



**ars**  
Agence Régionale de Santé  
Champagne-Ardenne



# Lumière sur 11 gestes du quotidien

PLAN RÉGIONAL SANTÉ-ENVIRONNEMENT  
DE CHAMPAGNE-ARDENNE 2010-2014



## SOMMAIRE

Le 2 <sup>nd</sup> Plan Régional Santé-Environnement en 6 questions	3
Lumière sur 11 gestes du quotidien	8
Comment m'informer ?	22

## Qu'est ce que la santé environnementale ?

C'est l'ensemble des effets sur la santé de l'homme dus à ses conditions de vie (expositions liées à l'habitat et/ou expositions professionnelles par exemple) et à la contamination des milieux (eau, air, sol, etc.).

## Quels sont ses enjeux ?

Les impacts de l'environnement sur la santé sont multiples mais difficiles à mesurer. Ils peuvent être liés aux conditions de vie, à la contamination des milieux (eau, air, sol, etc.) ou à la sensibilité des personnes. On estime que 24% des maladies dans le monde et 23% du nombre total de décès sont attribuables à des facteurs environnementaux.

C'est ainsi que la loi de santé publique du 9 août 2004 a prévu l'élaboration d'un Plan National Santé Environnement (PNSE) tous les 5 ans.

## LE PRSE DE CHAMPAGNE-ARDENNE EN DATES

PNSE 1 → PRSE 1  
2004-2008

PNSE 2 → PRSE 2  
2010-2014

## Pourquoi un 2<sup>ème</sup> Plan Régional Santé-Environnement ?

Grâce au 1<sup>er</sup> Plan National et Régional Santé Environnement (2004-2008), la thématique santé environnementale a émergé au cœur de la société.

Aujourd'hui, suite au Grenelle de l'Environnement, le 2<sup>ème</sup> Plan Régional Santé Environnement engage une seconde phase d'actions autour de 3 axes clés :

1. Réduire les expositions responsables de pathologies à fort impact sur la santé (risques chimiques, biologiques...).
2. Réduire les inégalités environnementales pour limiter les inégalités de santé.
3. Préparer l'avenir en développant la formation en santé environnementale et l'organisation d'une veille pour les risques émergents.

Retrouvez les 41 actions concrètes du PRSE 2 sur les sites de l'ARS de Champagne-Ardenne et de la DREAL de Champagne-Ardenne

### Le PRSE 1, pour quels résultats ?

En Champagne-Ardenne, le premier Plan Régional Santé Environnement a permis des avancées significatives :

- la protection de 65 % des captages d'eau destinée à la consommation humaine,
- la surveillance des pesticides sur 90 stations de mesures des eaux superficielles,
- la réduction du nombre de cas de légionellose,
- la réduction des émissions industrielles de substances toxiques dans l'air (dioxines, ...).

## Comment ce plan a-t-il été élaboré ?

L'élaboration du Plan Régional Santé Environnement (PRSE 2) de Champagne-Ardenne a été confiée au Groupe Régional Santé-Environnement (GRSE), présidé par Michel Guillot, Préfet de Région. Composé de représentants des collectivités, d'associations, des employeurs, des salariés et de l'État, il a validé le projet de PRSE 2 en avril 2011.

### Une large concertation régionale

Le projet de PRSE 2 a fait l'objet d'une large consultation publique afin de mieux prendre en compte les préoccupations locales :

- l'audition des acteurs du secteur de la santé environnementale,
- la présentation du projet aux instances régionales et départementales du secteur,
- l'organisation de 4 réunions publiques départementales.

Le 8 juin 2011 le Préfet de Région, Michel Guillot, et le Directeur Général de l'ARS Champagne-Ardenne, Jean-Christophe Paille, ont adopté le PRSE 2.



# Le PRSE 2 de Champagne-Ardenne en actions

## 3 axes - 41 actions - 8 mesures phares

Les 41 actions constituent l'ossature du Plan Régional Santé Environnement 2. Parmi ces actions, 8 mesures phares ont été déterminées.

### Plan particules

- Action 1 : Organiser la gestion des épisodes de pollution atmosphérique (**mesure phare**).
- Action 2 : Identifier l'origine des particules mesurées à la station rurale nationale.
- Action 3 : Sensibiliser à l'usage des feux de plein air.

### Pesticides

- Action 4 : Mettre en place un observatoire régional des pesticides (**mesure phare**).
- Action 5 : Améliorer les connaissances sur l'exposition aux produits phytosanitaires dans l'air.
- Action 6 : Réduire les apports des particuliers en limitant les rejets de produits phytosanitaires.

### Qualité de l'air intérieur

- Action 7 : Mieux gérer les matériaux de construction et leur impact sur la santé (**mesure phare**).
- Action 8 : Mieux gérer l'aération, la ventilation, la climatisation des logements neufs et anciens.
- Action 9 : Réduire l'exposition au monoxyde de carbone dans les bâtiments (**mesure phare**).
- Action 10 : Améliorer la connaissance du transfert de polluants extérieurs à l'air intérieur.
- Action 11 : Mesurer la qualité de l'air intérieur dans les écoles et les crèches.

### Exposition aux substances ayant un effet cancérigène, mutagène ou reprotoxique (CMR) en milieu de travail

- Action 12 : Améliorer l'information relative aux dangers des substances CMR tout au long de la chaîne d'approvisionnement (**mesure phare**).
- Action 13 : Repérer les substances CMR et identifier des procédés alternatifs à leur utilisation.
- Action 14 : Renforcer le suivi des expositions professionnelles.

### Exposition liée à l'amiante

- Action 15 : Limiter l'exposition de la population à l'amiante dans les établissements recevant du public.
- Action 16 : Réduire les expositions professionnelles liées à l'amiante.

### Risques spécifiques

- Action 17 : Réduire les rejets industriels de six substances toxiques dans l'air et dans l'eau.
- Action 18 : Améliorer la lutte contre la légionellose.
- Action 19 : Protéger la population des risques auditifs liés à l'écoute de musique amplifiée.

### Protéger la santé et l'environnement des personnes vulnérables

- Action 20 : Réduire l'exposition au plomb dans les bâtiments.
- Action 21 : Réduire les expositions dans les bâtiments accueillant des enfants construits sur des sites potentiellement pollués.
- Action 22 : Perfectionner l'information sur la prévention de l'asthme et les allergies.

### Protéger la population des contaminations liées à l'eau

- Action 23 : Augmenter la sécurité sanitaire des eaux potables.
- Action 24 : Protéger de manière efficace les captages d'eau (**mesure phare**).
- Action 25 : Informer sur les autorisations de rejet des eaux usées industrielles.

## Santé et transports

Action 26 : Sensibiliser les collectivités à la qualité de l'air en zone urbaine (**mesure phare**).

Action 27 : Mettre en oeuvre les plans de prévention du bruit environnemental dans les départements et les agglomérations de Reims et de Troyes.

## Santé et habitat

Action 28 : Lutter contre l'habitat indigne : animer les réseaux.

## Identifier et gérer des zones géographiques exposées à des substances dangereuses

Action 29 : Identifier et gérer les zones géographiques pour lesquelles on observe une surexposition à des substances toxiques (**mesure phare**).

Action 30 : Réduire l'exposition au radon dans les bâtiments.

Action 31 : Identifier les sites historiques artisanaux et industriels urbains sur le territoire des agglomérations de la région.

Action 32 : Réhabiliter le ruisseau des Marvis (Marne).

Action 33 : Mettre en place un outil informatique permettant de connaître l'ensemble des épandages et des flux correspondants.

Action 34 : Prévention de l'asthme et les allergies : sensibiliser les collectivités à la gestion des espaces verts exempte de plantes allergisantes.

Action 35 : Améliorer la prévention et assurer la gestion des impacts sanitaires et environnementaux post accident.

## Risques émergents

Action 36 : Activer une veille en matière de risques liés aux nanomatériaux et à leur prévention.

Action 37 : Augmenter les connaissances sur les risques et les expositions aux rejets de médicaments dans l'environnement.

## Faire vivre le PRSE 2

Action 38 : Développer la formation en santé - environnement.

Action 39 : Assurer le suivi du PRSE 2.

Action 40 : Développer la communication autour et sur le PRSE 2.

Action 41 : Promouvoir les moyens d'information sur la radioactivité.

# 11 Lumière sur gestes du quotidien





## Air extérieur

### Le saviez-vous ?

En France, en 1996, 30 000 décès résultaient d'une exposition à long terme à la pollution atmosphérique.

Les principales causes sont la concentration importante de dioxyde de carbone, de soufre et d'azote dans l'air. Ces substances sont principalement rejetées par les véhicules à moteur, les installations de chauffage et industrielles.

### Le PRSE 2 en actions :

- Informer les populations en cas d'épisodes de pollution atmosphérique.
- Améliorer les connaissances sur les émissions polluantes afin de réduire leurs rejets dans l'atmosphère.

### Et vous ?

#### Les bons gestes à adopter

- J'évite d'utiliser la voiture pour mes petits trajets.
- Je choisis les transports en commun et j'expérimente le covoiturage pour mes déplacements domicile-travail.
- J'adopte l'éco-conduite : conduite en souplesse et respect des limitations de vitesse.
- Je ne brûle pas les déchets en plein air dans mon jardin.



## Pesticides

### Le saviez-vous ?

On utilise les pesticides pour détruire les herbes, les champignons ou les insectes pouvant nuire aux plantes. La France en est le 4<sup>e</sup> consommateur mondial.

Le contact avec les pesticides s'effectue lors de leur utilisation, ou par contamination de l'environnement (air, eau...) et de l'alimentation. Les personnes exposées peuvent alors développer certaines pathologies dont des cancers.

### Le PRSE 2 en actions :

- Mettre en place un observatoire régional des pesticides pour connaître l'impact environnemental et sanitaire de ces produits.
- Communiquer auprès des professionnels et du grand public pour limiter leur usage.

### Et vous ?

#### Les bons gestes à adopter

#### Et si on jardinait autrement ?

- J'installe la biodiversité dans mon jardin (faune utile...).
- J'évite la pousse des mauvaises herbes par du paillage et du désherbage manuel.

#### Et pour limiter mon exposition aux pesticides

- Je limite mes balades à proximité des terres agricoles lors des opérations de traitement.
- Je lave mes fruits et légumes avant de les consommer.



## Air intérieur

### Le saviez-vous ?

On passe en moyenne 22 heures sur 24 en espace clos ou semi-clos à la maison, au travail, dans les transports... L'air qu'on y respire peut avoir des effets sur notre confort et notre santé, depuis la simple gêne (odeurs, somnolence) jusqu'à l'aggravation ou le développement de pathologies (allergies respiratoires par exemple).

### Le PRSE 2 en actions :

- Promouvoir l'utilisation de matériaux de construction plus sains.
- Mesurer la qualité de l'air dans les écoles et les crèches.
- Réduire les émissions polluantes extérieures.

### Et vous ? Les bons gestes à adopter

#### Tous les conseils pour une maison plus saine et sûre

- J'aère mon logement, notamment les chambres, au moins 10 minutes par jour.
- Je limite l'utilisation de produits à l'origine d'émissions polluantes (produits d'entretiens, colle, essence, vernis, peinture...).
- Je choisis mes meubles en fonction de leurs émissions polluantes (dès 2012, je consulte l'étiquetage relatif aux émissions polluantes des produits de construction, de décoration et des meubles).



## Monoxyde de Carbone

### Le saviez-vous ?

Gaz toxique, inodore et invisible, le monoxyde de carbone (CO) touche chaque année plus d'un millier de foyers, causant une centaine de décès (intoxications accidentelles domestiques et professionnelles). Il provient essentiellement du mauvais fonctionnement d'un appareil de chauffage ou d'un moteur à combustion.

### Le PRSE 2 en actions :

- Prévenir les intoxications au monoxyde de carbone par des campagnes d'information et de sensibilisation, et par la formation des professionnels du chauffage et du bâtiment.

### Et vous ? Les bons gestes à adopter

- Je fais vérifier chaque année mes installations (chaudières, cheminées, chauffe-eau, conduits d'aération, poêles) par un professionnel qualifié.
- J'aère mon logement tous les jours même en hiver et je n'obstrue jamais les entrées et sorties d'air (grilles d'aération).
- Je n'utilise pas pour me chauffer des appareils non destinés à cet usage (chauffage d'appoint, groupe électrogène...).
- Je respecte les consignes d'utilisation des appareils à combustion.

## Produits cancérogènes, mutagènes et reprotoxiques (CMR)

### Le saviez-vous ?

Un salarié sur sept serait exposé à ces produits CMR <sup>(1)</sup> à des degrés plus ou moins importants.

Pour certains produits, les effets sur la santé sont encore mal connus, d'autant qu'ils se manifestent parfois 30 ou 40 ans après l'exposition. Pour les autres, ils peuvent provoquer des cancers, des troubles héréditaires et de la reproduction.

### Le PRSE 2 en actions :

- Améliorer l'information sur les dangers des produits CMR tout au long de la chaîne d'approvisionnement.
- Identifier les procédés alternatifs à leur utilisation, et renforcer le suivi des expositions professionnelles.

(1) Exemples : amiante, poussières de bois, benzène, éthers de glycol

### Et vous ?

#### Les bons gestes à adopter

- Je vérifie l'étiquetage des produits toxiques ou nocifs que j'achète (pictogrammes...).
- Je limite ma consommation de ces produits notamment en les remplaçant par des produits moins dangereux.
  - J'utilise des équipements de protection lors de leur utilisation (gants, bottes, masques respiratoires).
    - Je me lave les mains après l'utilisation de produits chimiques.
    - Je porte à la déchetterie le surplus de produits non utilisés.



## Bruit et musique amplifiés

### Le saviez-vous ?

Chez les moins de 25 ans, l'exposition au bruit est la cause majeure de déficits auditifs.

Elle entraîne des troubles de l'audition (acouphènes, baisse de sensibilité...), mais peut aussi perturber le sommeil et le comportement (stress). Plus le niveau est élevé et la durée d'exposition longue, plus le risque est important.

L'échelle du bruit	Niveaux sonores		
Conversation normale	60 dB(A)	MP3	95 à 100 dB(A)
Rue bruyante	80 dB(A)	Discothèque	100 à 105 dB(A)
Seuil de danger	85 dB(A)	Seuil de douleur	120 dB(A)

### Le PRSE 2 en actions :

- Sensibiliser les jeunes à l'écoute de musique amplifiée.
- Contrôler les lieux diffusant de la musique afin qu'ils respectent les limites réglementaires.

### Et vous ?

#### Les bons gestes à adopter

##### En concert et en boîte de nuit

- Je m'éloigne des enceintes.
- Je m'accorde des pauses (30 minutes toutes les deux heures).
- Je m'équipe de bouchons d'oreilles.

##### Avec mon MP3

- J'évite l'écoute à plein volume.
- Je limite la durée d'écoute avec mon casque ou des écouteurs.



## Asthme et allergies

### Le saviez-vous ?

Les personnes les plus sensibles, comme les enfants, les personnes âgées, les grands fumeurs, les malades du cœur, sont les plus concernés par l'allergie respiratoire. Les pollens allergisants provoquent des affections toujours gênantes voire invalidantes : rhinite, conjonctivite allergique et crises d'asthme.

### Le PRSE 2 en actions :

- Renseigner la population et les médecins sur l'indice allergopollinique pour une meilleure prise en charge des patients (site internet, campagne d'affichage).
- Sensibiliser les collectivités à l'usage de plantes non allergisantes dans les espaces verts.

### Et vous ?

#### Les bons gestes à adopter

##### *Pour les personnes sensibles*

- J'évite d'ouvrir les fenêtres au travail ou en voiture lors des épisodes de pics polliniques.
- J'évite de tondre la pelouse surtout en cas d'allergie aux graminées.
- Lorsque je pars en vacances, je me renseigne sur les pollens présents.
- Je rince mes cheveux le soir pendant la période de pollinisation.



## Eau potable

### Le saviez-vous ?

Pour garantir une eau distribuée de bonne qualité, il est nécessaire de préserver en amont la qualité de la ressource en eau. De nombreux contrôles sont effectués tout au long de la chaîne de production d'eau potable afin d'en garantir la sécurité sanitaire : au point de captage, à la station de traitement, au niveau des réseaux de distribution...

### Le PRSE 2 en actions :

- Renforcer la sécurité sanitaire des réseaux publics d'eau potable au regard des critères microbiologiques (mise en conformité...).
- Identifier et réduire les apports des substances dangereuses dans l'eau distribuée.

### Et vous ?

#### Les bons gestes à adopter

- J'évite l'emploi de produits nettoyants agressifs et privilégie les éco-produits.
- Je ne jette pas n'importe quel produit dans l'évier, les toilettes ou les égouts.
- Je récupère l'eau de pluie pour ma maison (jardinage, lavage des voitures WC...).



## Habitat indigne

### Le saviez-vous ?

En France, 400 à 600 000 logements du parc privé sont indignes. Un habitat indigne est un local inhabitable par nature (cave...) ou un logement dont la dégradation est telle qu'elle porte atteinte à la santé de son occupant.

Ces dégradations peuvent engendrer l'aggravation des maladies respiratoires, l'intoxication au monoxyde de carbone et le saturnisme (intoxication par le plomb) chez les enfants.

### Le PRSE 2 en actions :

- Informer et sensibiliser les acteurs sociaux et les collectivités locales au repérage et au traitement de l'habitat indigne.
- Créer des pôles départementaux de lutte contre l'habitat indigne.

### Et vous ?

#### Les bons gestes à adopter

#### Comment bien entretenir mon logement ?

- Je nettoie les murs avec un mélange d'eau et d'eau de javel dès l'apparition de moisissures.
- Je vide mes poubelles pour éviter le développement des animaux nuisibles (souris, rats, cafards...).



## Légionellose

### Le saviez-vous ?

Cette infection pulmonaire est provoquée par des bactéries, les légionelles, présentes dans les eaux naturelles (eaux souterraines, rivières, lacs) et dans les réseaux d'eau chaude (entre 25°C et 45°C).

On peut développer cette maladie en respirant des micro-gouttelettes ou des aérosols d'eau contaminée. Plus de 1 200 cas de légionellose sont recensés chaque année, parfois sans complications, mais parfois mortels.

### Le PRSE 2 en actions :

- Mieux recenser, dans les établissements recevant du public et dans les industries, les installations à risque (spas, tours aéroréfrigérantes...) pour éviter le développement d'épidémies.

### Et vous ?

#### Les bons gestes à adopter

- Je nettoie, détartre et désinfecte régulièrement tous les éléments de robinetterie (flexibles, pommeaux de douches...).
- Je remplace les joints et les éléments vétustes.
- Je fais entretenir mon ballon d'eau chaude (purge, détartrage...).
- Après chaque période d'absence prolongée, je fais couler quelques minutes tous les points d'eau (douche, évier, lavabos, etc.).



## Médicaments

### Le saviez-vous ?

Plus de 3 000 médicaments humains et 300 médicaments vétérinaires sont actuellement disponibles sur le marché français.

Antibiotiques, antidépresseurs, bêtabloquants, contraceptifs oraux, ces substances sont rejetées de façon continue dans les milieux aquatiques. Ces substances sont souvent persistantes dans l'environnement et biologiquement actives même à faible concentration. L'observation de la «féminisation» des poissons confirme déjà le risque environnemental.

### Le PRSE 2 en actions :

- Améliorer la connaissance des médicaments rejetés dans l'environnement.
- Améliorer la gestion des médicaments dans les établissements de santé et médico-sociaux.

### Et vous ?

#### Les bons gestes à adopter

- Qu'ils soient périmés ou non, je ramène mes médicaments non utilisés à mon pharmacien.
- Je respecte les dosages de prescription des médicaments.

Air intérieur Habitat indigne  
Monoxyde de Carbone Air extérieur  
Bruit et musique amplifiés  
**11 gestes du quotidien**  
Pesticides Légionellose Produits cancérigènes,  
mutagènes et reprotoxiques (CMR)  
Eau potable Médicaments  
Asthme et allergies

## Comment m'informer ?

<b>Air extérieur</b>	Sur la qualité de l'air : <a href="http://www.atmo-ca.asso.fr">http://www.atmo-ca.asso.fr</a> Sur les prévisions de la qualité de l'air en France et en Europe : <a href="http://www.prevoir.org/fr/index.php">http://www.prevoir.org/fr/index.php</a>
<b>Pesticides</b>	Sur les pratiques de jardinage alternatives : <a href="http://www.jardiner-autrement.fr">http://www.jardiner-autrement.fr</a> Une exposition itinérante sur le bon usage des pesticides sillonne la région. Plus d'informations sur : <a href="http://www.fredonca.com">http://www.fredonca.com</a>
<b>Air intérieur</b>	Sur la qualité et la pollution intérieure de l'air intérieur : <a href="http://www.air-interieur.org">http://www.air-interieur.org</a> <a href="http://www.qualite-air-interieur.fr">http://www.qualite-air-interieur.fr</a>
<b>Monoxyde de Carbone</b>	Sur le monoxyde de carbone : <a href="http://www.inpes.sante.fr">http://www.inpes.sante.fr</a> <a href="http://www.prevention-maison.fr">http://www.prevention-maison.fr</a>
<b>Produits Cancérogènes, Mutagènes et Reprotoxiques</b>	Pour connaître la réglementation concernant les produits CMR : <a href="http://www.inrs.fr">http://www.inrs.fr</a> Pour entamer une démarche de substitution des substances CMR : <a href="http://www.substitution-cmr.fr">http://www.substitution-cmr.fr</a>

<b>Bruit et musique amplifiés</b>	Pour en savoir plus sur les effets du bruit et de la musique amplifiés : <a href="http://www.ecoute-ton-oreille.com">http://www.ecoute-ton-oreille.com</a> <a href="http://www.lesondeschoses.org">http://www.lesondeschoses.org</a> <a href="http://www.polca.fr">http://www.polca.fr</a>
<b>Asthme et allergies</b>	Pour connaître les risques allergiques d'exposition aux pollens : <a href="http://www.atmo-ca.asso.fr">http://www.atmo-ca.asso.fr</a> Pour connaître les bulletins allergeo-polliniques : <a href="http://www.pollens.fr/accueil.php">http://www.pollens.fr/accueil.php</a>
<b>Eau potable</b>	Sur la qualité de l'eau potable : <a href="http://www.eaputable.sante.gouv.fr">http://www.eaputable.sante.gouv.fr</a>
<b>Habitat indigne</b>	Sur la lutte contre l'habitat indigne : <a href="http://www.habitatindigne.logement.gouv.fr">http://www.habitatindigne.logement.gouv.fr</a> <a href="http://ars.sante.fr/Guide-de-reperage-dessituatio.110905.0.html">http://ars.sante.fr/Guide-de-reperage-dessituatio.110905.0.html</a>
<b>Légionellose</b>	Sur la légionellose : <a href="http://www.sante.gouv.fr/legionellose.html">http://www.sante.gouv.fr/legionellose.html</a>
<b>Médicaments</b>	Sur les médicaments au quotidien : <a href="http://www.cyclamed.org">http://www.cyclamed.org</a>

[www.ars.champagne-ardenne.sante.fr](http://www.ars.champagne-ardenne.sante.fr)

[www.champagne-ardenne.developpement-durable.gouv.fr](http://www.champagne-ardenne.developpement-durable.gouv.fr)

[www.sante-environnement-travail.fr](http://www.sante-environnement-travail.fr)

**ars**  
● Agence Régionale de Santé  
Champagne-Ardenne



*Liberté • Égalité • Fraternité*  
REPUBLIQUE FRANÇAISE

PRÉFET  
DE LA RÉGION  
CHAMPAGNE-ARDENNE