

# PIC DE POLLUTION QUE FAIRE

Rester à la maison ? Sortir comme d'habitude ? Ces questions nous nous les posons tous dès qu'une alerte est annoncée. Il est important de respecter quelques consignes pour protéger votre santé.

**Les personnes fragiles** (nourrissons, enfants, femmes enceintes et personnes âgées) **sont plus sensibles aux épisodes de pollution de l'air.**

Découvrez nos conseils spécifiques pour protéger les bébés et les enfants en bas âge dans [notre article « Comment protéger bébé lors d'un pic de pollution ? »](#).

Si vous êtes sportif, consultez aussi notre article [« Peut-on faire du sport lors d'un pic de pollution ? »](#).

## Lors d'un pic de pollution aux particules

- Continuez à sortir pour vous promener mais **évit**ez les sorties à proximité des grands axes routiers, aux heures de pointe (7 h - 10 h et 17 h - 20 h) ;
- **évit**ez les activités susceptibles d'entraîner un essoufflement (c'est-à-dire une respiration par la bouche) ;
- **si vous ressentez une gêne respiratoire ou cardiaque** (essoufflement, sifflement, palpitations...), **signalez-le à votre médecin** ;
- **continuez à aérer votre logement 2 fois 10 minutes par jour**, de préférence côté cour et en fin de matinée en hiver ou la nuit en été ;
- **n'arrêtez surtout pas la ventilation**. Des polluants sont émis dans votre logement. Si vous ne renouvelez plus l'air de votre logement, ces polluants ne sont plus évacués.

## Lors d'un pic de pollution à l'ozone

- **Sortez de préférence avant 11 h et après 20 h** ;
- **évit**ez les activités susceptibles d'entraîner un essoufflement (c'est-à-dire une respiration par la bouche) ;
- **surveillez l'apparition de gêne respiratoire** (asthme ou symptômes évocateurs : fatigue, nez bouché, toux, essoufflement, sifflements, palpitations...) ;
- **continuez à aérer votre logement 2 fois 10 minutes par jour**, de préférence côté cour et en début de matinée en hiver ou la nuit en été ;
- **n'arrêtez surtout pas la ventilation**.