

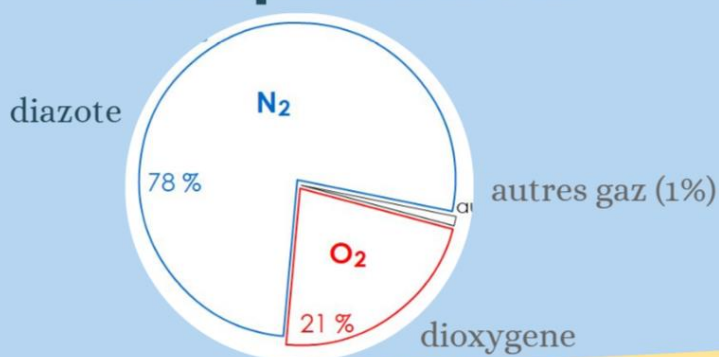
# Qualité de l'air

L'air est composé de plusieurs gaz. La qualité de l'air est l'évaluation de l'état de l'air ambiant.

## Les impacts sur la santé et quelles conditions pour faire du sport

- Des effets néfastes sur les poumons, infection cardiovasculaire et risques de cancer
- Tenir compte de la température extérieure et des données sur la qualité de l'air pour courir au meilleur moment de la journée (en dehors des heures de pointes)

## La composition de l'air



## Comment améliorer la qualité de l'air?

- Se déplacer en vélo, à pied, les transports en commun, etc...
- Manger des légumes de saison pour éviter l'exportation
- Eviter de brûler les déchets verts et le chauffage au bois