

Que faire en cas d'épisode de pollution ?

► Recommandations sanitaires

- privilégier les activités calmes,
- adapter ou éviter les activités sportives intenses, notamment pour les personnes sensibles,
- ne pas se confiner et ne pas modifier les habitudes d'aération et de ventilation.

En cas d'alerte :

- pour les enfants de moins de 15 ans : reporter toute compétition sportive,
- pour les personnes de plus de 15 ans : reporter les compétitions sportives prévues à l'extérieur.

Vigilance pour les personnes sensibles * :

- suivre strictement les traitements médicaux, en cas de doute, prendre conseil auprès du médecin,
- surveiller l'apparition de symptômes : toux, gêne respiratoire, irritation de la gorge, des yeux...
- limiter l'exposition aux produits irritants : tabac, solvants, peintures...
- ne pas s'exposer, si possible, aux gaz d'échappement des voies à fort trafic.

(*) Personnes sensibles : femmes enceintes, nourrissons et enfants de moins de 5 ans, personnes de plus de 65 ans, sujets asthmatiques souffrant de pathologies cardiovasculaires, insuffisants cardiaques ou respiratoires.

contact.air@airpaca.org



Siège social : 146, rue Paradis - « Le Noilly Paradis » 13294 Marseille Cedex 06 - Tél. 04 91 32 38 00
Établissement de Martigues : Route de la Vierge - 13500 Martigues - Tél. 04 42 13 01 20
Établissement de Nice : 333, Promenade des Anglais - 06200 Nice - Tél. 04 93 18 88 00



► Recommandations comportementales

Transports :

- limiter ou différer, si possible, les déplacements,
- utiliser les transports en commun,
- pratiquer le covoiturage,
- privilégier les modes de transports non polluants (marche à pied, vélo),
- réduire sa vitesse.

Activités :

- reporter les travaux d'entretien ou nettoyage nécessitant l'utilisation de solvants, peintures, vernis...
- reporter les épandages agricoles de fertilisants ainsi que les travaux de sol,
- pour les industriels : reporter les émissions d'oxyde d'azote, particules et composés organiques volatils.

Chauffage/brûlage :

- arrêter, en période de chauffe, l'utilisation des appareils de combustion de bois ou charbon non performants (foyers ouverts, poêles acquis avant 2002),
- maîtriser la température dans les bâtiments (chauffage, climatisation),
- respecter l'interdiction des brûlages à l'air libre et les dates des dérogations.



RECOMMANDATIONS

Recommandations sanitaires

- privilégier les activités calmes, adapter les activités physiques sportives
- adapter ou éviter les activités sportives intenses, notamment pour les personnes sensibles
- suivre strictement les traitements médicaux et en cas de fortes gênes respiratoires ou de troubles cardiaques, ne pas hésiter à contacter un médecin
- limiter l'exposition aux produits irritants (tabac, solvants, peintures,...)
- ne pas se confiner et ne pas modifier les habitudes d'aération et de ventilation

En cas d'alerte :

- pour les enfants de moins de 15 ans : reporter toute compétition sportive,
- pour les personnes de plus de 15 ans : reporter les compétitions sportives prévues à l'extérieur

Recommandations comportementales

- limiter, pour les déplacements privés et professionnels, l'usage des véhicules automobiles par recours au co-voiturage et transports en commun.
- privilégier pour les trajets courts, les modes de déplacement non polluants (marche à pied, vélo).
- différer, si possible, les déplacements pouvant l'être.

- arrêter, en période de chauffe, l'utilisation des appareils de combustion de biomasse non performants (foyers ouverts, poêles acquis) avant 2002.
- maîtriser la température dans les bâtiments (chauffage ou climatisation).
- respecter l'interdiction des brûlages à l'air libre et l'encadrement des dérogations.
- reporter les travaux d'entretien ou nettoyage nécessitant l'utilisation de solvants, peintures, vernis.

- reporter les émissions industrielles d'oxydes d'azote, de particules et de composés organiques volatils.

- reporter les épandages agricoles de fertilisants ainsi que les travaux de sol.

Suivi de la pollution en temps réel et prévision actualisée	Suivi dispositif préfectoral et mesures d'urgence	Effets de la pollution atmosphérique sur la santé
www.airpaca.org	http://www.paca.developpement-durable.gouv.fr/-r1553.html	www.ars.paca.sante.fr
		