

Que faire en cas d'épisode de pollution ?

► Recommandations sanitaires

Pour l'ensemble de la population, quel que soit le niveau

- limitez l'exposition aux produits irritants (tabac, solvants, peintures, chauffage au bois, exposition aux pollens en saison),
- maintenez les pratiques habituelles d'aération et de ventilation,
- en cas de symptômes et de gêne inhabituelle, prenez conseil auprès de votre pharmacien ou de votre médecin.

Au niveau d'information :

pour les populations vulnérables * ou sensibles **

- limitez les déplacements sur les grands axes routiers et leurs abords aux périodes de pointe,
- limitez les activités physiques et sportives intenses, en plein air ou à l'intérieur,
- en cas d'épisode de pollution à l'ozone, limitez les sorties en début d'après-midi.

Au niveau d'alerte :

pour l'ensemble de la population

- réduisez et reportez les activités physiques et sportives intenses, en plein air ou en intérieur.

pour les populations vulnérables ou sensibles

- évitez les déplacements sur les grands axes routiers et à leurs abords aux périodes de pointe,
- reportez les activités qui demandent le plus d'effort et privilégiez des sorties brèves qui demandent le moins d'effort,
- en cas d'épisode de pollution à l'ozone, évitez les sorties en début d'après-midi.

(*) Personnes vulnérables : femmes enceintes, nourrissons et enfants de moins de 5 ans, personnes de plus de 65 ans, sujets asthmatiques souffrant de pathologies cardiovasculaires, insuffisants cardiaques ou respiratoires.

(**) 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, immunodéprimées, souffrant d'affections neurologiques ou à risque cardiaque, respiratoire, infectieux).



► Recommandations comportementales

Transports :

- limitez ou différez, si possible, les déplacements,
- utilisez les transports en commun,
- pratiquez le covoiturage,
- privilégiez les modes de transports non polluants (marche à pied, vélo).

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,
- pour les industriels : reportez les émissions d'oxyde d'azote, particules et composés organiques volatils.

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.

