

# Défi impact sur la santé et pollution

## “Respirez facilement, vivez sainement”



### ✿ Défi de Réduction de la Pollution de l'Air

La pollution de l'air et de l'environnement affecte à la fois la santé humaine et la planète. Votre défi consiste à adopter des mesures pratiques pour réduire la pollution dans votre vie quotidienne tout en améliorant votre bien-être. En vous concentrant sur la qualité de l'air, les choix de transport et la réduction des polluants, vous contribuerez à un environnement plus propre et plus sain. 🌍👏

**Qui :** Groupes de 3 ou 4

**Où :** À domicile ou dans leur communauté

**Durée :** À réaliser en 1 jour

### ✿ Plan d'Action pour la Pollution de l'Air

✓ **Réduire la pollution de l'air due aux transports** – Marchez, faites du vélo ou utilisez les transports en commun pour des trajets de moins de 5 km.

Preuve : Prenez une photo de votre trajet éco-responsable.

✓ **Améliorer la qualité de l'air intérieur et extérieur** – Passez 1 heure dans un espace vert (parc, forêt, jardin).

Preuve : Prenez une photo de vous dans un espace vert ou de la plante que vous avez ajoutée à votre domicile.

✓ **Réduisez la pollution de l'air à la maison ou à l'école** – Installez un purificateur d'air naturel (par exemple, une plante d'intérieur) ou utilisez un filtre à air fait maison.

Conseil : Gardez les fenêtres fermées pendant les heures de forte pollution.

✓ **Sensibiliser à la Pollution de l'Air** – Créez une affiche, un post sur les réseaux sociaux ou une infographie sur l'impact de la pollution sur la santé.

Partagez avec au moins 3 personnes en personne ou en ligne.

Agissez et contribuez à réduire la pollution de l'air ! 🌍👏

### ✿ Critères d'évaluation

✓ **Réduction de la pollution liée aux transports** – Optez pour des modes de transport durables pour les trajets de moins de 5 km.

✓ **Action pour la qualité de l'air** – Passez du temps dans un espace vert et ajoutez une plante purificatrice d'air à votre environnement.

✓ **Réduction de la pollution à la maison ou à l'école** – Utilisez un purificateur d'air naturel (plante d'intérieur, filtre fait maison) et prenez des mesures pour réduire la pollution de l'air intérieur.

✓ **Sensibiliser** – Partagez des publications sur la pollution de l'air avec d'autres pour accroître la sensibilisation.

Agissez pour améliorer la qualité de l'air ! 🌍👏

THE  
SOLUTION  
IS  
LESS  
POLLUTION



Co-funded by  
the European Union



VOYAGER  
EMPOWERING YOUTH,  
TRANSFORMING  
TOMORROW