

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) en cas de pollution par les particules,
- en pleine journée en cas de pollution à l’ozone.

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

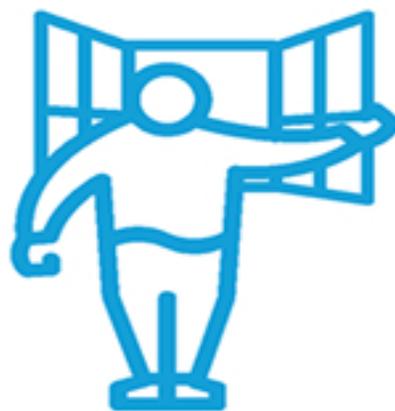


Personnes sensibles*.

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 et en début de matinée ou la nuit l’été.

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