

 SELARL BIOSAGA	<b>Veille sanitaire N°50- Pic de pollution</b>	Page 1 / 6 Date d'application :
<b>GEN-COM1-ENR007-56</b>	Version : <b>1.0</b>	<b>2016-12-20</b>

Bonjour,

Au menu ce mois-ci nous ne pouvions échapper à un rappel pollution ; ce qu'il faut faire et quand ! et surtout ce qu'il faut éviter de commettre

### **En cas de pic (ou épisode) de pollution de l'air**

#### **Faut-il continuer à aérer ?**

En cas de pic (ou épisode) de pollution de l'air, il est recommandé de ne pas modifier les pratiques habituelles d'aération et de ventilation car :

la situation lors d'un épisode « habituel » de pollution, c'est-à-dire en dehors de situations spécifiques telles qu'un accident industriel, ne justifie pas des mesures de confinement ; l'aération et la ventilation permettent de réduire la pollution de l'air se concentrant à l'intérieur des bâtiments. Celle-ci provient à la fois de diverses sources de pollution présentes à l'intérieur des bâtiments (matériaux, peinture, produits d'entretien, tabac, appareils de combustion, cosmétiques, bougies parfumées ...) ainsi que du transfert d'une partie de la pollution de l'air provenant de l'air extérieur, et est également à l'origine d'effets sur la santé.

De manière générale, il est recommandé d'aérer et de ventiler aux périodes de la journée les moins polluées (pour connaître la qualité de l'air en un point du territoire, consulter les informations diffusées par l'association agréée de surveillance de la qualité de l'air de la région.

#### **Peut-on continuer à faire du vélo ou du jogging ?**

En ce qui concerne la pratique du vélo en ville, des études, en particulier françaises, ont mis en évidence que les bénéfices pour la santé (liés à l'augmentation d'activité physique générée) étaient largement supérieurs aux risques induits, et cela même si en pédalant, on peut être plus exposé à la pollution de l'air (selon l'intensité avec laquelle on pédale et via l'augmentation du volume d'air inhalé). Ce constat vaut pour d'autres activités physiques ou sportives telles que le jogging.

Ainsi, les recommandations sanitaires relatives à la pratique d'activité physique en cas de dépassement des seuils d'information et d'alerte, s'appliquent à la pratique du vélo ou au jogging :

Les personnes vulnérables et sensibles doivent limiter les activités physiques d'intensité élevée en cas de dépassement des seuils d'information et les éviter en cas de dépassement des seuils d'alerte. La pratique d'activité physique d'intensité modérée, dont le vélo peut être pratiqué de façon modérée, est donc possible en cas d'épisode de pollution.

Concernant la population générale, il n'est pas nécessaire qu'elle change ses activités en cas de dépassement des seuils d'information. En cas de dépassement des seuils d'alerte, il est recommandé à la population générale de réduire les activités physiques d'intensité élevée. La pratique d'activité physique d'intensité modérée (voir définition ci-dessus), dont

le vélo peut être pratiqué de façon modérée, est donc possible en cas d'épisode de pollution.

Cependant, quel que soit la population, la pratique éventuelle de ces activités physiques lors d'un épisode de pollution doit être privilégiée dans des secteurs à l'écart des sources majeures de pollution, telles que les grands axes routiers, et pendant les moments de la journée où le niveau de pollution est le moins élevé.

### **Pourquoi pour la population générale en bonne santé, n'est-il pas recommandé d'arrêter toute activité physique ou sportive ?**

Les bénéfices pour la santé de l'activité physique ou sportive sont aujourd'hui clairement avérés, quels que soient l'âge et le sexe. La pratique régulière d'une activité physique ou sportive, même d'intensité modérée, diminue la mortalité et augmente la qualité de vie. C'est un facteur majeur de prévention des principales pathologies chroniques (cancer, maladies cardiovasculaires, diabète...), de prévention de l'ostéoporose, de maintien de l'autonomie des personnes âgées et d'amélioration de la santé mentale (anxiété, dépression). Elle aide au contrôle du poids corporel chez l'adulte et l'enfant, et permet d'assurer une croissance harmonieuse chez l'enfant et l'adolescent.

Les concentrations de polluants observées dans l'air en France y compris pendant les épisodes de pollution, ne remettent pas en cause les bénéfices de la pratique régulière d'activité physique, à l'extérieur comme à l'intérieur des bâtiments. Cependant, étant donné que l'on peut inhaler un plus grand volume d'air lors de la pratique d'une activité physique (selon l'intensité de l'activité pratiquée, de l'état de santé de la personne...), et donc potentiellement une plus grande quantité de polluants de l'air par unité de temps, il est préférable de pratiquer les activités physiques le plus possible à l'écart des sources majeures de pollution.

### **Peut-on maintenir les sorties des nourrissons et des jeunes enfants, et les activités physiques ou sportives des enfants et adolescents ?**

1) En cas de dépassement (prévu ou constaté) des seuils d'information et de recommandation fixés par la réglementation

<b>En cas de dépassement (prévu ou constaté) des seuils d'information et de recommandation fixés pour les polluants suivants :</b>	<b>Particules de taille inférieure à 10 micromètres (PM10)</b>  <b>Dioxyde d'azote (NO2)</b> <b>Dioxyde de soufre (SO2)</b>	<b>Ozone (O3)</b>
<b>Nourrissons :</b>  <b>est-ce que l'on peut maintenir leurs sorties ?</b>	Les sorties à l'extérieur des nourrissons peuvent être maintenues. Cependant, il est recommandé de les limiter dans la durée à proximité des	Les sorties à l'extérieur des nourrissons peuvent être maintenues. Cependant, il est recommandé de les limiter dans la durée aux

	<p>sources majeures de pollution, telles que les grands axes routiers, et pendant les moments de la journée où le niveau de pollution est le plus élevé.</p> <p>(Les moments de la journée où le niveau de pollution aux particules est le plus élevé sont souvent en début de matinée et en soirée.)</p>	<p>moments de la journée où le niveau de pollution est le plus élevé.</p> <p>(Les moments de la journée où le niveau de pollution à l'ozone est le plus élevé sont souvent le milieu ou la fin d'après-midi.)</p>
<p><b>Jeunes enfants (avant l'entrée en classe préparatoire)</b></p> <p><b>et enfants (à partir de la classe préparatoire) et adolescents :</b></p> <p><b>Est-ce que l'on peut maintenir leurs sorties et activités physiques ou sportives ?</b></p>	<p>Les activités physiques et sportives d'intensité élevée doivent être limitées, autant en plein air qu'à l'intérieur.</p> <p>Les activités physiques d'intensité faible ou modérée peuvent être maintenues, à l'intérieur comme à l'extérieur. Cependant, il est recommandé de les limiter dans la durée à proximité des sources majeures de pollution, telles que les grands axes routiers, et pendant les moments de la journée où le niveau de pollution est le plus élevé.</p>	<p>Les activités physiques et sportives d'intensité élevée en plein air doivent être limitées, celles à l'intérieur peuvent être maintenues.</p> <p>Les activités physiques d'intensité faible ou modérée peuvent être maintenues, à l'intérieur comme à l'extérieur. Cependant, il est recommandé de les limiter dans la durée pendant les moments de la journée où le niveau de pollution est le plus élevé.</p>
<p><b>Adultes vulnérables ou sensibles :</b></p> <p><b>Est-ce que l'on peut maintenir leurs sorties et activités physiques ou sportives ?</b></p>	<p>Les activités physiques et sportives d'intensité élevée doivent être limitées, autant en plein air qu'à l'intérieur.</p> <p>Les activités physiques d'intensité faible ou modérée peuvent être maintenues, à l'intérieur comme à l'extérieur. Cependant, il est recommandé de les limiter dans la durée à proximité des sources majeures de pollution, telles que les grands axes routiers, et pendant les moments de la</p>	<p>Les activités physiques et sportives d'intensité élevée en plein air doivent être limitées, celles à l'intérieur peuvent être maintenues.</p> <p>Les activités physiques d'intensité faible ou modérée peuvent être maintenues, à l'intérieur comme à l'extérieur. Cependant, il est recommandé de les limiter dans la durée pendant les moments de la journée où</p>

	journée où le niveau de pollution est le plus élevé.	le niveau de pollution est le plus élevé.
<b>Population générale</b>	Il n'est pas nécessaire de modifier les activités habituelles, notamment la pratique d'activité physique ou sportive quelle que soit l'intensité, à l'intérieur comme à l'extérieur.	Il n'est pas nécessaire de modifier les activités habituelles, notamment la pratique d'activité physique ou sportive quelle que soit l'intensité, à l'intérieur comme à l'extérieur.

2) En cas de dépassement (prévu ou constaté) des seuils d'alerte fixés par la réglementation

<b>En cas de dépassement (prévu ou constaté) des seuils d'alerte fixés pour les polluants suivants :</b>	<b>Particules de taille inférieure à 10 micromètres (PM10)  Dioxyde d'azote (NO2) Dioxyde de soufre (SO2)</b>	<b>Ozone (O3)</b>
<b>Nourrissons :  est-ce que l'on peut maintenir leurs sorties ?</b>	Les sorties à l'extérieur des nourrissons peuvent être maintenues. Cependant, il est recommandé de les limiter dans la durée et d'éviter autant que possible les sorties à proximité des sources majeures de pollution telles que les grands axes routiers, et pendant les moments de la journée où le niveau de pollution est le plus élevé.	Il est possible de maintenir les sorties à l'extérieur des nourrissons. Cependant, il est recommandé d'éviter les sorties aux moments de la journée où le niveau de pollution est le plus élevé.
<b>Jeunes enfants (avant l'entrée en classe préparatoire)  et enfants (à partir de la classe</b>	Les activités physiques et sportives d'intensité élevée doivent être évitées, autant en plein air qu'à l'intérieur.  Les activités physiques d'intensité faible ou modérée	Les activités physiques et sportives d'intensité élevée doivent être évitées, autant en plein air qu'à l'intérieur.  Les activités physiques d'intensité faible ou modérée

<p><b>préparatoire) et adolescents :</b></p> <p><b>est-ce que l'on peut maintenir leurs sorties et activités physiques ou sportives ?</b></p>	<p>peuvent être maintenues, à l'intérieur comme à l'extérieur. Cependant, il est recommandé de les limiter dans la durée et d'éviter autant que possible de les pratiquer à proximité des sources majeures de pollution, telles que les grands axes routiers, et pendant les moments de la journée où le niveau de pollution est le plus élevé.</p>	<p>peuvent être maintenues, à l'intérieur comme à l'extérieur. Cependant, il est recommandé de les limiter dans la durée et d'éviter autant que possible de les pratiquer pendant les moments de la journée où le niveau de pollution est le plus élevé.</p>
<p><b>Adultes vulnérables ou sensibles :</b></p> <p><b>est-ce que l'on peut maintenir leurs sorties et activités physiques ou sportives ?</b></p>	<p>Les activités physiques et sportives d'intensité élevée doivent être évitées, autant en plein air qu'à l'intérieur.</p> <p>Les activités physiques d'intensité faible ou modérée peuvent être maintenues, à l'intérieur comme à l'extérieur. Cependant, il est recommandé de les limiter dans la durée et d'éviter autant que possible de les pratiquer à proximité des sources majeures de pollution, telles que les grands axes routiers, et pendant les moments de la journée où le niveau de pollution est le plus élevé.</p>	<p>Les activités physiques et sportives d'intensité élevée doivent être évitées, autant en plein air qu'à l'intérieur.</p> <p>Les activités physiques d'intensité faible ou modérée peuvent être maintenues, à l'intérieur comme à l'extérieur. Cependant, il est recommandé de les limiter dans la durée et d'éviter autant que possible de les pratiquer pendant les moments de la journée où le niveau de pollution est le plus élevé.</p>
<p><b>Population générale</b></p>	<p>Les activités physiques et sportives d'intensité élevée doivent être réduites, autant en plein air qu'à l'intérieur.</p> <p>Les activités physiques d'intensité faible ou modérée peuvent être maintenues, à l'intérieur comme à l'extérieur.</p>	<p>Les activités physiques et sportives d'intensité élevée en plein air doivent être réduites, celles à l'intérieur peuvent être maintenues.</p> <p>Les activités physiques d'intensité faible ou modérée peuvent être maintenues, à l'intérieur comme à l'extérieur.</p>

## **Est-on également exposé à l'intérieur de son véhicule ? Faut-il plutôt rouler vitres ouvertes ou vitres fermées ?**

Des études comparant la qualité de l'air dans différents moyens de transport ont montré que, dans nos régions, les automobilistes sont plus exposés à la pollution de l'air que les piétons et les cyclistes, car à l'intérieur des véhicules, le faible volume d'air dans l'habitacle fait se concentrer les polluants venant de l'extérieur et ceux émis dans l'habitacle du véhicule (et cela d'autant plus que les prises d'air des systèmes d'aération des véhicules se situent au même niveau que les pots d'échappement et donc « absorbent » pour partie la pollution émise par les véhicules voisins). Ainsi, l'habitacle du véhicule ne protège pas de la pollution de l'air présente à l'extérieur de ce dernier.

De manière générale, il est recommandé d'aérer régulièrement son véhicule pour réduire la concentration des polluants à l'intérieur. En cas d'épisode de pollution de l'air ou en dehors de tels épisodes, il est préférable d'éviter d'aérer son véhicule à proximité d'autres sources de pollution, par exemple en zone de trafic dense ou dans les tunnels, et pendant les moments de la journée où le niveau de pollution est le plus élevé.

Enfin en un mot pour la **grippe** :

- Métropole : activité grippale en augmentation.
- Virus A(H3N2) toujours majoritaire

Voilà ! à part ça tout va très très bien.

Dr Hervé MAHOUN  
Biologiste Médical (95)