



Recommandations sanitaires et comportementales

Poussières (PM10)

→ Le conseil supérieur d'hygiène publique de France, dans son avis du 18 avril 2000 :

- Souligne que la situation lors d'un épisode de pollution ne justifie pas des mesures de confinement ; il convient donc de ne pas modifier les pratiques habituelles d'aération et de ventilation ;
- Attire l'attention des professionnels de santé, notamment des médecins généralistes, pédiatres, allergologues et pneumologues, sur l'existence d'une sensibilité individuelle aux polluants atmosphériques ; pour un enfant comme pour un adulte, c'est l'expérience ou, chez un patient, l'évolution de sa maladie, qui permet de savoir si la pollution atmosphérique a un impact perceptible sur sa santé ;
- Demande aux parents et à tous les personnels s'occupant d'enfants (puéricultrices, assistantes maternelles, enseignants, éducateurs, responsables d'éducation physique et sportive,...) d'être vigilants vis-à-vis de l'apparition de symptômes évocateurs (toux, gêne respiratoire, irritation de la gorge, des yeux,...) lors des épisodes de pollution et de ne pas hésiter à prendre un avis médical ; ces pics pourraient, en effet, révéler une sensibilité particulière de certains enfants. Il convient également de ne pas aggraver les effets de cette pollution en ajoutant des facteurs irritants : fumée de tabac, utilisation de solvants,... ;
- Conseille aux parents d'enfants asthmatiques de signaler l'asthme de leur enfant aux responsables de la structure qui l'accueille. Il est rappelé qu'en milieu scolaire l'enfant asthmatique peut bénéficier d'un projet d'accueil individualisé (PAI) ;
- Recommande aux patients souffrant d'une pathologie chronique, asthmatiques, insuffisants respiratoires ou cardiaques de respecter rigoureusement leur traitement de fond, d'être vigilants par rapport à toute aggravation de leur état et de ne pas hésiter à consulter leur médecin ;
- Rappelle aux patients asthmatiques qui sont sujets à des crises d'asthme déclenchées par l'effort qu'ils peuvent, lors des épisodes de pollution atmosphérique, avoir recours à un broncho-dilatateur inhalé en prévention, selon les recommandations de leur médecin traitant ;

➔ Niveau d'information

Selon leur taille, **les particules** pénètrent plus ou moins profondément dans l'arbre pulmonaire. Les plus fines peuvent, en se déposant sur les alvéoles pulmonaires, irriter les voies respiratoires inférieures et altérer la fonction respiratoire. Au long cours, le risque de bronchites chroniques et décès par maladie cardiorespiratoire et par cancer pulmonaire augmente.

► **Recommandations sanitaires** destinées aux personnes sensibles



Il est recommandé aux sujets sensibles (*) :

- De respecter scrupuleusement leur traitement médical en cours, ou de l'adapter sur avis de leur médecin,
- De consulter leur médecin en cas d'aggravation de leur état ou apparition de tout symptôme évocateur (toux, gêne respiratoire, irritation de la gorge ou des yeux),
- D'éviter toute activité physique ou sportive intense (notamment compétition) augmentant de façon importante le volume d'air et de polluants inhalés,
- De 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.

NB : Il n'est pas nécessaire de modifier les pratiques habituelles d'aération et de ventilation, la situation lors d'un épisode de pollution ne justifiant pas des mesures de confinement.

(*) Les sujets considérés habituellement 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.

► **Recommandations comportementales** destinées à l'ensemble de la population



- Il est vivement recommandé de limiter l'usage des véhicules automobiles et de tous autres engins à moteur thermique ;
- Il est vivement recommandé aux usagers de la route :
 - de privilégier, pour les trajets courts, les modes de déplacement non polluants (marche à pied et vélo) ;
 - de différer si possible les déplacements internes aux agglomérations pouvant l'être ;
 - de pratiquer si possible le co-voiturage dans les autres cas ou d'emprunter les réseaux de transport en commun ;
 - de réduire sa vitesse de circulation de 20 km/h hors agglomération.

► **Le Conseil supérieur d'hygiène publique de France fait les recommandations suivantes :**

Enfants âgés de moins de 6 ans (crèches, écoles maternelles,...)

- Ne pas modifier les déplacements habituels (domicile - lieu de garde ou école) .
- Récréation ou temps équivalent : Laisser les enfants s'aérer et ne pas modifier les activités prévues sauf pour les sujets connus comme étant sensibles ou qui présenteraient une gêne à cette occasion ; pour eux, éviter les exercices physiques intenses et privilégier les activités calmes.

Enfants âgés de 6 à 15 ans (écoles primaires, collèges, centres aérés,...)

- Ne pas modifier les déplacements habituels (domicile - lieu de garde ou école).
- Récréation ou temps équivalent sans activité sportive organisée : Laisser les enfants s'aérer normalement.
- Activités sportives : Ne pas modifier les activités sportives sauf pour les sujets connus comme étant sensibles ou qui présenteraient une gêne à cette occasion ; privilégier pour eux, les exercices physiques moins intenses, voire suspendre leur activité.
- Compétitions sportives : Ne pas modifier les compétitions, sauf pour les sujets connus comme étant sensibles ou qui présenteraient une gêne à cette occasion ; il leur est recommandé de s'abstenir de concourir.

Adolescents et adultes :

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

→ Niveau d'alerte

Selon leur taille, **les particules** pénètrent plus ou moins profondément dans l'arbre pulmonaire. Les plus fines peuvent, en se déposant sur les alvéoles pulmonaires, irriter les voies respiratoires inférieures et altérer la fonction respiratoire. Au long cours, le risque de bronchites chroniques et décès par maladie cardiorespiratoire et par cancer pulmonaire augmente.

► **Recommandations sanitaires**



Destinées à l'ensemble de la population

Il est vivement recommandé :

- D'éviter toute activité physique ou sportive intense (notamment compétition) augmentant de façon importante le volume d'air et de polluants inhalés,
- De 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.

Destinées aux sujets sensibles (*)

Il est vivement recommandé :

- De respecter scrupuleusement leur traitement médical en cours, ou de l'adapter sur avis de leur médecin,
- De consulter leur médecin en cas d'aggravation de leur état ou apparition de tout symptôme évocateur (toux, gêne respiratoire, irritation de la gorge ou des yeux).

NB : Il n'est pas nécessaire de modifier les pratiques habituelles d'aération et de ventilation, la situation lors d'un épisode de pollution ne justifiant pas des mesures de confinement.

(*) Les sujets considérés habituellement 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.

► **Recommandations comportementales destinées à l'ensemble de la population**



• Il est plus que jamais vivement recommandé de limiter l'usage des véhicules et autres engins à moteur thermique ;

• Il est plus que jamais vivement recommandé aux usagers de la route :

- de privilégier, pour les trajets courts, les modes de déplacement non polluants (marche à pied et vélo),

- de différer les déplacements internes aux agglomérations pouvant l'être,

- de pratiquer le co-voiturage dans les autres cas ou d'emprunter les réseaux de transport en commun,

- de réduire sa vitesse de circulation de 20 km/h hors agglomération.

► **Le Conseil supérieur d'hygiène publique de France fait les recommandations suivantes :**

Enfants âgés de moins de 6 ans (crèches, écoles maternelles,...)

- Déplacements habituels (domicile - lieu de garde ou école) : Ne pas modifier les déplacements indispensables mais éviter les promenades.
- Récréation ou temps équivalent : Éviter les activités à l'extérieur

Enfants âgés de 6 à 15 ans (écoles primaires, collèges, centres aérés,...)

- Déplacements habituels (domicile - lieu de garde ou école) : Ne pas modifier les déplacements habituels.
- Récréation ou temps équivalent sans activité sportive organisée : Éviter les activités à l'extérieur.
- Activités sportives : Éviter les sports extérieurs et privilégier, à l'intérieur des locaux, les exercices physiques d'intensité moyenne ou faible.
NB : un exercice physique d'intensité moyenne n'oblige pas à respirer par la bouche.
- Compétitions sportives : Reporter toute compétition, qu'elle soit prévue à l'extérieur ou à l'intérieur de locaux.

Adolescents et adultes

- Déplacements : Ne pas modifier les déplacements prévus.
- Activités sportives : Éviter, 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 physique en fonction de la gêne ressentie.
- Compétitions sportives : Déplacer, dans la mesure du possible, les compétitions prévues à l'extérieur des locaux.
NB : il incombe aux sportifs de haut niveau de juger de l'opportunité de leur participation à la compétition, en fonction de leur expérience et de l'avis de leur médecin.