

## 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.

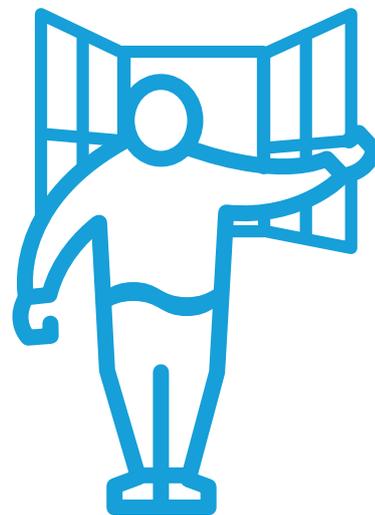


**Personnes sensibles\*.**

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**