

## Annexe 4

Infographie 1 - « Episode 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 »

- Qualité de l'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

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

\*selon le décret d'application (N°2) et décret de vote (N°2)

Ministère de la Santé et de la Sécurité  
Direction générale de la Santé  
Département des maladies respiratoires, maladies cardiovasculaires et maladies infectieuses  
Service des maladies respiratoires (SRM) (D/RS) - 01.69.13.12.12

## Infographie 2 - « Episode de pollution de l'air aux particules : les gestes à adopter pour protéger la santé des femmes enceintes, nourrissons et jeunes enfants »



- Qualité de l'air -

# 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, surtout en plein air qu'à l'intérieur



Surveillez l'apparition de gêne respiratoire (asthme, affaiblissement, 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> • Dossier « qualité de l'air extérieur » et « qualité de l'air intérieur »  
• <http://eco.loisirs-vo-vo.fr> • Dossier « air »



<http://solidarites-sante.gouv.fr> | MinSoliSante | @MinSoliSante / @AlerteSanitaire



### Infographie 3 - « Episode de pollution de l'air aux particules : les gestes à adopter pour protéger votre santé »



- Qualité de l'air -

## 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://eco-logique-solidaire.gouv.fr> • **Dossier** « air »

\*Né au croisement entre le ciel et le sol, le brouillard de pollution.



<http://solidarites-sante.gouv.fr> | MinSoliSante | @MinSoliSante / @AlerteSanitaire



Ministère de la Santé et des Solidarités - Direction Générale de la Santé - Direction de la Qualité de l'Air - 2019

# Infographie 4 - « Episode de pollution de l'air à l'Ozone : les gestes à adopter pour protéger votre santé »



- Qualité de l'air -

## ÉPISODE DE POLLUTION DE L'AIR À L'OZONE

### LES GESTES À ADOPTER

#### POUR PROTÉGER VOTRE SANTÉ



L'ozone est un polluant particulièrement irritant, en particulier sur le système respiratoire et le système cardiovasculaire. Ses effets (aggravés par des températures élevées) peuvent affecter une grande partie de la population, mais certaines personnes sont plus à risque.

#### Populations sensibles et vulnérables :



Évitez les sorties  
l'après-midi lorsque  
l'ensoleillement  
est maximal



Évitez la pratique d'activités  
physiques ou sportives  
intenses en plein air.  
Celles peu intenses en intérieur  
peuvent être maintenues

#### Population générale :



Évitez la pratique d'activités  
physiques ou sportives  
intenses en plein air.  
Celles peu intenses en intérieur  
peuvent être maintenues



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

#### Et dans tous les cas :



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



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



#### LE SAVIEZ-VOUS ?

- L'ozone est un polluant dit « secondaire » car il n'est pas directement rejeté dans l'atmosphère par une activité (industrie, transport...).
- Il se forme par des réactions chimiques entre plusieurs polluants sous l'action des rayons UV du soleil et en l'absence de vent.
- Il est surtout présent en été.
- Il est capable de se disperser sur de grandes distances et ainsi traverser toute l'Europe.

#### POUR PLUS D'INFORMATIONS

- <http://solidarites-sante.gouv.fr> - Dossier «*qualité de l'air extérieur*»
- <http://ecologie-solidaire.gouv.fr> - Dossier «*air*»
- <https://www.ineris.fr> - Dossier thématique «*ozone*»



<http://solidarites-sante.gouv.fr> | MinSolSante | @MinSolSante / AlerteSanitaire



Illustration : Christian Gaudin de la Direction de la Santé et de la Sécurité des Produits, sur la base de données de la Direction de la Santé et de la Sécurité des Produits (DSDSP) - 2019