

# ÉPISODE DE POLLUTION DE L'AIR AUX PARTICULES

## LES GESTES À ADOPTER

### POUR PROTÉGER LA SANTÉ DES FEMMES ENCEINTES, NOURRISSONS ET JEUNES ENFANTS



Maintenez les sorties et activités habituelles  
mais limitez-les, si possible, dans la durée



Évitez les zones à fort trafic  
routier aux heures de pointe



**Dans tous les cas :**  
continuez d'aérer  
les locaux au moins  
10 minutes par jour,  
hiver comme été



Évitez que les enfants pratiquent  
des activités physiques et sportives intenses,  
autant en plein air qu'à l'intérieur



Surveillez l'apparition de gêne respiratoire  
(asthme, sifflement, essoufflement, palpitations)  
En cas de symptômes, consultez un  
professionnel de santé



#### LE SAVIEZ-VOUS ?

- Les nourrissons et jeunes enfants ont un appareil respiratoire encore en cours de développement, ce qui les rend plus fragiles vis-à-vis des polluants de l'air.
- La pollution à laquelle nous sommes exposés chaque jour est plus dangereuse pour la santé qu'une exposition ponctuelle à l'occasion d'un pic de pollution. En France, la pollution entraîne 48 000 décès prématurés chaque année.



- Évitez d'aggraver les effets de cette pollution en ajoutant des facteurs irritants : utilisation de produits chimiques (d'entretien, de bricolage, cosmétiques, de bougies et d'encens), utilisation de solvants à l'intérieur, chauffage au bois...
- Ne fumez pas à l'intérieur, même les fenêtres ouvertes !

#### POUR PLUS D'INFORMATIONS

- <http://solidarites-sante.gouv.fr> • Dossiers « qualité de l'air extérieur » et « qualité de l'air intérieur »
- <http://ecologique-solidaire.gouv.fr> • Dossier « air »