



SOS MCS

03/10/2022

Chèr.e.s ami.e.s,

La date de notre **assemblée générale** approche : samedi 8 octobre à 14h. Nous espérons vivement vous y retrouver.

Pour vous connecter à l'assemblée générale en visio-conférence , cliquez sur ce lien :
<https://zoom.us/j/7334639492?pwd=WWdyUjc0VFRqd096V1MwMit2cWVCUT09>
ID de réunion : 733 463 9492 Code secret : 073882

Nous vous annonçons la mise en place d'une **liste de discussion entre adhérents**.

Pour s'y inscrire, cliquer sur ce lien : <https://framalistes.org/sympa/subscribe/sos-mcs> ; une fois votre demande validée, vous recevrez un message ; vous pourrez alors envoyer, à tous les inscrits, des demandes, des conseils, des propositions...

Son fonctionnement est très simple, et elle a l'avantage d'être réservée aux adhérents, ce qui n'est pas le cas de la liste "mcs-echanges" créée par Denis Lebioda

Il sera aussi bien sûr possible de ne répondre qu'à un seul destinataire, selon votre choix.

L'un des premiers messages concernera la demande d'aide d'une adhérente, Caroline MURRY, MCS et EHS qui cherche un hébergement pour l'hiver; elle habite actuellement en Auvergne (ce message a été passé sur notre forum).

Nous vous rappelons la JNQA , **Journée nationale de la qualité de l'air**, le 14 octobre : toutes les initiatives sont les bienvenues ; ci-dessous le texte proposé par le Dr Philippe RICHARD, pneumologue , l'affiche proposée par Pascale POUPIN, et lien officiel de cette journée pour inscrire son action : <https://www.ecologie.gouv.fr/jnqa>
Il faut noter que la notion d'air intérieur fait son apparition !

Enfin, pour terminer, voici le clip finalisé de Virginie LEUWERS (chanson et animation) : Air ou Hic <https://youtu.be/ltlczKAfchM> (<https://www.youtube.com/watch?v=ltlczKAfchM>)



Rendez-vous à notre assemblée générale, samedi prochain !

Amicalement,

Christine MALFAY-REGNIER



SOS MCS

Qualité de l'air

La qualité de l'air est aussi importante que la qualité de notre alimentation.

Nous respirons au moins 13 mètres cubes d'air chaque jour.

En France, on compte plus de 30 000 morts prématurées/an liées à la mauvaise qualité de l'air que nous respirons

Les décès et maladies chroniques croissantes sont liés aux nombreuses pathologies induites par la pollution aérienne : cancers, maladies des voies respiratoires (asthme, BPCO, bronchite chronique et emphysème, fibrose pulmonaire, infections...), hypersensibilité chimique multiple, maladies cardiovasculaires (infarctus, accidents vasculaires cérébraux...), pathologie cérébrale (Parkinson, Alzheimer), maladies rénales, perturbation de notre système hormonal..

Les conséquences sont plus importantes sur les personnes fragiles : bébés et enfants (en plein développement de l'appareil respiratoire), femmes enceintes (risque fœtal), personnes âgées (diminution des moyens de défense), personnes déjà malades et donc plus fragiles (cardiaques, bronchitiques et asthmatiques, diabétiques...)

L'air intérieur est souvent bien plus pollué que l'air extérieur et nous y passons au moins 80% de notre temps.

Le constat est donc inquiétant, mais quelles sont les solutions ?

En voici quelques-unes, non exhaustives :

- Ne pas fumer
- Bien choisir les éléments qui « rentrent » dans notre domicile : produits d'entretien, produits de lessive, produits de toilette, mobilier, revêtement de sol, tissus, matériel de bureau, peintures, vernis, colles, solvants... .En l'absence de connaissance spécifiques, se fier aux labels, même s'ils ne sont pas parfaits (écolabel européen, NF environnement, Ecocert...) , utiliser des matériaux A+ et bannir les aérosols
- Ne pas se chauffer avec un poêle à pétrole et bien entretenir son système de chauffage (ramonage)
- Aérer plusieurs fois par jour son domicile (si possible avec l'aide de détecteurs de CO2) et lutter contre les moisissures
- Parcourir les petites distances à pied ou en vélo (50% de nos parcours font moins de 5km)
- De nombreuses mesures dépendent de la volonté politique à réduire la pollution : surveillance industrielle, éviter de construire des unités polluantes comme les incinérateurs au profit de techniques plus vertueuses, abandonner les pesticides...). Pour peser sur ces décisions, il faut adhérer à des associations de protection de la santé : en effet, depuis 2014, la France est exposée à une amende de plusieurs millions d'euros par la Cour de justice européenne pour non respect des normes : **les citoyens doivent donc faire pression sur les institutions.**

