

UN pic de POLLUTION ?

J'adapte mon comportement !



Les recommandations de
Marc de Seine,
les bons réflexes

Les bons réflexes pour tous

- Limiter autant que possible l'utilisation de votre véhicule et privilégier les transports en commun.
- Si vous utilisez votre véhicule, adopter une conduite souple et pratiquer, autant que possible, le covoiturage.
- Eviter d'aggraver les effets de la pollution par des facteurs irritants : tabac, colle, solvants.
- Continuer d'aérer votre habitation mais préférer les heures fraîches de la journée pour le faire.
- Surveiller l'apparition de symptômes : toux, gêne respiratoire, irritation de la gorge, des yeux.
- En cas de pics élevés s'abstenir de toute pratique sportive intense ou en plein air.

Les précautions à prendre pour les personnes sensibles

Les personnes sensibles : Les enfants . Les femmes enceintes . Les personnes âgées . Les personnes souffrant de problèmes respiratoires et cardiaques . Les fumeurs . Les personnes travaillant en contact avec des produits chimiques.

- Respecter scrupuleusement les traitements médicaux en cours à visée respiratoire. Consulter un médecin ou un pharmacien en cas de doutes.
- En cas de pics élevés s'abstenir de sortir pendant les heures les plus chaudes de la journée.

Source : avis du Conseil Supérieur d'Hygiène Publique de France - avril 2000

En cas de pollution, les mesures de restriction

Selon la gravité de la pollution, le Préfet peut mettre en place des mesures particulières envers les entreprises et les automobilistes comme :

- Réduire la vitesse autorisée sur certaines voies : périphérique, nationale... Les contrôles de la vitesse et de la pollution des véhicules sont renforcés.
- Limiter les activités polluantes : activités industrielles, transport des personnes et des marchandises...
- Immobiliser de 10% le parc automobile des services publics.
- Mettre en place la circulation alternée et la gratuité des transports en commun pour certaines villes de la région parisienne.

Arc de Seine met tout en œuvre pour vous informer sur la qualité de l'air, vous alerter en cas de pic de pollution et vous dire comment bien réagir.

Pour en savoir plus

Consulter les panneaux lumineux municipaux.

Visiter le site d'Arc de Seine, www.agglo-arcdeSeine.fr

Appeler le centre d'appel d'Arc de Seine au

 **N° Vert** **0 800 10 10 21**



Informations complémentaires

AIRPARIF : www.airparif.asso.fr

Pour les recommandations sanitaires complètes :

DRASS Île-de-France :

<http://drass75.sante.gouv.fr/santenv/airsante/conseils.htm>

