

INFORMATION POLLUTION – NIVEAU 1

(indice de pollution moyen)

1 ► Quels sont les effets sur la santé ?

Les mesures mises en oeuvre lors d'un épisode de niveau 1 (niveau d'information et de recommandation) doivent permettre à chacun d'adapter son comportement et limiter ainsi la pollution.

En effet, les polluants sont des gaz ou des particules irritants et agressifs qui pénètrent dans l'appareil respiratoire et qui peuvent provoquer :

- une augmentation des affections respiratoires : bronchiolites, rhino-pharyngites, excès de toux ou crises d'asthme...
- une augmentation des irritations oculaires,
- des gênes ou problèmes cardio-vasculaires,
- une sensibilité accrue aux infections et aux allergènes.

2 ► Quelles sont les mesures d'information pour limiter les impacts sur la santé ?

Il est recommandé de :

- privilégier les activités calmes et en intérieur,
- éviter une exposition supplémentaire à des produits irritants (tabac, produits d'entretien, etc.),
- être vigilants vis-à-vis de l'apparition de symptômes évocateurs (toux, gênes respiratoires, irritation oculaire),
- ne pas hésiter à prendre un avis médical.

Il est recommandé aux personnes souffrant d'une pathologie chronique de :

- respecter rigoureusement leur traitement de fond,
- réagir au constat de toute éventuelle aggravation de leur état,
- ne pas hésiter à consulter leur médecin.

3 ► Quelles sont les mesures recommandées pour limiter l'émission et les effets des polluants ?

Il est recommandé de :

- différer ses déplacements
- emprunter les transports en commun
- pratiquer le covoiturage
- réduire sa vitesse de 20km/h
- aérer son logement

- ne pas brûler ses déchets verts (pour rappel, pratique interdite sur le territoire de GPSO)
→ **pour rappel, depuis le 1^{er} janvier 2015, les feux de cheminées en foyers ouverts sont interdits**