

· **Recommandations concernant les sources mobiles de pollution :**

- différer leurs déplacements dans la région d'Ile-de-France ;
- contourner l'agglomération de Paris, pour le trafic de transit, en empruntant les axes routiers indiqués sur la carte (annexe 4 de l'arrêté inter préfectoral du 07/07/2014) ;
- emprunter prioritairement les réseaux de transport en commun ;
- privilégier les modes actifs de déplacement (marche, vélo...), le covoiturage ou l'utilisation de véhicules peu polluants (électrique, GNL...) ;
- utiliser les possibilités mises en place au sein des établissements professionnels afin d'aménager les déplacements domicile – travail (télétravail, adaptation des horaires, etc.) ;
- respecter les conseils de conduite propre ;
- réduire leur vitesse sur l'ensemble de la région d'Ile-de-France :
 - o 110 km/h sur les portions d'autoroutes normalement limitées à 130 km/h ;
 - o 90 km/h sur les portions d'autoroutes et de voies rapides normalement limitées à 110 km/h ;
 - o 70 km/h sur les portions d'autoroutes, de voies rapides et de routes nationales et départementales normalement limitées à 90 km/h.

· **Recommandations concernant les sources fixes de pollution :**

- limiter la température maximale des locaux en période de froid à 18°C ;
- réduire voir procéder à l'arrêt du fonctionnement des installations fixes dont les émissions contribuent à la pointe de pollution ;
- éviter l'utilisation du bois en chauffage individuel d'agrément ou d'appoint ;
- reporter les activités de brûlage de déchets verts (y compris les déchets agricoles) autorisées par dérogation à l'interdiction de brûlage à l'air libre des déchets verts ;
- reporter les travaux au sol dans le secteur agricole et les activités de nettoyage des silos agricoles
- pour les émetteurs industriels, s'assurer du bon fonctionnement des dispositifs de dépoussiérage.

Par ailleurs, les Préfets de département, à Paris le Préfet de Police, font procéder au renforcement :

- des contrôles antipollution des véhicules circulant sur la voie publique par les services concernés
- de la vérification des contrôles techniques obligatoires des véhicules circulant sur la voie publique par les forces de police et de gendarmerie ;
- des contrôles de présence de matériels de débridage sur les cyclomoteurs ;
- des contrôles du respect des vitesses réglementaires sur la voie publique par les forces de police et de gendarmerie.

Recommandations sanitaires

A la population générale, et plus spécifiquement aux catégories de la population particulièrement vulnérables ou sensibles :

- Les populations vulnérables et leur entourage (aidants) : femmes enceintes, nourrissons et jeunes enfants, personnes de plus de 65 ans, sujets asthmatiques, souffrant de pathologies cardiovasculaires, insuffisants cardiaques ou respiratoires).
- Les personnes se reconnaissant comme sensibles lors des pics de pollution ou une exacerbation de leurs symptômes : personnes diabétiques, immunodéprimées, souffrant d'affections neurologiques ou à risque cardiaque, respiratoire, infectieux.

Pour les populations vulnérables et les populations sensibles : réduire ou éviter les activités physiques et sportives intenses (*obligeant à respirer par la bouche*) en plein air ou en intérieur.

Pour la population générale : pas de modification des activités habituelles.

De manière générale :

- en cas de gênes inhabituelles : prendre conseil auprès du médecin, du pharmacien ;

- se renseigner sur la qualité de l'air ;
- veiller à ne pas aggraver les effets de cette pollution par la pratique d'autres activités émettrices de substances polluantes (usage de solvants sans protection appropriée, consommation de tabac) ;
- éviter les sorties près des grands axes routiers ;
- éviter les sorties en début de matinée, ainsi qu'en fin de journée.
- si le maintien à l'intérieur réduit vos symptômes : privilégier les sorties brèves et avec moins d'effort qu'à l'habitude ;
- la situation lors d'un épisode de pollution ne justifie pas des mesures de confinement ; il convient donc de ne pas modifier les pratiques habituelles d'aération et de ventilation.

Les recommandations sanitaires complémentaires sont rendues disponibles sur le site Internet www.ars.iledefrance.sante.fr de l'Agence Régionale de Santé d'Île-de-France ainsi que par l'intermédiaire de la permanence téléphonique médicale du centre spécialisé de l'hôpital Fernand Widal, qui est activée.