

EN EXTÉRIEUR

# Mon environnement extérieur, ma santé

Au fil des saisons comment profiter de notre environnement à l'extérieur ?  
Chaque mois, retrouvez informations et conseil sur une thématique.



**POLLUTION  
ATMOSPHÉRIQUE**

4300 décès attribuables chaque année en Auvergne-Rhône-Alpes à l'exposition aux particules fines.




JANVIER

**CHENILLES  
PROCESSIONNAIRES  
DU PIN**

Attention, c'est en février que ces chenilles, aux poils extrêmement urticants, commencent à descendre du pin.




FÉVRIER

**POLLENS**

La saison des pollens commence. Avec Recosanté, soyez informés quotidiennement du risque d'allergie chez vous et des bons gestes à adopter.




MARS

**BERCE  
DU CAUCASE**

Fin avril est la meilleure période pour commencer la destruction de cette plante invasive avec les protections adaptées.




AVRIL

**MOUSTIQUE  
TIGRE**

Partout, pendant la belle saison, supprimez les eaux stagnantes.




MAI

**AMBROISIE**

En juin, si vous en repérez, agissez en signalant sur [signalement-ambroisie@atsanis.fr](mailto:signalement-ambroisie@atsanis.fr) et en arrachant les plants d'ambroisie.




JUIN

**Eaux de Baignade**

Consultez la qualité des eaux des 283 baignades contrôlées de notre région.




JUILLET

**CANICULE**

Certaines personnes sont plus vulnérables aux fortes chaleurs ; veillez sur elles particulièrement lors de ces épisodes.




AOÛT

**TIGES**

Après une balade en forêt, examinez attentivement tout votre corps et retirez la tique avec un tire-tique.




SEPTEMBRE

**RISQUES  
AUDITIFS**

Les écouteurs : pas à plus de 60% du volume maximum et pas plus d'une heure par jour.




OCTOBRE

**TÉLÉPHONES  
MOBILES**

Pour réduire votre exposition aux radiofréquences, utilisez un kit mains-libres ou le haut-parleur.




NOVEMBRE

**TRANSPORTS**

La circulation routière entraîne du bruit et de la pollution. Privilégiez autant que possible la marche à pied ou le vélo : c'est bon pour votre santé et pour l'environnement.




DÉCEMBRE



RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE

Liberté  
Égalité  
Fraternité

ars  
Agence Régionale de Santé  
Auvergne-Rhône-Alpes

EN INTÉRIEUR

# Mon environnement intérieur, ma santé

Au fil des saisons comment profiter de notre environnement à l'intérieur ?  
Chaque mois, retrouvez informations et conseil sur une thématique.



**MOISSISSURES**



Connaissez-vous les gestes du quotidien pour prévenir l'apparition de moisissures dans votre logement ?



JANVIER

**SATURNISME**



Dans les logements anciens, surveillez l'état des peintures : elles peuvent contenir du plomb et, lorsqu'elles sont dégradées, intoxiquer les enfants.



FÉVRIER

**PISCINES**



À la piscine, savonnez-vous et passez les deux pieds dans le pédiluve avant d'entrer !



MARS

**TRAVAUX DE RÉNOVATION**



Pour vos travaux de rénovation, choisissez préférentiellement les produits de construction et de décoration étiquetés A+ pour les émissions dans l'air intérieur.



AVRIL

**AMIANTE**

Interdit en France depuis 1997, l'amiante reste toujours présent dans de nombreux bâtiments construits avant cette date. Attention aux travaux sur les matériaux contenant de l'amiante.




MAI

**PRODUITS MÉNAGERS**

Vinaigre blanc, bicarbonate de soude, savon noir, sont des produits ménagers non polluants. Essayez-les !




JUIN

**EAU POTABLE**

Pour la boire sans modération, consultez les résultats de l'analyse de l'eau de votre réseau.




JUILLET

**PUNAISES DE LIT**

Au retour des vacances, vérifiez qu'il n'y ait pas de punaises de lit dans vos bagages.




AOÛT

**LÉGIONELLES**

Vous revenez de vacances laissez couler l'eau bien chaude de tous les robinets et notamment ceux de la douche.




SEPTEMBRE

**MONOXYDE DE CARBONE**

Avant l'hiver, pensez impérativement à faire vérifier vos installations de chauffage par un professionnel qualifié.




OCTOBRE

**RADON**

C'est un gaz radioactif d'origine naturelle, inodore, incolore et qui peut s'accumuler dans votre logement sans vous en apercevoir.




NOVEMBRE

**AÉRATION VENTILATION**

Aérez chaque pièce au minimum 10 minutes par jour, y compris en hiver !




DÉCEMBRE

Pour accéder à plus d'informations sur chaque thématique, scannez le QR code associé ou consultez [www.auvergne-rhone-alpes.ars.sante.fr](http://www.auvergne-rhone-alpes.ars.sante.fr)