

Que faire en cas d'épisode de pollution ?

► Recommandations sanitaires

Pour l'ensemble de la population, si le niveau d'alerte est atteint

- réduisez les activités physiques et sportives intenses (dont les compétitions), les activités à l'intérieur peuvent être maintenues en cas d'épisode de pollution à l'ozone
- en cas de gêne respiratoire ou cardiaque prenez conseil auprès de votre pharmacien ou consultez votre médecin

Pour les populations vulnérables * ou sensibles **, limitez (pour le niveau d'information) ou évitez (pour le niveau d'alerte)

- les déplacements sur les grands axes routiers et leurs abords aux périodes de pointe
- les activités physiques et sportives intenses (dont les compétitions) - celles à l'intérieur peuvent être maintenues lors d'épisode de pollution à l'ozone
- les sorties en début d'après-midi, en cas d'épisode de pollution à l'ozone

Dans tous les cas, en cas de gêne respiratoire ou cardiaque

- prenez conseil auprès de votre pharmacien ou consultez votre médecin (votre traitement médical pourra être adapté le cas échéant)
- privilégiez des sorties plus brèves et celles qui demandent le moins d'effort



► Recommandations comportementales

Transports

- Limitez, pour les déplacements privés et professionnels, l'usage des véhicules automobiles par recours au covoiturage et aux transports en commun
- Privilégiez pour les trajets courts, les modes de déplacement non polluants (marche à pied, vélo)
- Différez, si possible, les déplacements pouvant l'être

Activités

- reportez les travaux d'entretien ou nettoyage nécessitant l'utilisation de solvants, peintures, vernis...
- reportez les épandages agricoles de fertilisants ainsi que les travaux de sol

Chauffage/brûlage

- arrêtez, en période de chauffe, l'utilisation des appareils de combustion de bois ou charbon non performants (foyers ouverts, poêles acquis avant 2002)
- maîtrisez la température dans les bâtiments (chauffage, climatisation)
- respectez l'interdiction des brûlages à l'air libre et les dates des dérogations

L'exposition régulière à la pollution de l'air impacte aussi notre santé, même en dehors des pics de pollution.

(*) Personnes vulnérables : Femmes enceintes, nourrissons et jeunes enfants, personnes de plus de 65 ans, personnes souffrant de pathologies cardiovasculaires, insuffisants cardiaques ou respiratoires, personnes asthmatiques.

(**) Personnes sensibles : Personnes se reconnaissant comme sensibles lors des pics de pollution et/ou dont les symptômes apparaissent ou sont amplifiés lors des pics (par exemple : personnes diabétiques, personnes immunodéprimées, personnes souffrant d'affections neurologiques ou à risque cardiaque, respiratoire, infectieux).