

## **POLLUTION ATMOSPHERIQUE**

### **Consignes de sécurité à destination du grand public**

#### **>Que faire en cas de « NIVEAU D'INFORMATION ET RECOMMANDATIONS » ?**

- **Déplacements** : Ne pas modifier les déplacements prévus.
- **Activités sportives** : Pas de changement sauf pour les personnes connues comme étant sensibles\* ou qui présenteraient une gêne à cette occasion, privilégier pour eux, les exercices physiques moins intenses, voire suspendre les activités.
- **Compétitions sportives** : Ne pas modifier les compétitions, sauf pour les sujets connus comme sensibles\* ou qui présenteraient une gêne à cette occasion, il leur est recommandé de s'abstenir de concourir.

#### **>Que faire en cas de « NIVEAU D'ALERTE » ?**

- **Déplacements enfants de moins de 6 ans** : Ne pas modifier les déplacements indispensables mais éviter les promenades et les activités à l'extérieur.
- **Enfants âgés de 6 à 15 ans** : Ne pas modifier les déplacements habituels mais éviter les activités à l'extérieur, privilégier les activités à l'intérieur des locaux et les exercices physiques d'intensité moyenne ou faible.
- **Adolescents et adultes** : Ne pas modifier les déplacements prévus. Eviter, à l'extérieur des locaux, les activités sportives violentes et les exercices d'endurance, privilégier les activités sportives dans les gymnases, pour les personnes connues comme étant sensibles ou qui présenteraient une gêne à cette occasion, adapter ou suspendre l'activité en cours.
- **Activités sportives** : privilégier les exercices physiques d'intensité moyenne ou faible.  
N.B : Un exercice physique d'intensité moyenne n'oblige pas à respirer par la bouche.
- **Compétitions sportives** :
  - > Reporter toute compétition pour les enfants âgés de moins de 15 ans (qu'elle soit prévue à l'intérieur ou à l'extérieur des locaux)
  - > Reporter dans la mesure du possible les compétitions prévues à l'extérieur des locaux et il incombe aux sportifs de haut niveau (adolescents et adultes) de juger de l'opportunité de leur participation à la compétition en fonction de leur expérience et de l'avis de leur médecin.

#### **Il est recommandé à l'ensemble de la population de :**

- > Consulter le médecin traitant si apparition de gêne ou tout symptôme évocateur (toux, gêne respiratoire, irritation de la gorge ou des yeux).
- > Eviter ou cesser toute activité physique ou sportive intense (ex : compétition) augmentant de façon importante le volume d'air et de polluants inhalés.
- > Veiller à ne pas aggraver les effets de cette pollution par d'autres facteurs irritants des voies respiratoires, tels que l'usage de solvants et surtout la fumée de tabac.

\***Les sujets considérés comme sensibles sont** : les personnes âgées, les enfants en bas âge, les patients souffrant d'une pathologie chronique cardiaque ou respiratoire, les personnes asthmatiques ou allergiques.

En cas de pic de pollution atmosphérique, les pratiques habituelles d'aération et de ventilation s'appliquent normalement.