

## PIC DE POLLUTION ET SPORT

Lors d'un pic de pollution aux particules ou à l'ozone, dès que le niveau « alerte » est annoncé, il est préférable de réduire les activités physiques intenses.

### Sport ou pas sport en cas de pic de pollution aux particules ?

- Ne pratiquez que des activités physiques d'intensité faible ou modérée ;
- reportez les activités physiques intenses (compétition, cross, match, évaluation), en plein air comme à l'intérieur, susceptibles d'entraîner un essoufflement c'est-à-dire une respiration par la bouche ;
- évitez de faire du sport à proximité des grands axes aux heures de pointe (7 h - 10 h et 17 h - 20 h) ;
- les personnes sensibles, souffrant de pathologies cardio-vasculaires, insuffisants cardiaques, asthmatiques, personnes de plus de 65 ans, doivent être attentives à l'apparition de symptômes comme la fatigue, un mal de gorge, le nez bouché, une toux, un essoufflement, des sifflements, des palpitations...

### Sport ou pas sport en cas de pic de pollution à l'ozone

- Ne pratiquez que des activités physiques d'intensité faible ou modérée en évitant les moments les plus chauds (13 h - 20 h) ;
- reportez, avant 13 h ou après 20 h, les activités physiques intenses (compétition, cross, match, évaluation) en plein air comme à l'intérieur, susceptibles d'entraîner un essoufflement c'est-à-dire une respiration par la bouche ;
- les personnes sensibles, souffrant de pathologies cardio-vasculaires, insuffisants cardiaques, asthmatiques, personnes de plus de 65 ans, doivent être attentives à l'apparition de symptômes comme la fatigue, un mal de gorge, le nez bouché, une toux, un essoufflement, des sifflements, des palpitations...

# ALERTE – POLLUTION DE L’AIR

## Je protège ma santé

des  
gestes  
à adopter  
toute  
l’année!



**Je sors normalement  
et maintiens mes activités  
en plein air comme  
à l’intérieur.**

Je programme uniquement des activités  
physiques d’intensité faible ou modérée.



**Je reporte les activités  
physiques intenses\***

(compétition, cross, match, évaluation).

*J’évite les sorties :*

- à proximité des grands axes aux heures  
de pointe (7 h–10 h / 17–20 h) en cas  
de pollution par les particules,
- en pleine journée en cas de pollution à l’ozone.

\* Activités susceptibles d’entraîner un essoufflement  
c’est-à-dire une respiration par la bouche.



**Personnes sensibles\*.**

Je suis attentif à l’apparition de symptômes  
évocateurs, comme : fatigue, mal de gorge,  
nez bouché, toux, essoufflement,  
sifflements, palpitations...

Je consulte le médecin  
ou le pharmacien si besoin.

\* Personnes de plus de 65 ans à pathologie  
chronique respiratoire ou cardiaque.



**Je continue à aérer les locaux.**

2 fois 10 min par jour de préférence  
côté cour, en fin de matinée en hiver  
et en début de matinée ou la nuit l’été.

**Je ne réduis pas la ventilation.  
Je n’utilise pas ma cheminée à foyer ouvert  
ni mon vieux poêle non performant**