

**CADRE LEGAL - Ministère de la santé**  
**Recommandations sanitaires en cas d'épisodes de pollution**

Populations cibles des messages	Messages sanitaires en cas de dépassement du <u>seuil d'information et de recommandation</u> pour les polluants suivants : particules de taille inférieure à 10 micromètres (PM10), dioxyde d'azote (NO <sub>2</sub> ), ozone (O <sub>3</sub> ), dioxyde de soufre (SO <sub>2</sub> )	Messages sanitaires en cas de dépassement du <u>seuil d'alerte</u> pour les polluants suivants : particules de taille inférieure à 10 micromètres (PM10), dioxyde d'azote (NO <sub>2</sub> ), ozone (O <sub>3</sub> ), dioxyde de soufre (SO <sub>2</sub> )
<p><b>Populations vulnérables</b> Femmes enceintes, nourrissons et jeunes enfants, personnes de plus de 65 ans, personnes asthmatiques, personnes souffrant de pathologies cardiovasculaires, insuffisants cardiaques ou respiratoires.</p> <p><b>Populations sensibles</b> 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, personnes immunodéprimées, personnes souffrant d'affections neurologiques ou à risque cardiaque, respiratoire, infectieux).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Limitez les activités physiques et sportives intenses (dont les compétitions), autant en plein air qu'à l'intérieur.</li> <li>• Limitez les déplacements sur les grands axes routiers et à leurs abords, aux périodes de pointe (aux horaires éventuellement précisés au niveau local).</li> <li>• En cas de symptômes ou d'inquiétude, prenez conseil auprès de votre pharmacien ou consultez votre médecin ou contactez la permanence sanitaire locale lorsqu'elle est mise en place.</li> <li>• En cas d'épisode de pollution à l'ozone : limitez les sorties durant l'après-midi et limitez les activités physiques et sportives intenses (dont les compétitions) en plein air ; celles à l'intérieur peuvent être maintenues.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Évitez les activités physiques et sportives intenses (dont les compétitions), autant en plein air qu'à l'intérieur. Reportez les activités qui demandent le plus d'effort.</li> <li>• Évitez les déplacements sur les grands axes routiers et à leurs abords, aux périodes de pointe (aux horaires éventuellement précisés au niveau local).</li> <li>• En cas de gêne respiratoire ou cardiaque (par exemple : essoufflement, sifflement, palpitations) : <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Prenez conseil auprès de votre pharmacien ou consultez votre médecin ou contactez la permanence sanitaire locale lorsqu'elle est mise en place ;</li> <li>✓ Privilégiez des sorties plus brèves et celles qui demandent le moins d'effort ;</li> <li>✓ Prenez conseil auprès de votre médecin pour savoir si votre traitement doit être adapté le cas échéant.</li> </ul> </li> <li>• En cas d'épisode de pollution à l'ozone : évitez les sorties durant l'après-midi et évitez les activités physiques et sportives intenses en plein air ; celles peu intenses à l'intérieur peuvent être maintenues.</li> </ul>
<p><b>Population générale</b></p>	<p>Il n'est pas nécessaire de modifier vos activités habituelles.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réduisez les activités physiques et sportives intenses (dont les compétitions). Cependant, en cas d'épisode de pollution à l'ozone, les activités physiques et sportives intenses (dont les compétitions) à l'intérieur peuvent être maintenues.</li> <li>• En cas de gêne respiratoire ou cardiaque (par exemple : essoufflement, sifflements, palpitations), prenez conseil auprès de votre pharmacien ou consultez votre médecin ou contactez la permanence sanitaire locale lorsqu'elle est mise en place.</li> </ul>

## **RECOMMANDATIONS POUR LE NIVEAU D'ALERTE**

### **Pour les Usagers:**

Les déplacements en véhicules automobiles, les transports routiers de transit et l'usage de tous engins à moteur thermique doivent être strictement limités.

### **Les usagers de la route doivent :**

- privilégier, pour les trajets courts, les modes de déplacement non polluants (marche à pied et vélo),
- différer si possible les déplacements internes aux agglomérations,
- pour leurs déplacements nécessaires, pratiquer si possible le covoiturage ou emprunter les réseaux de transport en commun,
- respecter une vitesse inférieure de 20 km/h par rapport à la vitesse maximale autorisée si cette dernière est supérieure à 70 km/h. Cette mesure obligatoire ne concerne pas l'agglomération lyonnaise dont les voiries rapides urbaines ont fait l'objet d'un abaissement permanent de vitesses pour lutter contre la pollution de l'air. Les poids lourds et autocars ne se voient pas appliquer la même réduction de vitesse mais ne peuvent circuler à une vitesse supérieure à la vitesse maximale autorisée ainsi déterminée pour les véhicules légers.