



Depuis quelques jours consécutifs, un bon nombre d'agglomération et de département sont en alerte pollution. Heureusement on est encore loin du [smog chinois](#) mais la **pollution aux particules fines** est assez dense dans certaines zones de France pour qu'on s'inquiète des risques et qu'on déclenche un niveau d'alerte dans plus de 30 départements :

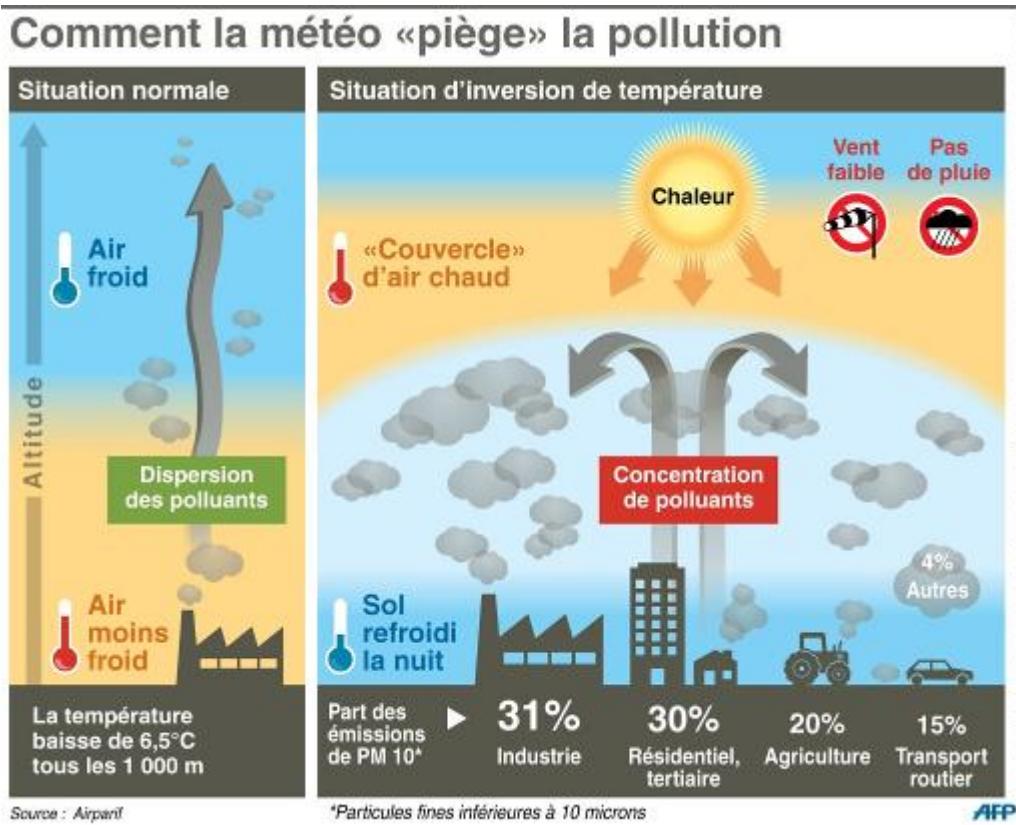
Bretagne,
Haute-Normandie,
Calvados et Manche,
Poitou-Charentes
Région Centre,
Nord-Pas-de-Calais,
Picardie,
Marne,
l'Ile-de-France,
région Rhône-Alpes
Vaucluse.

On se trouve face à ce qu'on appelle une **pollution aux PM10**, Il faut comprendre des particules inférieures à 10 micromètres, de compositions diverses.

LES CAUSES

Actuellement, dans certaines zones, on dépasse plus de 80 microgrammes de particules par m³ d'air. C'est la faute d'un anticyclone qui nous apporte du beau temps et peu de vent. La

météo actuelle qui, même si elle est agréable fait suivre des journées chaudes à des nuits bien plus froides. Dans ces conditions les **polluants** ne peuvent efficacement se disperser. En effet la chaleur forme une sorte de couvercle hermétique.



C'est aussi et surtout la faute de la pollution, ne l'oublions pas.

comment se protéger ?

Alors déjà, on évite de polluer et pour ça, on **évite de prendre son véhicule**. Si on a pas le choix, alors il est indispensable de réduire sa vitesse d'au moins 20 km/h.

Il n'y a pas de solution miracle c'est un problème qu'il faudra résoudre sur du long terme. Si vous le pouvez, quittez la ville et passez un peu de temps, même quelques heures à la campagne (prenez le train). Ou quittez la ville définitivement pour vous installer dans des zones moins touchées par ce risque.



Ce n'est pas parce que ce n'est pas visible que c'est inoffensif. Il faut faire très attention à la santé : les particules peuvent provoquer des allergies, de l'asthme mais aussi à plus long terme des maladies respiratoires ou cardiovasculaires. L'Agence Régionale de la Santé (ARS) vous recommande :

Éviter les promenades et activités à l'extérieur non nécessaires pour les **enfants de moins de six ans**. La même chose est recommandée pour les enfants et adolescents de six à quinze ans.

Chez les adultes, éviter les activités sportives violentes et les exercices d'endurance à l'extérieur ; suspendre l'activité physique chez les **personnes sensibles**.

~~Portez un foulard pour masquer vos voies respiratoires. Protégez vous avec un masque,~~ (faux!!) ne pratiquez pas d'activité physique en extérieur (c'est un comble), protégez vos enfants et vos vieux. Prenez le bus et/ou les transports en commun...