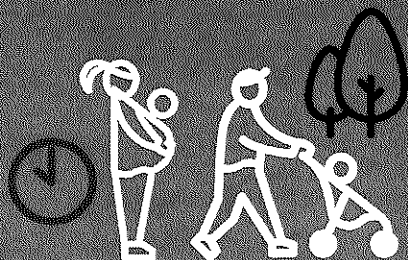


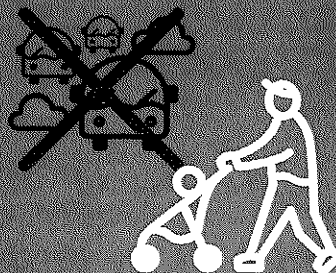
ÉPISODE DE POLLUTION DE L'AIR AUX PARTICULES

LES GESTES À ADOPTER

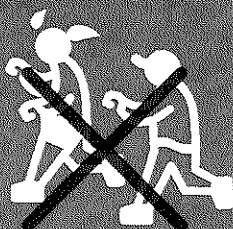
POUR PROTÉGER LA SANTÉ DES FEMMES ENCEINTES, NOURRISSONS ET JEUNES ENFANTS



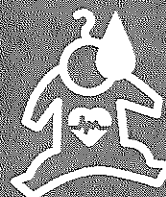
Maintenez les sorties et activités habituelles
mais limitez-les, si possible, dans la durée



Évitez les zones à fort trafic
routier aux heures de pointe



Évitez que les enfants pratiquent
des activités physiques et sportives intenses,
autant en plein air qu'à l'intérieur



Surveillez l'apparition de gêne respiratoire
(asthme, sifflement, essoufflement, palpitations)
En cas de symptômes, consultez un
professionnel de santé

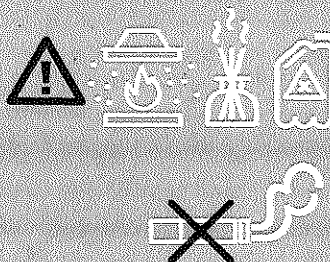


Dans tous les cas :
continuez d'aérer
les locaux au moins
10 minutes par jour,
hiver comme été



LE SAVIEZ-VOUS ?

- Les nourrissons et jeunes enfants ont un appareil respiratoire encore en cours de développement, ce qui les rend plus fragiles vis-à-vis des polluants de l'air.
- La pollution à laquelle nous sommes exposés chaque jour est plus dangereuse pour la santé qu'une exposition ponctuelle à l'occasion d'un pic de pollution. En France, la pollution entraîne 48 000 décès prématurés chaque année.



- Évitez d'aggraver les effets de cette pollution en ajoutant des facteurs irritants : utilisation de produits chimiques (d'entretien, de bricolage, cosmétiques, de bougies et d'encens), utilisation de solvants à l'intérieur, chauffage au bois...
- Ne fumez pas à l'intérieur, même les fenêtres ouvertes !

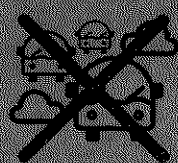
POUR PLUS D'INFORMATIONS

- <http://solidarites-sante.gouv.fr> • Dossiers « qualité de l'air extérieur » et « qualité de l'air intérieur »
- <http://ecologique-solidaire.gouv.fr> • Dossier « air »

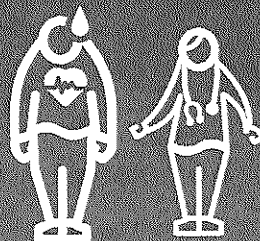
ÉPISODE DE POLLUTION DE L'AIR AUX PARTICULES*

LES GESTES À ADOPTER

**POUR PROTÉGER LA SANTÉ DES PLUS DE 65 ANS
ET DES PERSONNES SENSIBLES ET VULNÉRABLES**



Privilégiez les activités modérées
(celles n'occasionnant pas d'essoufflement)
en évitant les zones à fort trafic routier
aux heures de pointe



Surveillez votre état de santé
Si vous ressentez une gêne respiratoire ou cardiaque
(asthme, sifflement, palpitations),
signalez-le à un professionnel de santé
et privilégiez les sorties plus brèves
et demandant le moins d'efforts

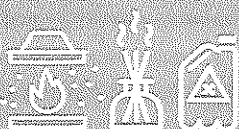


**Continuez d'aérer les locaux au moins
10 minutes par jour, hiver comme été**



LE SAVIEZ-VOUS ?

- Si vous avez plus de 65 ans ou que vous souffrez de pathologies cardiovasculaires ou respiratoires (asthme...), les pics de pollution peuvent avoir des conséquences sur votre état de santé. Certaines personnes peuvent également voir certains symptômes apparaître ou être amplifiés en cas de pics de pollution.
- La pollution à laquelle nous sommes exposés chaque jour est plus dangereuse pour la santé qu'une exposition ponctuelle à l'occasion d'un pic de pollution. En France, la pollution entraîne 48 000 décès prématurés chaque année.



- Évitez d'aggraver les effets de cette pollution en ajoutant des facteurs irritants : utilisation de produits chimiques (d'entretien, de bricolage, cosmétiques, de bougies et d'encens), utilisation de solvants à l'intérieur, chauffage au bois...
- Ne fumez pas à l'intérieur, même les fenêtres ouvertes !

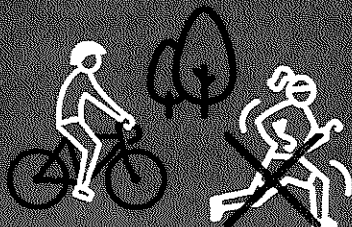
POUR PLUS D'INFORMATIONS

- <http://solidarites-sante.gouv.fr> • Dossiers « qualité de l'air extérieur » et « qualité de l'air intérieur »
- <http://ecologique-solidaire.gouv.fr> • Dossier « air »

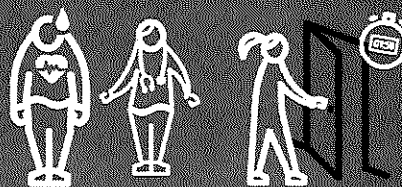
*et au dioxyde d'azote (NO2) et dioxyde de soufre (SO2).

ÉPISODE DE POLLUTION DE L'AIR AUX PARTICULES*

LES GESTES À ADOPTER POUR PROTÉGER VOTRE SANTÉ



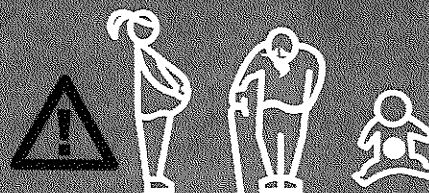
Maintenez les activités modérées (vélo, marche, jeux dans le parc...) mais réduisez, voire reportez, les activités physiques intenses susceptibles d'entraîner un essoufflement (football, course à pieds...)



Si vous ressentez une gêne respiratoire ou cardiaque, prenez conseil auprès d'un professionnel de santé. Et privilégiez les sorties plus brèves et demandant le moins d'efforts



Continuez d'aérer les locaux au moins 10 minutes par jour, hiver comme été



Soyez vigilants et adoptez des gestes spécifiques vis-à-vis des personnes vulnérables et sensibles

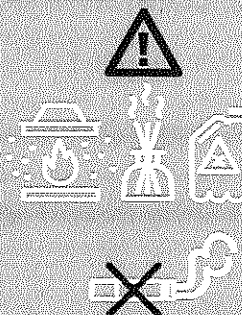
Les effets sur la santé :

- Maux de tête, difficultés respiratoires, allergies, broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO), asthme, AVC, troubles cardiaques, hypertension...
- Ces effets dépendent : de la nature du polluant, de la taille des particules, des caractéristiques (âge, sexe...), des modes de vie (tabagisme...), de l'état de santé, de la durée d'exposition et de la dose inhalée.



LE SAVIEZ-VOUS ?

- La pollution à laquelle nous sommes exposés chaque jour est plus dangereuse pour la santé qu'une exposition ponctuelle à l'occasion d'un pic de pollution.
- En France, la pollution entraîne 48 000 décès prématurés chaque année.
- Un épisode de pollution est observé quand la concentration d'un ou plusieurs polluants dépasse les seuils réglementaires horaires ou journaliers. Il existe deux seuils : le seuil d'information et le seuil d'alerte.



- Évitez d'aggraver les effets de cette pollution en ajoutant des facteurs irritants : utilisation de produits chimiques (d'entretien, de bricolage, cosmétiques, de bougies et d'encens), utilisation de solvants à l'intérieur, chauffage au bois...
- Ne fumez pas à l'intérieur, même les fenêtres ouvertes !

POUR PLUS D'INFORMATIONS

- <http://solidarites-sante.gouv.fr> • Dossiers « qualité de l'air extérieur » et « qualité de l'air intérieur »
- <http://ecologique-solidaire.gouv.fr> • Dossier « air »

*et au dioxyde d'azote (NO2) et dioxyde de soufre (SO2).

Pour l'ensemble de la population :

- Limiter l'usage des véhicules à moteur thermique ;
- Privilégier, pour les trajets courts, les modes de déplacement non polluants (marche, vélo, ...) ;
- Différer si possible les déplacements internes aux agglomérations ;
- Pratiquer si possible du co-voiturage ou emprunter les réseaux de transport en commun ;
- Réduire sa vitesse de 20 km/h hors agglomération ;
- Limiter les travaux nécessitant l'emploi de solvants organiques ou de matières à base de solvants ;
- Eviter d'allumer des feux d'agrément ou barbecue.

Pour le secteur des transports :

- Limiter les transports routiers de transit ;
- Permuter le fonctionnement des moteurs des navires du fioul lourd au fioul domestique ;
- Réduire la production électrique à quai des navires ;
- Limiter le temps de roulage des avions.

Pour le secteur agricole :

- Ne pas réaliser d'écobuage (dérogations prévues dans l'arrêté préfectoral d'emploi du feu) ;
- Reporter les épandages agricoles d'engrais.

Pour les émetteurs industriels :

- Stabiliser et réduire les émissions à l'atmosphère de composés organiques volatiles (COV) ou oxydes d'azote (NOx) ;
- Limiter les émissions de particules fines et de NOx.