

# ÉPISODE DE POLLUTION DE L'AIR À L'OZONE

## LES GESTES À ADOPTER POUR PROTÉGER VOTRE SANTÉ



L'ozone est un polluant particulièrement irritant, en particulier sur le système respiratoire et le système cardiovasculaire. Ses effets (aggravés par des températures élevées) peuvent affecter une grande partie de la population, mais certaines personnes sont plus à risque.

### Populations sensibles et vulnérables :



Évitez les sorties  
l'après-midi lorsque  
l'ensoleillement  
est maximal



Évitez la pratique d'activités  
physiques ou sportives  
intenses en plein air.  
Celles peu intenses en intérieur  
peuvent être maintenues

### Population générale :



Évitez la pratique d'activités  
physiques ou sportives  
intenses en plein air.  
Celles se déroulant en intérieur  
peuvent être maintenues



Soyez vigilants et adoptez  
les gestes spécifiques  
vis-à-vis des personnes  
vulnérables et sensibles

### Et dans tous les cas :



Continuez d'aérer  
les locaux au moins  
10 minutes par jour,  
hiver comme été



Si vous ressentez une gêne respiratoire  
ou cardiaque, prenez conseil auprès  
d'un professionnel de santé.  
Et privilégiez les sorties plus brèves  
et demandant le moins d'efforts



### LE SAVIEZ-VOUS ?

- L'ozone est un polluant dit « secondaire » car il n'est pas directement rejeté dans l'atmosphère par une activité (industrie, transport...). Il se forme par des réactions chimiques entre plusieurs polluants sous l'action des rayons UV du soleil et en l'absence de vent. Il est surtout présent en été.
- Il est capable de se disperser sur de grandes distances et ainsi traverser toute l'Europe.

## POUR PLUS D'INFORMATIONS

- <http://solidarites-sante.gouv.fr> • Dossier « qualité de l'air extérieur »
- <http://ecologique-solidaire.gouv.fr> • Dossier « air »
- <https://www.ineris.fr> • Dossier thématique « ozone »