

ÉPISODE DE POLLUTION DE L'AIR AUX PARTICULES*

LES GESTES À ADOPTER POUR PROTÉGER VOTRE SANTÉ



Maintenez les activités modérées (vélo, marche, jeux dans le parc...) mais réduisez, voire reportez, les activités physiques intenses susceptibles d'entraîner un essoufflement (football, course à pieds...)



Si vous ressentez une gêne respiratoire ou cardiaque, prenez conseil auprès d'un professionnel de santé. Et privilégiez les sorties plus brèves et demandant le moins d'efforts



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



Soyez vigilants et adoptez des gestes spécifiques vis-à-vis des personnes vulnérables et sensibles

Les effets sur la santé :

- Maux de tête, difficultés respiratoires, allergies, broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO), asthme, AVC, troubles cardiaques, hypertension...
- Ces effets dépendent : de la nature du polluant, de la taille des particules, des caractéristiques (âge, sexe...), des modes de vie (tabagisme...), de l'état de santé, de la durée d'exposition et de la dose inhalée.



LE SAVIEZ-VOUS ?

- La pollution à laquelle nous sommes exposés chaque jour est plus dangereuse pour la santé qu'une exposition ponctuelle à l'occasion d'un pic de pollution.
- En France, la pollution entraîne 48 000 décès prématurés chaque année.
- Un **épisode de pollution** est observé quand la concentration d'un ou plusieurs polluants dépasse les seuils réglementaires horaires ou journaliers. Il existe deux seuils : le **seuil d'information** et le **seuil d'alerte**.



- Évitez d'aggraver les effets de cette pollution en ajoutant des facteurs irritants : utilisation de produits chimiques (d'entretien, de bricolage, cosmétiques, de bougies et d'encens), utilisation de solvants à l'intérieur, chauffage au bois...
- Ne fumez pas à l'intérieur, même les fenêtres ouvertes !

POUR PLUS D'INFORMATIONS

- <http://solidarites-sante.gouv.fr> • Dossiers « qualité de l'air extérieur » et « qualité de l'air intérieur »
- <http://ecologique-solidaire.gouv.fr> • Dossier « air »

*et au dioxyde d'azote (NO2) et dioxyde de soufre (SO2).

ÉPISODE DE POLLUTION DE L'AIR AUX PARTICULES

LES GESTES À ADOPTER

POUR PROTÉGER LA SANTÉ DES FEMMES ENCEINTES, NOURRISSONS ET JEUNES ENFANTS



Maintenez les sorties et activités habituelles
mais limitez-les, si possible, dans la durée



Évitez les zones à fort trafic
routier aux heures de pointe



Dans tous les cas :
continuez d'aérer
les locaux au moins
10 minutes par jour,
hiver comme été



Évitez que les enfants pratiquent
des activités physiques et sportives intenses,
autant en plein air qu'à l'intérieur



Surveillez l'apparition de gêne respiratoire
(asthme, sifflement, essoufflement, palpitations)
En cas de symptômes, consultez un
professionnel de santé



LE SAVIEZ-VOUS ?

- Les nourrissons et jeunes enfants ont un appareil respiratoire encore en cours de développement, ce qui les rend plus fragiles vis-à-vis des polluants de l'air.
- La pollution à laquelle nous sommes exposés chaque jour est plus dangereuse pour la santé qu'une exposition ponctuelle à l'occasion d'un pic de pollution. En France, la pollution entraîne 48 000 décès prématurés chaque année.



- Évitez d'aggraver les effets de cette pollution en ajoutant des facteurs irritants : utilisation de produits chimiques (d'entretien, de bricolage, cosmétiques, de bougies et d'encens), utilisation de solvants à l'intérieur, chauffage au bois...
- Ne fumez pas à l'intérieur, même les fenêtres ouvertes !

POUR PLUS D'INFORMATIONS

- <http://solidarites-sante.gouv.fr> • Dossiers « qualité de l'air extérieur » et « qualité de l'air intérieur »
- <http://ecologique-solidaire.gouv.fr> • Dossier « air »

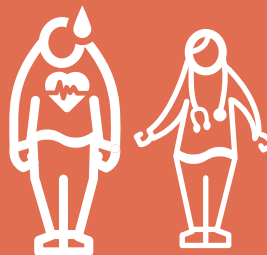
ÉPISODE DE POLLUTION DE L'AIR AUX PARTICULES*

LES GESTES À ADOPTER

POUR PROTÉGER LA SANTÉ DES PLUS DE 65 ANS ET DES PERSONNES SENSIBLES ET VULNÉRABLES



Privilégiez les activités modérées
(celles n'occasionnant pas d'essoufflement)
en évitant les zones à fort trafic routier
aux heures de pointe



Surveillez votre état de santé
Si vous ressentez une gêne respiratoire ou cardiaque
(asthme, sifflement, palpitations),
signalez-le à un professionnel de santé
et privilégiez les sorties plus brèves
et demandant le moins d'efforts



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



LE SAVIEZ-VOUS ?

- Si vous avez plus de 65 ans ou que vous souffrez de pathologies cardiovasculaires ou respiratoires (asthme...), les pics de pollution peuvent avoir des conséquences sur votre état de santé. Certaines personnes peuvent également voir certains symptômes apparaître ou être amplifiés en cas de pics de pollution.
- La pollution à laquelle nous sommes exposés chaque jour est plus dangereuse pour la santé qu'une exposition ponctuelle à l'occasion d'un pic de pollution. En France, la pollution entraîne 48 000 décès prématurés chaque année.



- Évitez d'aggraver les effets de cette pollution en ajoutant des facteurs irritants : utilisation de produits chimiques (d'entretien, de bricolage, cosmétiques, de bougies et d'encens), utilisation de solvants à l'intérieur, chauffage au bois...



- Ne fumez pas à l'intérieur, même les fenêtres ouvertes !

POUR PLUS D'INFORMATIONS

- <http://solidarites-sante.gouv.fr> • Dossiers « qualité de l'air extérieur » et « qualité de l'air intérieur »
- <http://ecologique-solidaire.gouv.fr> • Dossier « air »

*et au dioxyde d'azote (NO2) et dioxyde de soufre (SO2).



Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



POLLUTION DE L'AIR



COMMUNIQUÉ INFORMATION & RECOMMANDATIONS

Retrouvez ces informations sur le site de la préfecture de votre département.

Pour en savoir plus sur les niveaux de pollution :



DIRECTION RÉGIONALE DE L'ENVIRONNEMENT DE L'AMÉNAGEMENT ET DU LOGEMENT
CENTRE-VAL DE LOIRE



Surveillance de la qualité de l'air en région Centre-Val de Loire

PARTICULIERS
PROFESSIONNELS
COLLECTIVITÉS

X
Reportez tous les travaux d'entretien ou de nettoyage avec des outils non électriques.

!
Abaissez votre vitesse maximale à 90 km/h sur les 2 x 2 voies et 110 km/h sur autoroute.

✓
Évitez l'utilisation de la voiture en solo en recourant aux transports en commun, au covoiturage et aux modes doux.

✓
Sur la route, adoptez une conduite souple et modérez votre vitesse.

✓
Modérez la température de votre logement ou de votre lieu de travail.

✓
Adaptez les horaires de travail. Recourez au télétravail. Appliquez le PDE/PDA.

INDUSTRIE

X
Reportez certaines opérations émettrices de COV, de particules ou d'oxydes d'azote.

!
Reportez le démarrage d'unités à l'arrêt. Réduisez les rejets atmosphériques, y compris par la baisse d'activité.

!
Pour les activités de production, soyez vigilant sur l'état de vos installations de combustion et sur le bon fonctionnement des dispositifs anti-pollution.

✓
Les installations classées pour la protection de l'Environnement (ICPE) anticipent la mise en oeuvre des dispositions prévues dans leur arrêté d'autorisation d'exploiter.

✓
Utilisez les systèmes de dépollution renforcés.

PROFESSIONNELS
COLLECTIVITÉS
INDUSTRIE
AGRICOLE

X
Suspendez ou réduisez l'utilisation de groupes électrogènes.

AGRICOLE

X
La pratique de l'écobuage et les opérations de brûlage à l'air libre des résidus d'élagage sont suspendues.

✓
Recourez à l'enfouissement rapide des effluents sur sol nu.

X
Reportez les épandages de fertilisants minéraux et organiques en tenant compte des contraintes déjà prévues.

X
Reportez les travaux du sol.

!
Recourez à des procédés d'épandage faiblement émetteurs d'ammoniac.

✓
Bâtiments d'élevage et serres

Vérifiez le bon fonctionnement de vos équipements de chauffage non électriques.
Assurez-vous que les vérifications et entretiens périodiques ont été réalisés.

PARTICULIERS
PROFESSIONNELS

X
Le brûlage à l'air libre de déchets est interdit toute l'année. Cette pratique est sanctionnée.

X
Suspendez l'utilisation d'appareils de combustion de biomasse non performants.

✓
Réduisez l'activité sur les chantiers générateurs de poussières et recourez à des mesures compensatoires.

X Interdit ou report

! Vigilance

✓ Bonne pratique

COV Composés Organiques Volatils

PDE PDA Plan de Déplacements Entreprise /Administration

PM₁₀

Particules en suspension PM₁₀ : communément appelées « poussières », elles proviennent en majorité de la combustion à des fins énergétiques de différents matériaux (bois, charbon, pétrole), du transport routier (imbrûlés à l'échappement, usure par frottement des pièces mécaniques et des pneumatiques), et d'activités industrielles diverses.