



Le site santé du Ministère des Affaires sociales et de la Santé

sante.gouv.fr

Pollution de l'air : recommandations sanitaires

7 mars 2014

En cette période de pics de pollution, le ministère des affaires sociales et de la santé rappelle les recommandations sanitaires, notamment pour les populations vulnérables.



Recommandations sanitaires en cas d'épisodes de pollution

Messages pour le seuil d'information et de recommandation

Cibles des messages	Message d'information et de recommandation
<p>Populations vulnérables et leur entourage (aidants) 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.</p> <p>Population sensibles*</p>	<p>– Réduisez, voire évitez, les activités physiques et sportives intenses** (dont les compétitions), autant en plein air qu'à l'intérieur.</p> <p>Si vous ressentez des symptômes, et que ceux-ci sont moins gênants quand vous restez à l'intérieur, privilégiez des sorties plus brèves qui demandent moins d'effort que d'habitude.</p> <p>Évitez de sortir en début de matinée ou en fin de journée et aux abords des grands axes routiers (renseignez-vous auprès de votre Association régionale agréée de surveillance de la qualité de l'air (AASQA) sur les sites les plus pollués) :</p>

Cibles des messages	Message d'information et de recommandation
	<p>En cas de symptômes ou d'inquiétude, prenez conseil auprès de votre médecin ou pharmacien.</p> <p>Messages spécifiques en cas d'épisode de pollution à l'ozone : « Les activités physiques et sportives intenses intérieures peuvent être maintenues. Evitez de sortir en début d'après-midi entre 12 h et 16 h. »</p>
Population générale	<p>Il n'est pas nécessaire de modifier vos activités habituelles.</p> <p>Cependant, en cas de gêne inhabituelle (par exemple : fatigue, mal de gorge, nez bouché, toux, essoufflement, sifflements, palpitations), prenez conseil auprès de votre médecin ou pharmacien.</p>

Message pour le seuil d'alerte

Cible des messages	Message d'alerte
<p>Populations vulnérables et leur entourage (aidants) 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.</p> <p>Populations sensibles*</p>	<p>– Evitez les activités physiques et sportives intenses, en plein air ou à l'intérieur.</p> <p>En cas de gêne respiratoire ou cardiaque inhabituelle, consultez votre médecin ou pharmacien ou le numéro d'appel air et santé***. Vous trouverez plus d'information sur le site internet de votre Association agréée de surveillance de la qualité de l'air (AASQA)</p> <p>Prenez conseil auprès de votre médecin pour savoir si votre traitement doit être adapté.</p> <p>Si vous sentez que vos symptômes sont moins gênants quand vous restez à l'intérieur, privilégiez des sorties plus brèves que d'habitude. Evitez de sortir en début de matinée et en fin de journée et</p>

Cible des messages	Message d'alerte
	<p>aux abords des grands axes routiers. Reportez les activités qui demandent le plus d'effort.</p> <p>Messages spécifiques en cas d'épisode de pollution à l'ozone : « Les activités intérieures peu intenses peuvent être maintenues. Evitez de sortir en début d'après-midi entre 12 h et 16 h. »</p>
Population générale	Réduisez et reportez les activités physiques et sportives intenses, en plein air ou en intérieur jusqu'à la fin de l'épisode si des symptômes sont ressentis (fatigue inhabituelle, mal de gorge, nez bouché, toux, essoufflement, sifflements, palpitations), et prenez conseil auprès de votre médecin.

* Personnes se reconnaissant comme sensibles lors des pics de pollution et/ou dont les symptômes apparaissent ou sont amplifiés lors des pics ; par exemple : personnes diabétiques, immunodéprimées, souffrant d'affections neurologiques ou à risque cardiaque, respiratoire, infectieux.

** Activités physiques et sportives intenses : exercice qui oblige à respirer par la bouche.

*** Il s'agit de la permanence sanitaire dont les modalités de mise en place sont encore en discussion (site internet ou téléphone) ; cette permanence sanitaire existe déjà dans certaines régions.

Consulter [l'avis du HCSP relatif aux messages sanitaires à diffuser lors d'épisodes de pollution de l'air ambiant par les particules, l'ozone, le dioxyde d'azote et/ou le dioxyde de soufre](http://www.hcsp.fr/Explore.cgi/Telecharger?NomFichier=hcspa20131115_messagesanitairesepisopollution.pdf) [http://www.hcsp.fr/Explore.cgi/Telecharger?NomFichier=hcspa20131115_messagesanitairesepisopollution.pdf] (15 novembre 2013)

Source :

Direction générale de la santé.

Sous-direction "Prévention des risques liés à l'environnement et à l'alimentation"

Bureau environnement extérieur et produits chimiques (EA1)

14, avenue Duquesne

75007 Paris