



ENVIRONNEMENT ET SANTÉ.

*Les bons gestes
au quotidien.*



Bonjour !

Pour rester en bonne santé, quelques gestes simples et de bon sens suffisent souvent !

Et parce que la Réunion est un endroit unique et constitue un milieu privilégié à respecter et à protéger, et parce que chaque geste individuel compte pour le bien-être de tous, ce petit aide-mémoire répertorie pour vous et votre famille les gestes du bien-vivre en bonne santé à La Réunion !

A lire, à faire lire et à faire passer à tout votre entourage !

Bonne lecture

L'équipe Santé Environnement Réunion



1	AIR INTÉRIEUR	6
2	AIR EXTÉRIEUR	8
3	EAU POTABLE	10
4	TRANSPORTS	12
5	PESTICIDES	14
6	BAINNADE	16
7	DÉCHETS	18
8	LUTTE CONTRE LES MOUSTIQUES	20
9	BRUIT	22
10	LEPTOSPIROSE	24

La santé environnementale à la Réunion : une préoccupation majeure de santé publique.

VIVRE DANS UN ENVIRONNEMENT ÉQUILIBRÉ ET RESPECTUEUX DE LA SANTÉ

L'environnement agit quotidiennement sur notre santé par le biais des milieux qui nous entourent : eau, air ou sol. Si les impacts potentiels de l'environnement sur la santé sont multiples, ils sont difficiles à mesurer. La difficulté réside dans le fait qu'une pathologie résulte fréquemment d'une exposition à plusieurs facteurs. La santé environnementale doit permettre de découvrir les liens qui peuvent exister entre une situation et ses effets sur la santé. Il est nécessaire de développer les mesures de prévention et de surveillance, tout en poursuivant les études liées à ce domaine.

Parce que nous sommes tous acteurs de notre santé :

LES GESTES DE PRÉVENTION AU QUOTIDIEN

Ce guide vous propose des bons gestes pour agir au quotidien sur l'environnement afin d'influer positivement sur votre santé et celle de vos proches. Vous y retrouverez des actions simples à mettre en œuvre selon les thèmes suivants : la qualité de l'air et de l'eau, les transports, les déchets, les pesticides, la lutte contre les moustiques, le bruit et la leptospirose.





1

Air intérieur

De quoi s'agit-il ?

Nous passons en moyenne 22 heures par jour dans des locaux fermés (bureaux, écoles, équipements publics, logement ...) dont plus de 16 heures à notre domicile. Pour notre confort et notre santé, il est donc important de se préoccuper de la qualité de l'air intérieur. Cette qualité est influencée par nos habitudes de vie, la pollution extérieure entrante, les substances polluantes à l'intérieur de la maison et l'aération.

Mes bons gestes !

- J'aère mon logement au moins 10 minutes par jour et surtout quand je bricole, cuisine, fais le ménage, prends une douche.
- J'évite de fumer dans la maison, surtout en présence d'enfants ou de femmes enceintes.
- J'utilise avec modération les parfums d'intérieur, l'encens et les bougies, et toujours en aérant.
- Je stocke les produits de nettoyage dans un local aéré.
- Je cuisine au feu de bois à l'extérieur.

Le saviez-vous ?

• Brûler de l'encens est dangereux pour la santé. En effet, les vapeurs contiennent des hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP), composés chimiques cancérigènes.

• Dans la fumée de bois (particulièrement de bois vert), 3 000 substances sont répertoriées dont un nombre important sont suspectées cancérigènes. L'exposition régulière à la fumée de bois constitue un facteur de risque important du développement de l'insuffisance respiratoire chronique.

En savoir plus

Observatoire de la Qualité de l'Air Intérieur (OQAI).
Suivi, prévention et contrôle de la pollution intérieure
<http://www.air-interieur.org> et choix des produits de construction et de décoration selon l'étiquette «santé environnementale» sur <http://www.developpement-durable.gouv.fr/Une-etiquette-sante.html>

2



Air extérieur

De quoi s'agit-il ?

La pollution atmosphérique résulte principalement des gaz et particules rejetés dans l'air par les véhicules à moteur (essence ou diesel), les installations de chauffage, les centrales thermiques et les installations industrielles. La pollution atmosphérique peut être à l'origine de problèmes de santé allant de la simple gêne respiratoire à l'asthme ou à une diminution des capacités respiratoires voire à des problèmes cardiovasculaires.

Mes bons gestes !

- J'assure le réglage approprié de mon moteur diesel (filtres, réglage du ralenti, pression des pneus).
- Je pratique mes activités physiques et sportives en pleine nature.
- Je ne brûle pas mes déchets de végétaux.

Le
saviez-
vous ?

Les particules les plus fines sont les plus dangereuses pour la santé, et sont générées essentiellement par la combustion de déchets de végétaux et les émissions des gaz d'échappement.

En savoir plus

Observatoire Réunionnais de l'Air (ORA). Mesures, Etudes et information sur la qualité de l'air que vous respirez à La Réunion.
<http://www.atmo-reunion.net>.

3

Eau potable



- En cas de dégradation de la qualité de l'eau, j'utilise une eau en bouteille pour mon alimentation et ma consommation.
- Je me tiens informé sur la qualité de l'eau auprès des médias et de la Mairie.

**Le
saviez-
vous ?**

De quoi s'agit-il ?

Afin de s'assurer de sa potabilité, le contrôle de la qualité de l'eau distribuée se fait de l'amont (nappe, eau de surface) jusqu'à l'aval (au robinet). La gestion du service de l'eau potable peut être assurée directement par la collectivité ou déléguée à une société privée. L'alimentation en eau potable est encadrée par une réglementation stricte, notamment concernant les normes de potabilité à respecter afin que l'eau ne présente aucun risque. Le contrôle sanitaire des eaux d'alimentation est exercé par l'Agence de Santé Océan Indien sur la base d'un programme d'analyses.

- La consommation en eau potable à La Réunion est en moyenne de 246 m³ par an par habitant.
- La qualité de l'eau potable à La Réunion fait l'objet de 2500 analyses chaque année.
- Le contrôle sanitaire permet de rechercher régulièrement et d'analyser plus de 150 paramètres et substances dans l'eau distribuée à La Réunion.

Mes bons gestes !

- J'essaie de réduire ma consommation d'eau, surtout pendant les périodes de sécheresse.
- Si je m'absente plusieurs jours, à mon retour, je fais couler l'eau quelques minutes avant de pouvoir l'utiliser.
- En cas de cyclone imminent (alerte orange), je prévois des réserves d'eau en bouteille.

En savoir plus

L'information sur la qualité de l'eau au robinet est disponible en mairie, sur internet, ainsi que sur les info-factures (qui sont adressées aux abonnés une fois par an, la synthèse sanitaire étant réalisée par l'Agence de Santé Océan Indien (ARS OI)). <http://www.ars.ocean-indien.sante.fr/La-qualite-de-l-eau-au-robinet.100674.0.html>

4



Transports

De quoi s'agit-il ?

Les transports constituent un élément vital de la société moderne. Il convient d'en limiter les conséquences sur la santé et l'environnement par la mise en place de systèmes de transports efficaces qui peuvent répondre aux exigences du développement durable en termes économiques, sociaux et environnementaux. En privilégiant les transports en commun, le vélo et la marche à pied, on améliore la qualité de l'air.

Mes bons gestes !

- Je préfère à la voiture les transports en commun, le vélo ou la marche à chaque fois que cela est possible.
- Je privilégie les commerces de proximité.
- Je pense au covoiturage : si je prends ma voiture, j'offre les places disponibles.
- J'adopte une conduite souple et je respecte les limitations de vitesse.
- Je n'abuse pas de la climatisation.

Le
saviez-
vous ?

- Un abonnement bus coûte en moyenne 300 euros par an contre un « budget voiture » annuel d'environ 4 500 euros par ménage (carburant, remboursement du prêt, entretien et assurance compris)
- L'utilisation de la climatisation joue sur la consommation de notre véhicule. En passant à 5°C en dessous de la température extérieure, la surconsommation de carburant peut atteindre 30 à 40%.
- En pratiquant l'éco-conduite (respecter les limitations, anticiper pour éviter de freiner et d'accélérer inutilement), il est possible de consommer jusqu'à 40% de carburant en moins qu'un conducteur pratiquant une conduite sportive.

En savoir plus

La Région organise des plans de gestion des déplacements (en particulier le plan de déplacements inter-administrations du MOUFIA qui concerne 2200 salariés) et l'ADEME propose des conseils pratiques destinés au grand public pour les mettre en œuvre.

<http://www.regionreunion.com/fr/spip/>

5



Pesticides

Le
saviez-
vous ?

- L'excès d'engrais rend les plantes plus sensibles aux attaques d'insectes et de champignons.
- Désinfectez les outils empêche la prolifération des bactéries, virus ou spores de champignon et leur transmission d'une plante à l'autre.
- 1 seul gramme de substance dangereuse suffit à polluer 10 000 m³ d'eau.

De quoi s'agit-il ?

Les pesticides sont utilisés pour contrôler les insectes nuisibles, les maladies des plantes, les rongeurs, les mauvaises herbes, etc. Si les pesticides peuvent exercer une action toxique sur des organismes nuisibles, ils peuvent aussi affecter de façon non négligeable l'environnement et la santé, en particulier s'ils contaminent les eaux souterraines et les rivières.

Mes bons gestes !

- Je limite l'usage des pesticides.
- En cas d'utilisation, je respecte scrupuleusement les dosages indiqués.
- J'évite d'en respirer en me protégeant et en gardant le vent dans le dos.
- Je me lave les mains après utilisation.
- Je cultive des plantes tolérantes aux nuisibles et aux maladies et adaptées à la Réunion.

En savoir plus

La Direction de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt de la Réunion (DAAF)

<http://www.dAAF974.agriculture.gouv.fr/ECOPHYTO-2018>

6



Baignade

De quoi s'agit-il ?

Les conditions climatiques idéales de la Réunion permettent la pratique de la baignade tout au long de l'année. Les zones de baignade représentent ainsi un atout touristique non négligeable où le public souhaite trouver un environnement accueillant et préservé de différentes formes de pollution.

Le contrôle sanitaire des eaux de baignade de l'Agence Régionale de Santé Océan Indien (ARS OI) est complété par l'auto-surveillance réalisée par les gestionnaires des sites de baignade (collectivités, communautés de communes).

Mes bons gestes !

- Je me baigne dans des zones d'eaux courantes.
- Je me renseigne sur les eaux de baignades et me baigne dans les secteurs autorisés et surveillés.
- Je ne laisse aucun déchet sur le site de baignade.
- J'évite de me baigner après de fortes pluies et je me renseigne sur les conditions climatiques et les risques de crues.

- Je rentre dans l'eau avec des savates pour éviter les coupures ou les piqûres.
- Je n'emmène pas mon chien à la plage.

- Le sable peut être à l'origine d'affections dermatologiques. J'utilise toujours une serviette pour m'allonger sur le sable et je profite des douches mises à disposition.
- En 2012, 18 sites de baignade en mer ont fait l'objet d'un contrôle sanitaire organisé par l'ARS OI.

Le
saviez-
vous ?

En savoir plus

Sur site, dans les mairies et à l'ARS

L'Agence de Santé Océan Indien (ARS OI) a pour mission le contrôle de la qualité des eaux de baignade :

<http://www.ars.ocean-indien.sante.fr/baignade.150063.0.html>

<http://baignade.sante.gouv.fr/editorial/fr/accueil.html>

7

Déchets



De quoi s'agit-il ?

La production et la gestion des déchets posent des questions de sécurité sanitaire et de santé publique tandis que leur élimination contribue à la pollution des milieux et nécessite des installations de traitement adaptées.

Mes bons gestes !

- Je privilégie la réduction des déchets à la source (éco-recharges, produits à la coupe ou en vrac, produits réutilisables...).
- Je n'abandonne pas mes déchets dans la nature.
- J'emporte les encombrants et les produits dangereux à la déchèterie.
- Je trie mes déchets en me référant aux consignes de tri (bac jaune, bac gris).
- Je respecte le calendrier pour la collecte en porte à porte.
- Je privilégie l'usage de sacs réutilisables ou cabas pour faire mes courses.

Le saviez-vous ?

- Aujourd'hui, chaque Réunionnais produit 341 kg/an de déchets ménagers et 690 kg de déchets par an, incluant les déchets de végétaux, déchets dangereux des ménages et encombrants, et les déchets ménagers.
- L'objectif de réduction des déchets fixé par la loi Grenelle 1 de l'Environnement est de -7% sur 5 ans, d'ici à 2014, ce qui représente une diminution de 28 kg par habitant sur 5 ans.
- Les batteries et les piles usées contiennent des substances dangereuses pour l'Homme et l'environnement. Il existe des filières de récupération de ces déchets. Les batteries doivent être récupérées par les revendeurs gratuitement et les piles usées doivent être déposées dans les bornes d'apport volontaire prévues à cet effet chez les commerçants.

En savoir plus

Adressez vous à l'Établissement Public de Coopération Intercommunale (EPCI) qui concerne votre commune : la CIREST, le TCO, la CIVIS, la CINOR et la CASud.
<http://www.reduisonsnosdechets.fr/>

8



La lutte contre les moustiques

De quoi s'agit-il ?

Le moustique tigre, *Aedes albopictus*, peut transmettre des maladies graves telles que la dengue et le chikungunya. Il pond et se multiplie autour des habitations, dans tous les points d'eau stagnante, et notamment dans de petits contenants créés par l'homme et présents un peu partout dans les cours et jardins : vases, pots, soucoupes, déchets divers... C'est pourquoi la lutte contre les moustiques et la prévention des maladies qu'ils peuvent transmettre passe par l'élimination régulière de tous les objets pouvant contenir de l'eau autour de la maison.

Mes bons gestes !

- Chaque semaine, j'élimine tous les gîtes larvaires et je vide les contenants de leur eau : soucoupes, pots, déchets.
- Je nettoie régulièrement mes gouttières pour permettre le bon écoulement des eaux et je vérifie qu'il n'y a pas de stagnation d'eau dans les regards.
- Si j'ai une réserve d'eau, je protège les ouvertures de l'intrusion de moustiques avec du tissu ou une grille moustiquaire.

- Au retour de voyage dans des zones à risques, ou en cas d'alerte émise par les autorités sanitaires :
 - Je me protège contre les piqûres de moustiques (répulsifs, vêtements longs, spirales, ...)
 - Je signale à mon médecin tous symptômes pouvant laisser penser à une maladie transmise par les moustiques

Le saviez-vous ?

- Les traitements insecticides n'ont qu'une efficacité limitée et de courte durée (quelques jours) qui n'empêche pas le retour de la nuisance si les gîtes larvaires n'ont pas été vidés de leur eau ou éliminés.
- 80% des sites de ponte du moustique tigre sont créés par l'homme autour de sa maison.
- Le rayon d'action du moustique tigre est relativement faible, moins de 100 m, si bien que si tous les habitants du quartier agissent ensemble dans l'élimination régulière des gîtes en eau, la nuisance causée diminuera fortement, et les risques de propagation de maladies transmises par les moustiques également.

En savoir plus

Le service de lutte anti-vectorielle de l'Agence de Santé Océan Indien (ARS OI), en partenariat avec les communes, procède quotidiennement à des opérations de surveillance et de contrôle des moustiques vecteurs. Il assure une information régulière de la population au travers d'actions de prévention en porte-à-porte. www.ars.ocean-indien.sante.fr

9 Bruit



De quoi s'agit-il ?

Le bruit constitue un phénomène omniprésent dans la vie quotidienne. Il peut porter atteinte à la santé de chacun et perturber la tranquillité publique. Même à faible dose, il peut nuire au bien-être des individus et perturber l'organisme en dégradant les facultés auditives, en augmentant le niveau de stress, la tension artérielle, le rythme des battements du cœur.

Mes bons gestes !

- Je profite du calme de la nature.
- J'évite de gêner mes voisins par une activité trop bruyante. Entre 22h et 7h, les bruits dérangeants sont considérés comme des tapages nocturnes.
- Pour tout travail ou activité de loisir en ambiance bruyante, j'utilise des protections (casques antibruit, bouchons d'oreille, ...).
- J'évite d'écouter de la musique sur une durée prolongée et à plein volume, en particulier avec des écouteurs.

- 5 millions de français sont concernés par la malentendance (dont 2 millions ont moins de 55 ans)
- 50 000 à 80 000 personnes consultent chaque année pour des problèmes d'acouphènes (bourdonnements ou sifflements en l'absence de bruit).
- Environ 10 % des lycéens présentent un déficit auditif pathologique.

*Le
saviez-
vous ?*

En savoir plus

Afin de lutter contre les nuisances sonores, l'ADEME soutient la recherche et le développement d'actions de prévention sur la réduction des émissions sonores, la limitation de la propagation du bruit et l'isolation acoustique des bâtiments. Plus d'infos sur Internet : <http://www2.ademe.fr/>, sur <http://www.bruit.fr> et sur <http://www.ars.ocean-indien.sante.fr>

10

Leptospirose



- Quand je nettoie ma cour, quand je fais du jardinage ou du bricolage je porte des gants et je mets des bottes ou des chaussures fermées.
- J'évite les activités de loisirs en eau douce dans des eaux stagnantes, troubles ou après de fortes pluies, particulièrement si j'ai des plaies ou des coupures.

De quoi s'agit-il ?

La leptospirose est une maladie grave qui peut être mortelle. Elle est provoquée par une bactérie souvent présente chez les rats qui contaminent l'environnement par leurs urines. Les bactéries peuvent rester longtemps dans un environnement chaud et humide : la boue, les flaques d'eau, l'eau stagnante en bord de ravines, de bassins. Elles pénètrent dans l'organisme par contact avec les muqueuses (yeux, bouche, nez) ou par la peau (en cas de lésions, même insignifiantes). Les activités les plus à risque sont le jardinage, l'élevage « la kour » et les activités de loisirs en eau douce.

Le saviez-vous ?

- Les produits raticides sont des produits chimiques dangereux pour l'homme. Ils doivent être utilisés de façon sécurisée, de préférence avec l'aide de professionnels.
- La participation à une opération collective de dératisation organisée par la mairie est le moyen de lutte contre les rats le plus efficace.
- Près d'une centaine de cas de leptospirose sont recensés chaque année à La Réunion.

Mes bons gestes !

- Je nettoie régulièrement ma cour et mon jardin. J'enlève de ma cour tous les déchets et les encombrants.
- Je ferme correctement mes poubelles et mon composteur. J'évite de laisser trainer de la nourriture.
- Si j'éleve des animaux (poules cabris, cochons), je maintiens les enclos propres et j'enlève régulièrement tous les restes d'aliments.

En savoir plus

- Sur la dératisation : les mairies
- Sur la maladie : l'Agence de Santé Océan Indien : <http://www.ars.ocean-indien.sante.fr/Leptospirose.91077.0.html>

UN PLAN NATIONAL DÉCLINÉ A LA RÉUNION

Le Plan Régional Santé & Environnement (PRSE 2) est une déclinaison locale du Plan National Santé Environnement (PNSE), qui vise à définir des mesures pour prévenir les risques de pathologies dues à notre environnement. A La Réunion ce plan est mis en œuvre par de nombreux acteurs dans le cadre d'une concertation.

Le guide dont vous avez pris connaissance a été élaboré dans le cadre de ce plan.

Les pouvoirs publics en matière de santé

A LA RÉUNION

<http://www.ars.ocean-indien.sante.fr>

<http://www.reunion.developpement-durable.gouv.fr/>

EN FRANCE - LES MINISTÈRES

www.developpement-durable.gouv.fr

www.sante.gouv.fr

www.travail-emploi.gouv.fr

www.agriculture.gouv.fr

DANS LE MONDE

Organisation mondiale de la santé (OMS) - www.who.int/fr

REACH (enregistrement, évaluation et autorisation des substances chimiques) - <http://ec.europa.eu/enterprise/sectors/chemicals/reach/index.fr.htm>

*Ce livret vous est offert
par la Direction de l'Environnement,
de l'Aménagement et du Logement
de La Réunion*

