

# ALERTE – POLLUTION DE L’AIR PAR LES PARTICULES

## Je protège la santé des jeunes enfants

des gestes à adopter toute l'année!

Écoles



Activités physiques d'intensité faible\* ou modérée\*\*  
Je les maintiens en plein air comme à l'intérieur mais j'en limite la durée.

Je maintiens la récréation en privilégiant les activités calmes.

\* Activités qui n'entraînent pas d'essoufflement : marche lente, jeux calmes en cour de récréation et aux parcs, pétanque...

\*\* Activités qui font respirer un peu plus vite mais n'empêchent pas de parler: marche d'un bon pas, vélo pratiqué de façon modérée, jeux actifs en cour de récréation et parcs, natation «plaisir»...



Activités physiques intenses\*  
Je les reporte en plein air comme à l'intérieur.

J'évite les sorties à proximité des grands axes routiers aux heures de pointe.

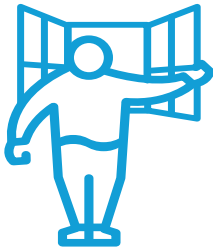
\* Activités qui entraînent un essoufflement : compétitions, cross, évaluations, marche rapide, jogging, vélo pratiqué de façon énergique, VTT, natation rapide, jeux collectifs, sports de combat, escalade...



Je suis attentif à l'apparition de symptômes, particulièrement chez les enfants vulnérables\*.

( fatigue, mal de gorge, nez bouché, toux, essoufflement, sifflements respiratoires, palpitations...)

\* Enfants atteints de pathologies cardiovasculaires ou respiratoires (asthme), diabétiques, immunodéprimés, affections neurologiques.



Je continue d'aérer les locaux.

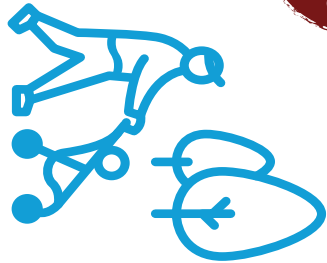
2 fois 10 min par jour, de préférence côté cour.

Je ne réduis pas la ventilation.

# ALERTE – POLLUTION DE L’AIR PAR LES PARTICULES

## Je protège la santé des nourrissons

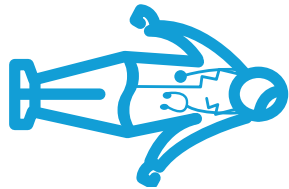
Crèches et haltes-garderies



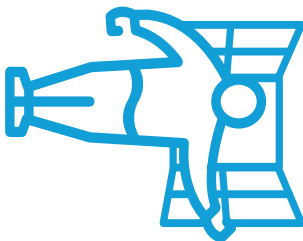
Je sors bébé et je maintiens mes activités habituelles.



Mais j'évite les sorties à proximité des grands axes routiers aux heures de pointe.



Je surveille l'apparition de gêne respiratoire (fatigue, mal de gorge, nez bouché, toux, essoufflement, sifflements, palpitations...)



Je continue d'aérer les locaux.

2 fois 10 min par jour, de préférence côté cour.

Je ne réduis pas la ventilation.

des gestes à adopter toute l'année!

## ALERTE – POLLUTION DE L'AIR PAR LES PARTICULES

Établissements sportifs



### Je protège la santé des sportifs

des gestes à adopter toute l'année!



Activités physiques d'intensité faible\* ou modérée\*\*  
Je les maintiens en plein air comme à l'intérieur.

J'évite les sorties à proximité des grands axes routiers aux heures de pointe.

\* Activités qui n'entraînent pas d'essoufflement : marche lente, jeux calmes en cour de récréation et aux parcs, pétanque...

\*\* Activités qui font respirer un peu plus vite mais n'empêchent pas de parler: marche d'un bon pas, vélo pratiqué de façon modérée, jeux actifs en cour de récréation et parcs, natation «plaisir»...



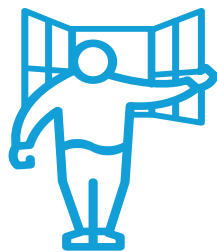
Je surveille les personnes vulnérables ou sensibles\* : je réduis la durée des activités physiques faibles ou modérées et je suis attentif à l'apparition de symptômes.

( fatigue, mal de gorge, nez bouché, toux, essoufflement, sifflements respiratoires, palpitations...)

\* Pathologies cardiovasculaires ou respiratoires (asthme), personnes de + de 65 ans, femmes enceintes, diabétiques, immunodéprimés, affections neurologiques, enfants.

Activités physiques intenses\*  
Je les reporte en plein air comme à l'intérieur.

\* Activités qui entraînent un essoufflement : compétitions, cross, évaluations, marche rapide, jogging, vélo pratiqué de façon énergique, VTT, natation rapide, jeux collectifs, sports de combat, escalade...



Je continue d'aérer les locaux.  
2 fois 10 min par jour, de préférence côté cour.  
Je ne réduis pas la ventilation.

## ALERTE – POLLUTION DE L'AIR PAR LES PARTICULES

Collèges lycées



### Je protège la santé des jeunes

des gestes à adopter toute l'année!



Activités physiques d'intensité faible\* ou modérée\*\*  
Je les maintiens en plein air comme à l'intérieur mais j'en limite la durée.

Je maintiens la récréation en privilégiant les activités calmes.

\* Activités qui n'entraînent pas d'essoufflement : marche lente, jeux calmes en cour de récréation et aux parcs, pétanque...

\*\* Activités qui font respirer un peu plus vite mais n'empêchent pas de parler: marche d'un bon pas, vélo pratiqué de façon modérée, jeux actifs en cour de récréation et parcs, natation «plaisir»...



Je suis attentif à l'apparition de symptômes, particulièrement chez les jeunes vulnérables\*.

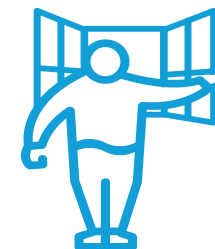
( fatigue, mal de gorge, nez bouché, toux, essoufflement, sifflements respiratoires, palpitations...)

\* Jeunes atteints de pathologies cardiovasculaires ou respiratoires (asthme), diabétiques, immunodéprimés, affections neurologiques.

Activités physiques intenses\*  
Je les reporte en plein air comme à l'intérieur.

J'évite les sorties à proximité des grands axes routiers aux heures de pointe.

\* Activités qui entraînent un essoufflement : compétitions, cross, évaluations, marche rapide, jogging, vélo pratiqué de façon énergique, VTT, natation rapide, jeux collectifs, sports de combat, escalade...



Je continue d'aérer les locaux.  
2 fois 10 min par jour, de préférence côté cour.  
Je ne réduis pas la ventilation.

## ALERTE – POLLUTION DE L'AIR PAR LES PARTICULES

### Je protège ma santé

Femmes enceintes, personnes âgées, enfants et adolescents, personnes atteintes d'une maladie cardiovasculaire ou respiratoire

Personnes vulnérables



Activités physiques d'intensité faible\* ou modérée\*\*  
Je les maintiens en plein air comme à l'intérieur mais j'en limite la durée.

J'évite les sorties à proximité des grands axes routiers aux heures de pointe.

\* Activités qui n'entraînent pas d'essoufflement : marche lente, jeux calmes en cour de récréation et aux parcs, pétanque...

\*\* Activités qui font respirer un peu plus vite mais n'empêchent pas de parler : marche d'un bon pas, vélo pratiqué de façon modérée, jeux actifs en cour de récréation et parcs, natation «plaisir»...



Je suis attentif à l'apparition de symptômes.

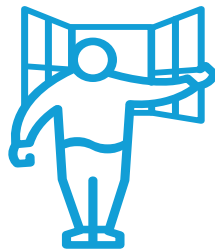
( fatigue, mal de gorge, nez bouché, toux, essoufflement, sifflements respiratoires, palpitations...)

\* Pathologies cardiovasculaires ou respiratoires (asthme), personnes de plus de 65 ans, femmes enceintes, diabétiques, immunodéprimés, affections neurologiques, enfants.



Activités physiques intenses\*  
Je les reporte en plein air comme à l'intérieur.

\* Activités qui entraînent un essoufflement : compétitions, cross, évaluations, marche rapide, jogging, vélo pratiqué de façon énergique, VTT, natation rapide, jeux collectifs, sports de combat, escalade...



Je continue d'aérer les locaux.  
2 fois 10 min par jour, de préférence côté cour.

Je ne réduis pas la ventilation.

## ALERTE – POLLUTION DE L'AIR PAR LES PARTICULES

### Je protège la santé des jeunes

Centres de vacances

des gestes à adopter toute l'année!



Activités physiques d'intensité faible\* ou modérée\*\*  
Je les maintiens en plein air comme à l'intérieur mais j'en limite la durée.

\* Activités qui n'entraînent pas d'essoufflement : marche lente, jeux calmes en cour de récréation et aux parcs, pétanque...

\*\* Activités qui font respirer un peu plus vite mais n'empêchent pas de parler : marche d'un bon pas, vélo pratiqué de façon modérée, jeux actifs en cour de récréation et parcs, natation «plaisir»...



Je suis attentif à l'apparition de symptômes, particulièrement chez les jeunes vulnérables\*.

( fatigue, mal de gorge, nez bouché, toux, essoufflement, sifflements respiratoires, palpitations...)

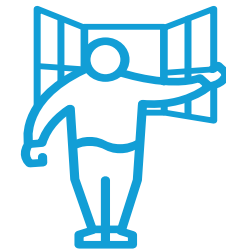
\* Jeunes atteints de pathologies cardiovasculaires ou respiratoires (asthme), diabétiques, immunodéprimés, affections neurologiques.



Activités physiques intenses\*  
Je les reporte en plein air comme à l'intérieur.

J'évite les sorties à proximité des grands axes routiers aux heures de pointe.

\* Activités qui entraînent un essoufflement : compétitions, cross, évaluations, marche rapide, jogging, vélo pratiqué de façon énergique, VTT, natation rapide, jeux collectifs, sports de combat, escalade...



Je continue d'aérer les locaux.  
2 fois 10 min par jour, de préférence côté cour.

Je ne réduis pas la ventilation.

## Je protège ma santé



**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\*\*.**

\* Activités qui n'entraînent pas d'essoufflement : marche lente, jeux calmes, pétanque...

\*\* Activités qui font respirer un peu plus vite mais n'empêchent pas de parler : marche d'un bon pas, vélo pratiqué de façon modérée, jeux actifs, natation «plaisir»...



**Activités physiques intenses\*  
Je les reporte en plein air  
comme à l'intérieur.**

**J'évite les sorties à proximité des grands axes routiers aux heures de pointe .**

\* Activités qui entraînent un essoufflement : compétitions, cross, évaluations, marche rapide, jogging, vélo pratiqué de façon énergique, VTT, natation rapide, jeux collectifs, sports de combat, escalade...

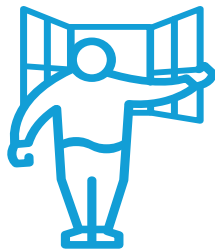


**Personnes sensibles\*.**

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**