement, le rendement du carburant diminue de 1 %.
7. Réduisez, réutilisez et recyclez.
8. Ne laissez pas le moteur de votre voiture tourner au ralenti. Arrêtez-le si vous attendez quelqu'un et évitez les files d'attente du service à l'auto.
9. Jardinez sans pesticides. Ils existe plusieurs substituts sûrs et sains aux pesticides cosmétiques néfastes.
10. Impliquez-vous. Appuyez des efforts nationaux et locaux pour assainir l'air. Communiquez avec votre Association pulmonaire provinciale, pour plus d'information sur les activités dans votre région et les façons de vous impliquer.