

PICS D'OZONE ET FORTES CHALEURS

Avis général pour la population bruxelloise



WWW.ENVIRONNEMENT.BRUSSELS

Les périodes de fortes chaleurs sont de plus en plus fréquentes. Le plus souvent, elles s'accompagnent d'une abondante formation d'ozone dans l'air ambiant. La chaleur et l'ozone peuvent nuire à la santé, mais certaines personnes courent de plus grands risques : il s'agit notamment des personnes âgées, des bébés et jeunes enfants, des malades chroniques et des personnes infirmes (surtout quand ils vivent seuls). Il est donc important de veiller aux personnes vulnérables dans votre entourage et de les aider si nécessaire.

Pour savoir quand se produit une période de fortes chaleurs dans notre pays, il faut suivre régulièrement les prévisions météorologiques et de qualité de l'air dans le journal, à la télé, à la radio, sur internet, etc.

Mais il vaut mieux ne pas attendre une période de fortes chaleurs à strictement parler avant de se protéger contre la chaleur ou le soleil. Dès lors, tenez compte également des conseils de protection dès que les beaux jours débutent.

TROUBLES POUR LA SANTÉ

L'ozone est un gaz formé pendant les journées chaudes et ensoleillées dans les basses couches de l'atmosphère à partir de la pollution déjà présente dans l'air. C'est pourquoi une période de fortes chaleurs est souvent accompagnée d'un pic d'ozone.

Une forte exposition à l'ozone peut susciter :

- ▶ difficultés respiratoires qui s'accompagnent en général de problèmes cardiaques et/ou respiratoires ;
- ▶ irritation des yeux ;
- ▶ maux de tête ;
- ▶ maux de gorge.

Une forte chaleur peut susciter quant à elle :

- ▶ déshydratation ;
- ▶ crampes de chaleur ;
- ▶ épuisement ;
- ▶ coup de chaleur.



CONSEILS GÉNÉRAUX AFIN DE PRÉVENIR LES TROUBLES ENGENDRÉS PAR TROP DE CHALEUR ET D'OZONE

- ▶ Buvez plus d'eau que d'habitude, de préférence deux ou quatre verres par heure. Soyez attentif à ce que les bébés, les jeunes enfants, les personnes nécessitant de l'aide et les personnes âgées boivent suffisamment.
- ▶ Évitez des boissons alcoolisées et des boissons qui contiennent de la caféine et du sucre. L'alcool fait perdre au corps son humidité, tandis que l'organisme absorbe moins vite les boissons sucrées que l'eau.
- ▶ Reposez-vous et limitez les efforts physiques (par ex. les activités sportives), surtout entre 12 et 16 heures.
- ▶ Laissez les rideaux et les volets fermés pendant la journée et aérez la nuit lorsqu'il fait de nouveau un peu plus frais.
- ▶ Restez de préférence à l'intérieur car il y a moins d'ozone à l'intérieur qu'à l'extérieur et qu'il y fait généralement plus frais.
- ▶ Recherchez la fraîcheur et/ou rafraîchissez-vous régulièrement (douche, bain, piscine, fontaine...). Profitez des nombreux îlots de fraîcheur, notamment à proximité des fontaines et des plans d'eau, et à l'ombre des arbres dans les parcs.
- ▶ Adaptez vos vêtements et ceux de vos enfants: vêtements légers (en coton), de couleurs claires, chapeau ou casquette contre le soleil. Protégez-vous contre les coups de soleil avec de la crème solaire.
- ▶ Ne laissez jamais un enfant, une personne non autonome ou un animal domestique dans une voiture immobile ou non ventilée correctement.
- ▶ Contribuez à l'organisation d'un réseau de vigilance intergénérationnel dans votre quartier afin de veiller aux personnes vulnérables isolées.
- ▶ Si vous prenez certains médicaments, renseignez-vous à l'avance auprès de votre médecin ou pharmacien :
 - s'ils peuvent avoir un effet négatif sur votre santé pendant une période de chaleur et
 - si la dose doit être adaptée.

COMMENT PRÉVENIR LES PROBLÈMES LIÉS AUX PICS D'OZONE ET FORTES CHALEURS ?

Les concentrations d'ozone et les vagues de chaleurs constituent un phénomène d'été typique. Néanmoins, vous pouvez aider à les prévenir en contribuant à limiter les émissions de polluants tout au long de l'année :

- ▶ utilisez moins votre voiture ; déplacez-vous à pied, prenez le vélo ou les transports publics ;
- ▶ faites entretenir votre voiture régulièrement ;
- ▶ conduisez tranquillement, sans accélérer ou freiner brusquement ;
- ▶ optez pour des peintures aqueuses ou des produits de nettoyage sans solvant ;
- ▶ optez pour un chauffage économe avec un haut rendement ;
- ▶ faites réaliser le contrôle périodique de votre chaudière.



EN CAS DE MALAISE

- ▶ prévenez immédiatement le médecin traitant ou de garde ;
- ▶ si la personne est confuse et présente une température élevée : appelez le 100 ou le 112.

Et de toute façon en attendant le médecin :

- ▶ offrez de l'eau à la personne et humidifiez ses vêtements ;
- ▶ assurez un apport d'air frais.

PLUS D'INFOS

Les autorités sont attentives à la chaleur et au taux d'ozone. Dans les situations où certains seuils de température et/ou d'ozone seraient dépassés, l'activation de la phase d'avertissement ou d'alerte sera annoncée par les chaînes de télévision et de radio publiques.

LA MÉTÉO

www.meteo.be ou sur 0900 27 002 (0,50 € la minute)

TAUX D'OZONE DANS L'AIR

www.ircline.be, où vous pouvez vous abonner gratuitement à la newsletter électronique "Alerte smog et vague de chaleur".

INFORMATIONS RELATIVES AUX FORTES CHALEURS ET PICS D'OZONE

- ▶ www.environnement.brussels/ozonechaleur
- ▶ www.ccc-ggc.irisnet.be
- ▶ www.spfb.brussels
- ▶ Service Info-Environnement : 02 775 75 75 (tous les jours ouvrables entre 9 et 17 heures).



En collaboration avec la COCOM

