

# 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
- limiter le chauffage d'appoint au bois (cheminées d'appoint)
- ne pas brûler ses déchets verts (pour rappel, pratique interdite sur le territoire de GPSO)