

# ALERTE – POLLUTION DE L’AIR PAR LES PARTICULES

## Je protège la santé des nourrissons

Crèches  
et haltes-  
garderies

des  
gestes  
à adopter  
toute  
l’année !



Je sors bébé et je maintiens  
mes activités habituelles.



Mais j’évite les sorties à proximité des grands  
axes routiers aux heures de pointe  
(7h-10h et 17h-20h).



Je surveille l’apparition  
de gêne respiratoire

(asthme ou symptômes évocateurs :  
fatigue, mal de gorge, nez bouché, toux,  
essoufflement, sifflements, palpitations...)



Je continue d’aérer les locaux.

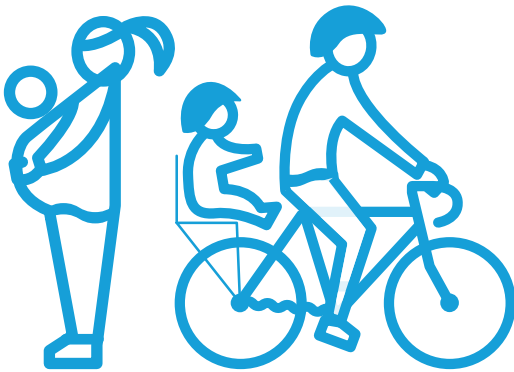
2 fois 10 min par jour, de préférence côté cour  
et en fin de matinée en hiver ou la nuit en été.

Je ne réduis pas la ventilation.

Parents

## Je protège la santé des nourrissons et des jeunes enfants

des  
gestes  
à adopter  
toute  
l’année!



**Je sors mon enfant  
et je maintiens mes activités  
habituelles.**

Je choisis le porte-bébé ou le vélo pour  
le surélever par rapport à la route.



**Je privilégie les parcs  
et les rues peu fréquentées.**

J'évite les sorties à pied ou en voiture  
à proximité des grands axes routiers, notamment  
aux heures de pointe (7 h–10 h et 17 h–20 h).



**Je surveille l'apparition  
de gêne respiratoire**

(asthme ou symptômes évocateurs :  
fatigue, mal de gorge, nez bouché, toux,  
essoufflement, sifflements, palpitations...).

Je consulte le médecin ou le pharmacien  
si besoin.



**Je continue d'aérer  
mon habitation.**

2 fois 10 min par jour de préférence côté cour,  
en fin de matinée en hiver.

**Je ne réduis pas la ventilation.**  
Je n'utilise pas ma cheminée à foyer ouvert  
ni mon vieux poêle non performant.

# ALERTE – POLLUTION DE L’AIR PAR LES PARTICULES

## Je protège la santé des jeunes enfants

Écoles  
maternelles

des  
gestes  
à adopter  
toute  
l'année!



### Je maintiens la récréation.

Je privilégie les activités calmes en plein air comme à l'intérieur.

**J'évite les sorties à proximité des grands axes routiers aux heures de pointe (7h-10h et 17h-20h).**



### Je surveille l'apparition de gêne respiratoire

(asthme ou symptômes évocateurs : 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 et en fin de matinée en hiver ou la nuit en été.

**Je ne réduis pas la ventilation.**

Écoles,  
collèges

## Je protège la santé des enfants

des  
gestes  
à adopter  
toute  
l’année!



**Je maintiens les activités  
des enfants en plein air  
comme à l’intérieur.**

Je programme uniquement des activités  
physiques d’intensité faible ou modérée.



**Je reporte les activités  
physiques intenses\***

(compétition, cross, match, évaluation).

**J’évite les sorties à proximité des grands  
axes routiers aux heures de pointe  
(7 h–10 h et 17 h–20 h).**

\* Activités susceptibles d’entraîner un essoufflement  
c’est-à-dire une respiration par la bouche.



**Je surveille l’apparition  
de gêne respiratoire.**

(asthme ou symptômes évocateurs : 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  
et en fin de matinée en hiver ou la nuit en été.

**Je ne réduis pas la ventilation.**

Établissements sportifs

## Je protège la santé des sportifs

des gestes à adopter toute l'année!



**Je maintiens les activités en plein air comme à l'intérieur.**

Je programme uniquement des activités physiques d'intensité faible ou modérée.



**Je reporte les activités physiques intenses\***

(compétition, cross, match, évaluation), en plein air comme à l'intérieur.

**J'évite la proximité des grands axes aux heures de pointe (7 h-10 h / 17 h-20 h).**

\* Activités susceptibles d'entraîner un essoufflement c'est-à-dire une respiration par la bouche.



**Je surveille les personnes sensibles\*.**

Je suis attentif à l'apparition de symptômes évocateurs, comme : fatigue, mal de gorge, nez bouché, toux, essoufflement, sifflements, palpitations...

\* Pathologies cardio-vasculaires, insuffisants cardiaques, asthmatiques, personnes de plus de 65 ans.



**Je continue d'aérer les locaux.**

2 fois 10 min par jour de préférence côté cour, en fin de matinée en hiver ou la nuit l'été.

**Je ne réduis pas la ventilation.**

Centres  
de  
vacances

## Je protège la santé des enfants

des  
gestes  
à adopter  
toute  
l’année!



**Je maintiens les activités  
des enfants en plein air  
comme à l’intérieur.**

Je programme uniquement des activités  
physiques d’intensité faible ou modérée.



**Je reporte les activités  
physiques intenses\***

(compétition, cross, match, évaluation).

**J’évite les sorties à proximité des grands  
axes routiers aux heures de pointe  
(7 h–10 h et 17 h–20 h).**

\* Activités susceptibles d’entraîner un essoufflement  
c’est-à-dire une respiration par la bouche.



**Je surveille l’apparition  
de gêne respiratoire.**

(asthme ou symptômes évocateurs : 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  
et en fin de matinée en hiver ou la nuit en été.

**Je ne réduis pas la ventilation.**

## Je protège ma santé

des  
gestes  
à adopter  
toute  
l'année!



**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.



**Je reporte les activités  
physiques intenses\***

(compétition, cross, match, évaluation).

**J'évite les sorties :**

**- à proximité des grands axes aux heures  
de pointe (7 h-10 h / 17-20 h)**

\* Activités susceptibles d'entraîner un essoufflement  
c'est-à-dire une respiration par la bouche.



**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.

**Je ne réduis pas la ventilation.  
Je n'utilise pas ma cheminée à foyer ouvert  
ni mon vieux poêle non performant**