

# Et pour ma santé ?

# En cas de dépassement de seuil L'Oramip alerte



**Abonnement gratuit pour recevoir les alertes par e-mail sur [www.oramip.org](http://www.oramip.org).**

**En cas de pic de pollution, des recommandations sanitaires et comportementales sont transmises par communiqué. Les populations «sensibles» sont les enfants, les personnes âgées, les allergiques et les asthmatiques, les insuffisants cardiaques et respiratoires et les femmes enceintes.**

## Polluants réglementés

Le dioxyde d'azote (NO<sub>2</sub>)



Les particules fines en suspension d'un diamètre inférieur à 10 microns (PM10) ou à 2,5 microns (PM2,5)



L'ozone (O<sub>3</sub>)

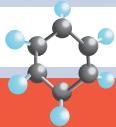
Le dioxyde de soufre (SO<sub>2</sub>)



Le monoxyde de carbone (CO)

Les métaux toxiques : plomb, cadmium, arsenic, nickel

Hydrocarbures Aromatiques Polycycliques (Benzo(a)pyrène)



Composés Organiques Volatils (Benzène C<sub>6</sub>H<sub>6</sub>)

Lorsque les seuils d'alerte ou les valeurs limites sont dépassés, des actions temporaires ou permanentes de réduction des émissions sont mises en oeuvre.

## Modifions nos comportements !

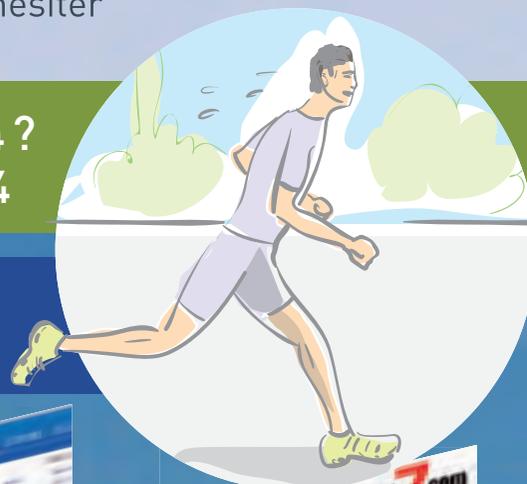
- Aux heures de circulation, éviter de faire du sport ou de laisser les enfants jouer à proximité des axes routiers.
- Limiter l'utilisation de son véhicule ou pratiquer le covoiturage dans la mesure du possible.
- Les petits trajets effectués, en ville, moteur froid, engendrent une forte surconsommation. Préférer la marche à pied, le vélo et les transports en commun. Aux heures de pointe, c'est à l'intérieur de la voiture que l'on est le plus exposé aux polluants.
- Au volant, adopter une conduite souple et fluide et ne pas laisser tourner le moteur inutilement.

## Et pour les plus sensibles :

- S'abstenir de sortir pendant les heures les plus chaudes de la journée l'été.
- Être vigilant vis-à-vis de symptômes de type toux, gêne respiratoire..., ne pas hésiter à consulter son médecin.

**Un avis médical 24h/24 ?  
Air Santé : 05 61 77 94 44**

Eviter de faire du sport aux heures les plus chaudes de la journée en été, à cause de l'ozone.



Un avis médical 24h sur 24 ?  
Ligne Air-Santé 05 61 77 94 44



**ORAMIP**  
UNION REGIONALE  
DE LAUSSES-METROPOLITAINES



Un gage de qualité  
et de confiance

Mesures en temps réel sur  
[www.oramip.org](http://www.oramip.org)