



Recommandations : se protéger en cas de pics de pollution

Mis en ligne le **lundi 30 janvier 2017**

À certaines périodes de l'année, des pics de pollution surviennent sur le territoire métropolitain. La présence d'émissions polluantes (chauffage, transports), la formation de polluants secondaires (particules fines au printemps et d'ozone en zone méditerranéenne en été) et les conditions météorologiques (vents faibles) sont à l'origine de ces pics.



Si votre état de santé général est bon, il n'est pas nécessaire de modifier vos activités habituelles, mais il est préférable de **reporter celles demandant le plus d'effort** et de les pratiquer dans des **secteurs à l'écart des sources majeures de pollution**, pendant les moments de la journée où le niveau de pollution est le moins élevé.

En revanche, si vous faites partie des personnes dites sensibles (personnes asthmatiques ou souffrant de pathologies cardiovasculaires ou respiratoires, diabétiques, immunodéprimées, nourrissons et jeunes enfants, femmes enceintes, personnes âgées, etc.) il est important de vous protéger en cas de pic de pollution de l'air, en appliquant ces quelques conseils :

- > évitez les activités physiques et sportives intenses, en plein air ou à l'intérieur ;
- > si vous sentez que vos symptômes sont moins gênants quand vous restez à l'intérieur privilégiez des sorties plus brèves que d'habitude ;
- > évitez de sortir en début de matinée et en fin de journée, particulièrement aux abords des grands axes routiers ;
- > les sorties à l'extérieur des nourrissons peuvent être maintenues, cependant, près des sources majeures de pollution, il est recommandé de les limiter dans la durée ;
- > en cas de gêne respiratoire ou cardiaque inhabituelle, consultez votre médecin ou votre pharmacien ;
- > reportez les activités qui demandent un d'effort important ;
- > prenez conseil auprès de votre médecin pour savoir si votre traitement doit être adapté.



Le dépassement du seuil de pollution de l'air aux particules fines est un phénomène appelé à se poursuivre. Les moments de la journée où le niveau de pollution est le plus élevé sont souvent le milieu ou la fin d'un pic de pollution.



moments de la journée où le niveau de pollution est le plus élevé sont souvent le milieu ou la fin d'après-midi.

Enfin, en cas d'épisode de pollution de l'air, il est recommandé de continuer:

- > à aérer régulièrement les bâtiments ; en effet l'aération et la ventilation permettent de réduire la pollution de l'air due aux matériaux, peinture, produits d'entretien, tabac, et autres bougies parfumées se concentrant à l'intérieur,
- > à aérer régulièrement votre véhicule ; les automobilistes sont plus exposés à la pollution de l'air que les piétons et les cyclistes, en raison du faible volume d'air dans l'habitacle des véhicules où se concentrent les polluants venant de l'extérieur et ceux émis à l'intérieur.

La formation des pics est liée à la présence d'émissions polluantes (chauffage, transports), à la formation de polluants secondaires (particules fines au printemps et d'ozone en zone méditerranéenne en été) et aux conditions météorologiques (vents faibles).

Si vous êtes inquiet ou présentez des symptômes, prenez conseil auprès de votre pharmacien ou consultez votre médecin. Vous pouvez également contacter la permanence sanitaire locale lorsqu'elle est mise en place.

EN SAVOIR PLUS

- ▶ [Fédération des Associations Agréées de Surveillance de la Qualité de l'Air](#) ↗
- ▶ [Communiqué de presse](#) ↗ : Marisol Touraine rappelle les recommandations pour protéger sa santé

Dernière mise à jour de l'article : 06/02/2017