

Episode de pollution aux particules (PM 10) prévu ce mardi 4 mars 2025



Demain, les conditions météorologiques peu dispersives favoriseront la formation et l'accumulation de particules. La qualité de l'air sera moyenne à mauvaise en Ile-de-France avec un risque de dépassement du seuil d'information et de recommandations.

Il est recommandé de:

- Éviter toute activité physique et sportive intense
- En cas de gênes respiratoires, parlez-en à un médecin ou pharmacien
- Éviter les produits irritants (tabac, parfums, encens...)
- Utiliser les moyens de transports les moins polluants
- Réduire votre vitesse de circulation

ÉPISODE DE POLLUTION

ATTENTION L'AIR EST TRÈS POLLUÉ, SOYONS PRUDENTS !

Voici les recommandations sanitaires

Dépassement du seuil d'information
pour le dioxyde d'azote ou les particules.



Si vous ressentez une
gêne respiratoire ou
cardiaque inhabituelle,
parlez-en à un médecin
ou à un pharmacien.



À l'intérieur, n'utilisez
pas de produits irritants
comme les produits
d'entretien,
les désodorisants ou
les parfums d'ambiance.



Évitez de fumer
ou de faire du feu.



Continuez d'aérer
votre maison en ouvrant
les fenêtres pendant
au moins 10 minutes
chaque jour.



Près des routes,
évitez de faire du sport.



**Si vous êtes une personne
âgée, malade, enceinte
ou avec un enfant
de moins de 5 ans**





En plein air, ne faites pas d'exercices physiques intenses qui obligent à respirer par la bouche.



Évitez de sortir tôt le matin ou tard dans la journée.



Vérifiez la qualité de l'air près de chez vous avec les application mobiles **Airparif** ou **RecoSanté**.



Liens utiles

[Evolution de la qualité de l'air](#)