



EFFETS POSSIBLES SUR LA SANTE ET PRECAUTIONS A PRENDRE

Un pic de pollution à particules fines constitue principalement un risque pour «*les personnes vulnérables à une pollution de l'air*».

Les personnes vulnérables sont :

- les personnes souffrant de problèmes **respiratoires** :
 - broncho-pneumopathies chroniques obstructives (BPCO)
 - bronchite chronique
 - asthme
- les personnes souffrant de problèmes **cardio-vasculaires** :
 - patients ayant une affection coronaire préexistante (ex. : arythmies cardiaques)
 - patients ayant eu un accident coronaire (ex. : infarctus)
 - patients hypertendus
- Autres adultes vulnérables :
 - les femmes enceintes
 - les personnes âgées
- Enfants :
 - les jeunes enfants (âge < 1 an)
 - les enfants souffrant d'une pathologie respiratoire (ex. : asthme)

En fonction des concentrations de polluants dans l'air ambiant, de la durée d'exposition, de la sensibilité des personnes exposées et de leurs activités, certaines **affections aiguës** peuvent être observées:

- chez les adultes vulnérables :
 - une diminution des fonctions respiratoires
 - une augmentation des maladies respiratoires :
 - les bronchites
 - aggravation des symptômes de BPCO
 - une diminution des fonctions cardiaques
- chez les enfants :
 - une augmentation des infections respiratoires (ex. : rhume)
 - une aggravation de l'asthme (et ceci même après 3 jours du pic de pollution à particules fines)

Recommandations lors de concentrations très élevées en polluants atmosphériques

Les recommandations suivantes s'appliquent aux personnes/patients vulnérables. La famille et les personnes qui les soignent peuvent leur soutenir ou aider à suivre ces recommandations.

- Rester à l'intérieur et ne pas aérer (garder les fenêtres et portes fermées)

- Ne pas fumer et/ou ne pas fréquenter des zones fumeurs
- Ne pas réaliser d'exercice physique et/ou prolongé (ex. : jogging)
- Ne pas promener les jeunes enfants ou les laisser jouer à l'extérieur

- Les **personnes qui souffrent d'une pathologie respiratoire ou cardiaque**
 - peuvent consulter leur médecin pour estimer la nécessité d'adapter leur traitement pendant le pic de pollution.
 - doivent consulter leur médecin en cas de moindre modification de leurs symptômes.

- Les **autres personnes vulnérables** qui développent des symptômes respiratoires ou cardiaques doivent consulter leur médecin sans attendre.