

## Pollution de l'air par l'ozone (O<sub>3</sub>)

### Recommandations sanitaires

Il convient de maintenir les pratiques habituelles de ventilation et d'aération (la situation, lors d'un épisode de pollution, ne justifie pas des mesures de confinement) et de ne pas aggraver les effets de cette pollution en s'exposant à des facteurs irritants supplémentaires : fumée de tabac, utilisation de solvants en espace intérieur, exposition aux pollens en saison...



#### Personnes sensibles et vulnérables

- Privilégiez des sorties plus brèves et celles qui demandent le moins d'effort ;
- Évitez les sorties durant l'après-midi lorsque l'ensoleillement est maximum ;
- Évitez les activités physiques et sportives intenses (qui obligent à respirer par la bouche) en extérieur, dont les compétitions ; celles peu intenses à l'intérieur peuvent être maintenues ;
- Prenez conseil auprès de votre médecin pour savoir si votre traitement médical doit être adapté le cas échéant ;
- En cas de gêne respiratoire ou cardiaque, prenez conseil auprès d'un professionnel de santé.

#### Population générale

- Privilégiez des sorties plus brèves et celles qui demandent le moins d'effort ;
- Évitez les activités physiques et sportives intenses (qui obligent à respirer par la bouche) en extérieur, dont les compétitions. Celles se déroulant en intérieur peuvent être maintenues ;
- En cas de gêne respiratoire ou cardiaque, prenez conseil auprès d'un professionnel de santé.



## Pollution de l'air par les particules (PM<sub>10</sub>), le dioxyde d'azote (NO<sub>2</sub>) ou le dioxyde de soufre (SO<sub>2</sub>)

### Recommandations sanitaires

Il convient de maintenir les pratiques habituelles de ventilation et d'aération (la situation, lors d'un épisode de pollution, ne justifie pas des mesures de confinement) et de ne pas aggraver les effets de cette pollution en s'exposant à des facteurs irritants supplémentaires : fumée de tabac, utilisation de solvants en espace intérieur, chauffage au bois, exposition aux pollens en saison...

#### Personnes sensibles et vulnérables

- Privilégiez des sorties plus brèves et celles qui demandent le moins d'effort ;
- Évitez les zones à fort trafic routier, aux périodes de pointe ;
- Évitez les activités physiques et sportives intenses (qui obligent à respirer par la bouche) en intérieur comme en extérieur, dont les compétitions ; et privilégiez les activités modérées ;
- Prenez conseil auprès de votre médecin pour savoir si votre traitement médical doit être adapté le cas échéant ;
- En cas de gêne respiratoire ou cardiaque, prenez conseil auprès d'un professionnel de santé.

#### Population générale

- Privilégiez des sorties plus brèves et celles qui demandent le moins d'effort ;
- Réduisez, voire reportez, les activités physiques et sportives intenses (qui obligent à respirer par la bouche) en intérieur comme en extérieur, dont les compétitions.
- En cas de gêne respiratoire ou cardiaque, prenez conseil auprès d'un professionnel de santé.

**VOUS ÊTES RESPONSABLE D'UN GROUPE**  
**VOUS ORGANISEZ UNE ACTIVITÉ DE PLEIN AIR**  
**VOUS ENCADREZ OU PRATIQUEZ UN SPORT DE LOISIR OU DE COMPÉTITION**  
**VOUS ÊTES SENSIBLE À LA POLLUTION ATMOSPHÉRIQUE**

**QUE FAIRE EN CAS DE PIC DE POLLUTION DE L'AIR**





## QU'EST-CE QU'UN PIC DE POLLUTION ?

Dioxyde de soufre, ozone, dioxyde d'azote, particules fines sont quelques exemples d'indicateurs de la pollution atmosphérique. Engendrés par l'activité humaine, ces polluants proviennent à des degrés différents des industries, des ports, des transports, de l'agriculture ou même des activités domestiques.... Ils se déplacent sur une échelle géographique plus ou moins grande touchant ainsi une population variable, pouvant être urbaine mais aussi rurale. Les concentrations de ces polluants dans l'atmosphère dépassent parfois les seuils réglementaires, du fait d'une combinaison défavorable entre émissions polluantes et facteurs météorologiques (vents, températures, ensoleillement...). Cette situation, pouvant durer quelques heures à quelques jours, est appelée pic ou épisode de pollution.

## LES EFFETS DE LA POLLUTION ATMOSPHÉRIQUE SUR LA SANTÉ

Les conséquences sanitaires de la pollution atmosphérique sont clairement établies, y compris à des niveaux inférieurs aux seuils réglementaires. Elles s'expriment à court terme (quelques heures à quelques jours après une exposition à la pollution) et sur le long terme (suite à une exposition pendant plusieurs années). Les effets sanitaires les mieux connus sont des effets sur les systèmes respiratoire (affections respiratoires telles que l'asthme et la broncho-pneumopathie chronique obstructive) et cardiovasculaire (accidents vasculaires cérébraux, cardiopathies...).

En particulier, lors des pics, la pollution atmosphérique peut être responsable d'aggravations aiguës de l'état de santé ou d'exacerbations de pathologies chroniques (augmentation des symptômes allergiques, crises d'asthme, irritation de la gorge, des yeux et du nez...) qui se traduisent par la survenue de symptômes pouvant conduire à des hospitalisations, voire au décès. Ces effets dépendent de différents facteurs tels que : la nature des polluants et leur concentration, la durée de l'exposition, mais aussi la sensibilité individuelle, qui peut imposer à certains des précautions particulières.

## DES PERSONNES PLUS SENSIBLES ET VULNÉRABLES QUE D'AUTRES

Toute la population est concernée mais les effets sanitaires peuvent apparaître à des niveaux de pollution plus faibles chez les personnes sensibles et vulnérables.

**On entend par populations sensibles les 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).

**EN CAS DE DÉPASSEMENT DES SEUILS RÉGLEMENTAIRES PRÉVU OU CONSTATÉ, ATMO NORMANDIE, D'ASTREINTE 24H SUR 24, INFORME LA PRÉFECTURE DE DÉPARTEMENT POUR DÉCLENCHER UN AVIS DE POLLUTION CORRESPONDANT À LA SITUATION RENCONTRÉE.**

Des mesures de réduction des émissions, graduées selon l'importance et la nature de l'épisode, peuvent être recommandées ou imposées par le(s) Préfet(s) du(es) département(s) concerné(s) aux différents contributeurs (industrie, trafic routier, agriculture, résidentiel...). Outre ces mesures d'urgence destinées à réduire la pollution, une information du public est effectuée, assortie de recommandations sanitaires adaptées à l'épisode de pollution. La diffusion des communiqués préfectoraux "pic de pollution" s'appuie sur les médias locaux ainsi que sur de nombreux relais, tels que l'inspection académique, les mairies du secteur concerné, l'Agence Régionale de Santé...

## Il existe 2 seuils

**Le premier seuil, appelé "seuil d'information et recommandation"** consiste à diffuser des recommandations sanitaires et comportementales auprès du public et des principaux émetteurs de polluants,

**Le second seuil, dit "d'alerte",** correspond à des teneurs en polluant plus élevées : les recommandations sanitaires et comportementales s'accompagnent de mesures restrictives à destination du public et des émetteurs.



**Les populations vulnérables sont constituées des femmes enceintes, nourrissons et jeunes enfants, personnes de plus de 65 ans, personnes souffrant de pathologies cardiovasculaires, insuffisants cardiaques ou respiratoires, personnes asthmatiques.**



**VOUS ÊTES RESPONSABLE D'UN GROUPE**  
**VOUS ORGANISEZ UNE ACTIVITÉ DE PLEIN AIR**  
**VOUS ENCADREZ OU PRATIQUEZ UN SPORT DE LOISIR OU DE COMPÉTITION**  
**VOUS ÊTES SENSIBLE À LA POLLUTION ATMOSPHÉRIQUE**

Inscrivez-vous gratuitement sur [www.atmonormandie.fr](http://www.atmonormandie.fr) pour recevoir directement par courrier électronique les prochains avis de pollution atmosphérique.

## QUELLES SONT LES RECOMMANDATIONS LORS D'UN PIC DE POLLUTION ATMOSPHÉRIQUE ?

### PERSONNES SENSIBLES ET VULNÉRABLES : LES PREMIÈRES CONCERNÉES...

Les effets de la pollution de l'air peuvent apparaître à des niveaux de pollution plus faibles chez les personnes sensibles et vulnérables : portez-leur une attention particulière.

### PAS DE MESURES DE CONFINEMENT !

Les autorités sanitaires rappellent que ces niveaux de pollution atmosphérique ne justifient pas de mesures de confinement ou une mise en sûreté. L'aération et la ventilation des locaux doivent être maintenues.

### PRIVILÉGIER DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES D'INTENSITÉ FAIBLE À MODÉRÉE

L'exercice physique pendant les pics de pollution rend les pratiquants plus vulnérables du fait de l'accroissement du débit respiratoire et donc de l'exposition aux polluants. **Il est recommandé de proposer des activités qui n'accroissent pas le volume d'air respiré.**

**En pratique, les activités suivantes (données à titre d'exemples) sont à privilégier :**  
**Intensité faible :** marche lente, jeux calmes en cour de récréation et au parc, pétanque...  
**Intensité modérée :** marche d'un bon pas, vélo pratiqué de façon modérée, jeux actifs en

cour de récréation et parcs, natation "plaisir", activités domestiques et de jardinage ne requérant pas d'effort physique, ...

.... **et il faut éviter ou limiter les activités physiques intenses**, c'est-à-dire celles qui obligent à respirer par la bouche entraînant un essoufflement... Profitez-en pour travailler les gestes et apprentissages techniques !

### NE PAS S'EXPOSER À D'AUTRES POLLUANTS

Il faut bien sûr éviter d'aggraver la situation en ajoutant d'autres facteurs irritants tels la fumée de tabac ou l'usage de solvants. De même, les déplacements en proximité des sources majeures de pollution, telles que les grands axes routiers doivent être limités dans le temps voire évités.

### ÊTRE VIGILANT SUR L'APPARITION DE SYMPTÔMES OU L'AGGRAVATION DE L'ÉTAT DE SANTÉ

Selon les polluants, les symptômes (toux, irritation de la gorge ou des yeux, gêne respiratoire ou cardiaque...) peuvent se faire sentir rapidement, en quelques heures, ou plus tardivement au bout de 2 à 3 jours. En cas de gêne respiratoire ou cardiaque, il ne faut pas hésiter à consulter un médecin ou prendre conseil auprès de son pharmacien.

