

QU'EST CE QUE JE PEUX FAIRE POUR ME PROTEGER LORS D'EPISODE DE POLLUTION A L'OZONE ?

LES RECOMMANDATIONS DU CONSEIL SUPERIEUR D'HYGIENE PUBLIQUE DE FRANCE

Le Conseil Supérieur d'Hygiène Publique de France a émis, en avril 2000, un avis relatif aux conduites à tenir lors des épisodes de pollution atmosphérique
<http://www.airparif.asso.fr/airparif/pdf/CSDPF180400.pdf>

Pour le seuil d'information,

il recommande de **ne pas modifier les déplacements habituels, de laisser les enfants s'aérer préférentiellement le matin, de ne pas modifier les activités ou compétitions sportives sauf pour les personnes sensibles** (enfants, personnes âgées, asthmatiques et personnes sujettes à des problèmes respiratoires...).

Pour le seuil d'alerte,

il recommande de **ne pas modifier les déplacements habituels mais d'éviter les activités à l'extérieur et préférer les activités sportives à l'intérieur tout en évitant des activités physiques trop intenses.**

Dans le cas de l'ozone, il est recommandé, pendant la période estivale, de **prévoir les activités physiques et l'aération des lieux de vie plutôt dans la matinée, car l'ozone se forme surtout l'après midi lorsque l'ensoleillement est maximal.**

Il est important d'essayer de **ne pas aggraver la situation en fumant ou en utilisant des produits tels que des solvants ou peintures** lors d'un épisode de pollution

OU TROUVER DES INFORMATIONS ?

Sur la qualité de l'air

En Ile-de-France :

Site internet d'[Airparif](http://www.airparif.asso.fr) www.airparif.asso.fr ou 01-44-59-47-64

En France :

- [ADEME](#) : (l'agence de l'Environnement et de la maîtrise de l'Energie) : la qualité de l'air dans les grandes villes de France - <http://www.buldair.org/>
- [Prev'air](#) : Cartes de prévision de la qualité de l'air - <http://prevair.ineris.fr/>
- [Fédération ATMO](#) : www.atmo-france.org
le lien sur toutes les associations de surveillance de la qualité de l'air en France

Sur des informations sanitaires

- [Direction régionale des affaires sanitaires et sociales d'Ile-de-France \(DRASS\)](#)
<http://ile-de-France.sante.gouv.fr> , rubrique "santé et environnement"