

Les recommandations sanitaires en cas de pic de pollution :

Populations vulnérables et sensibles :

Des expositions inégales :

Chacun est concerné par l'exposition à la pollution atmosphérique, toutefois, certaines personnes sont plus vulnérables ou plus sensibles que d'autres à une altération de la qualité de l'air, du fait de leur capital santé ou de leur âge.

A l'occasion des épisodes de pollution certaines personnes sont plus **vulnérables**. Il s'agit des personnes souffrant de pathologies cardiovasculaires, des insuffisants cardiaques ou respiratoires, des asthmatiques, mais aussi des femmes enceintes, des nourrissons et des jeunes enfants (l'âge de la crèche ou de la maternelle), ainsi que toute personne se reconnaissant comme **sensible** lors des pics de pollution (personnes dont les symptômes apparaissent ou sont amplifiés lors de tels épisodes).

Les patients sous traitement veilleront à bien suivre leur prescription et à consulter si des symptômes apparaissent (fatigue, mal de gorge, nez bouché, toux, essoufflement, sifflements, palpitations)

Dans tous les cas :

- En cas de gêne respiratoire ou cardiaque, prendre conseil auprès d'un professionnel de santé.
- Privilégier des sorties plus brèves et celles qui demandent le moins d'effort.
- Prendre conseil auprès de votre médecin pour savoir si votre traitement médical doit être adapté le cas échéant.

En cas d'épisode de pollution aux polluants suivants : PM₁₀, NO₂

- Privilégier les activités modérées.

Activités physiques :

Il y a des bénéfices pour l'ensemble des populations concernées à maintenir une certaine activité physique, même en cas de pic, dans des conditions favorables (parc, coulée verte, ... moins exposés à la pollution de l'air).

Cependant, on peut classer les activités physiques en deux catégories, selon leur intensité :

Intensité faible : marche lente, jeux calmes en cour de récréation et aux parcs, 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...

- Dans le cas de l'école Anatole France, privilégier la fréquentation de la grande cour, plus protégée des voies de circulation, plutôt que la petite cour maternelle.

Population générale :

Dans tous les cas :

- En cas de gêne respiratoire ou cardiaque, prendre conseil auprès d'un professionnel de santé.;
- Privilégier des sorties plus brèves et celles qui demandent le moins d'effort.

En cas d'épisodes de pollution aux polluants PM₁₀, NO₂ :

- Réduire, voire reporter, les activités physiques et sportives intenses (dont les compétitions).

Faut-il continuer à aérer ?

En cas de pic (ou épisode) de pollution de l'air, il est recommandé de ne pas modifier les pratiques habituelles d'aération et de ventilation car :

La situation lors d'un épisode « habituel » de pollution, c'est-à-dire en dehors de situations spécifiques telles qu'un accident industriel, ne justifie pas des mesures de confinement ;

L'aération et la ventilation permettent de réduire la pollution de l'air se concentrant à l'intérieur des bâtiments. Celle-ci provient à la fois de diverses sources de pollution présentes à l'intérieur des bâtiments (matériaux, peinture, produits d'entretien, tabac, appareils de combustion, cosmétiques, bougies parfumées ...) ainsi que du transfert d'une partie de la pollution de l'air provenant de l'air extérieur, et est également à l'origine d'effets sur la santé.

De manière générale, il est recommandé d'aérer et de ventiler aux périodes de la journée où le trafic est moins intense.

Faut-il confiner les enfants ?

La situation lors d'un épisode de pollution ne justifie pas des mesures de confinement. Il n'y a pas lieu de faire rentrer les enfants dans les locaux que ce soit à la maison ou dans les classes d'école, car la teneur en polluants est semblable à ce qu'elle est dehors, voire supérieure (notamment du fait de la présence de polluants domestiques, en premier lieu le tabagisme passif, mobilier neuf, ...).