



## RECOMMANDATIONS SANITAIRES LORS D'UN EPISODE DE POLLUTION AUX PARTICULES NIVEAU INFORMATION-RECOMMANDATIONS

Les **PERSONNES VULNÉRABLES\*** et **SENSIBLES\*\*** sont concernées par ces recommandations sanitaires.



Evitez la pratique d'activités physiques ou sportives intenses (qui obligent à respirer par la bouche).



Evitez les zones à fort trafic pendant les heures de pointe.  
Si vous suivez un traitement médical, prenez conseil auprès de votre médecin.



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



Si vous ressentez une gêne respiratoire ou cardiaque, prenez conseil auprès d'un professionnel de santé.

### Les effets nocifs de la pollution de l'air s'accumulent jour après jour, pas seulement lors des pics

\* 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

Si vous avez des questions complémentaires, consultez le guide du ministère de la santé « Questions réponses Air extérieur et santé ».

# RECOMMANDATIONS COMPORTEMENTALES LORS D'UN EPISODE DE POLLUTION

## Pour vos déplacements



Limitez les déplacements  
et différez ceux pouvant  
l'être



Privilégiez  
les transports  
en commun



Privilégiez  
le covoiturage



Utilisez des modes de  
déplacements non  
polluants



Respectez l'interdiction de  
brûlage à l'air libre



Maîtrisez la température  
dans les bâtiments



Arrêtez l'utilisation  
des appareils de combustion  
de biomasse non performants



Reportez les épandages  
agricoles de fertilisants  
et les travaux du sol

des gestes  
à adopter  
toute  
l'année !