

Habitant depuis quelques années en Asie je suis confronté à une pollution assez régulière de l'air, du coup voici quelques recherches personnelles que je partage, si vous avez d'autres infos vous êtes les bienvenues pour commenter/corriger l'article).

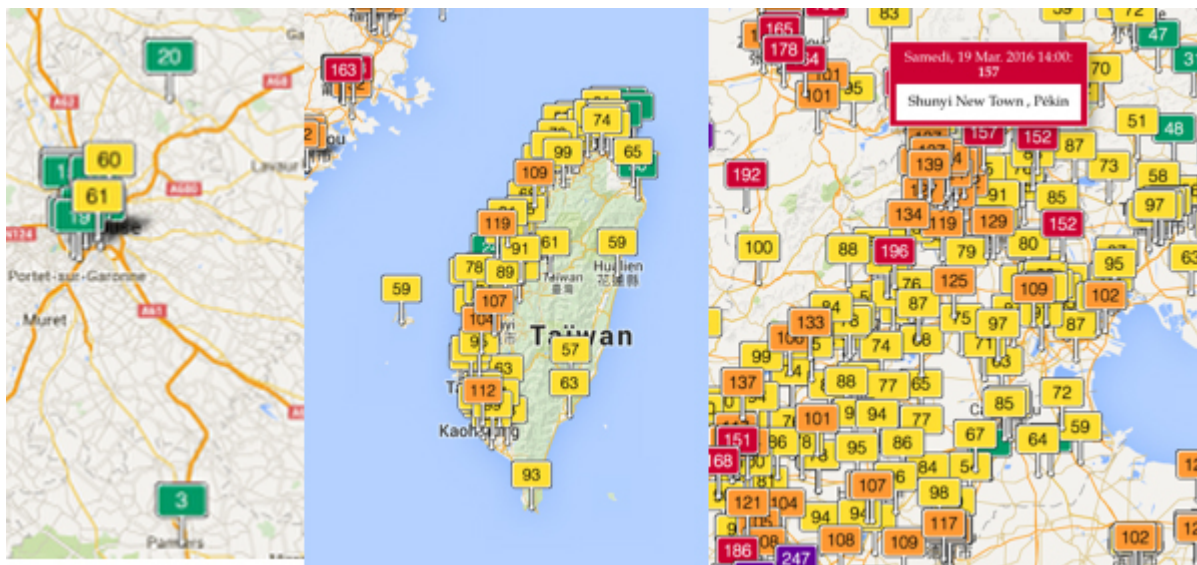
À l'époque à Pékin, je regardais les relevés de l'ambassade des US (non reconnu par le gouvernement chinois évidemment) directement placés à [l'ambassade](#). Les résultats étaient toujours alarmistes (même son de cloche chez les médecins expatriés).

<b>Air Quality Index (AQI)</b>	<b>PM2.5 Health Effects Statement</b>	<b>PM 2.5 Cautionary Statement</b>
<b>Good</b> (0-50)	PM2.5 air pollution poses little or no risk.	None
<b>Moderate</b> (51-100)	Unusually sensitive individuals may experience respiratory symptoms.	Unusually sensitive people should consider reducing prolonged or heavy exertion.
<b>Unhealthy for Sensitive Groups</b> (101-150)	Increasing likelihood of respiratory symptoms in sensitive individuals, aggravation of heart or lung disease and premature mortality in persons with cardiopulmonary disease and the elderly.	People with heart or lung disease, older adults, and children should reduce prolonged or heavy exertion.
<b>Unhealthy</b> (151-200)	Increased aggravation of heart or lung disease and premature mortality in persons with cardiopulmonary disease and the elderly; increased respiratory effects in general population.	People with heart or lung disease, older adults, and children should avoid prolonged or heavy exertion; everyone else should reduce prolonged or heavy exertion.
<b>Very Unhealthy</b> (201-300)	Significant aggravation of heart or lung disease and premature mortality in persons with cardiopulmonary disease and the elderly; significant increase in respiratory effects in general population.	People with heart or lung disease, older adults, and children should avoid all physical activity outdoors. Everyone else should avoid prolonged or heavy exertion.
<b>Hazardous</b> (301-500)	Serious aggravation of heart or lung disease and premature mortality in persons with cardiopulmonary disease and the elderly; serious risk of respiratory effects in general population.	Everyone should avoid all physical activity outdoors; people with heart or lung disease, older adults, and children should remain indoors and keep activity levels low.

Habituellement, les relevés mesurent les particules fines, les **PM2.5**. Ces particules fines sont issues de l'activité naturelle, mais aussi humaine, principalement de la combustion. Ces particules pénètrent facilement dans les tissus pulmonaires et peuvent causer des inflammations. Ci-dessus les différents niveaux d'alertes et les effets sur une population saine, et à risque (enfants, personnes âgées, asthmatiques...).

## Prenons 2 exemples

En suivant [ce lien](#), on peut regarder la pollution mondiale en temps réel.



capteurs

Mazamet où je suis quand je rentre en France et Kaohsiung (Taiwan) où j'habite actuellement. (et accessoirement Pékin où j'étais y'a 5 ans.)

Les relevés sont heure par heure, donc ça peut varier sensiblement selon les heures de relevés (ici 14h en week-end et 7h du matin en France, donc plus bas que la normale). Mais la différence en Europe/Asie est énorme !

## Que faire?

Ayant mon colocataire malade avec un avis médical d'éviter de rester dehors sans masque je me suis posé la question : que faire ?

Pour tous les jours, soit on ne met pas de masque (ce que je fais), soit on porte des masques

vendus partout de ce type :



masque classique

### **Mais est-ce efficace ?**

Contre les particules fines, ça ne sert à rien, ça arrête juste les grosses. Et encore il faut bien le mettre. En Asie, les gens portent surtout ce masque pour avoir bonne conscience (et 3 fois sur 4 c'est le même depuis des semaines ou **porté n'importe comment** ) !

Il faudrait pour être vraiment efficace dans la protection du maximum de particules porter des masques avec valve.



masque à valve

Il semblerait que la protection soit vraiment efficace, mais on passe de 1 euro le sachet de 3 masques au charbon actif à 30 euros le masque + le consommable en filtres (même si on doit le changer moins souvent). Le look aussi change ! En Asie je commence à voir des masques à valve (surtout pour le sport où j'utilise un vulgaire masque papier, mieux que rien me diriez vous...).

### **Et la maison?**

Ce qui est par contre assez important c'est de protéger son intérieur, car on passe du temps à la maison, et on dort et on vit. Là encore beaucoup de solutions, du système de filtration d'air via un filtre en papier (comme pour les aspirateurs), à des systèmes plus évolués. Antibactériens, filtres actifs (HEPA), ioniseurs... Les prix peuvent monter jusqu'à plusieurs centaines d'euros pour les meilleurs.



Ioniseur

Comptant en acheter un bientôt, je pourrais vous donner mon retour d'expérience dessus !

**Article rédigé par Romain pour NoPanic**