

## Qu'est-ce que la pollution aux particules ?

La pollution aux particules est une **augmentation marquée de la concentration en particules fines dans l'air**, un mélange complexe de fines particules de poussière et de gouttelettes liquides, de composition chimique variée. Comme la plupart des autres polluants atmosphériques, ces particules sont émises principalement par l'industrie, le transport routier et le chauffage domestique.

Les périodes de pic de pollution aux particules se produisent principalement en hiver (SMOG).

### Comment la pollution aux particules peut-elle affecter votre santé ?

Même à de faibles concentrations, la pollution de l'air peut provoquer des problèmes de santé. Le risque de provoquer des problèmes de santé est directement lié à la taille des particules. Comme elles peuvent pénétrer profondément dans les poumons, les petites particules (plus petites que 10 micromètres) posent les plus grands problèmes.

Des études relient les niveaux de concentration en particules dans l'air à une augmentation des admissions hospitalières et, dans le pire des cas, parfois même à des décès prématurés suite à des maladies cardiaques et pulmonaires.

SPW | Éditions

## Pour en savoir plus

Guichet unique Environnement-Santé  
<http://environnement.sante.wallonie.be>  
 Tel.: 0800 11 901  
 E-mail: [cpes@spw.wallonie.be](mailto:cpes@spw.wallonie.be)



Éditeur responsable : Sylvie MARIQUE, Directrice générale - DG05 // Octobre 2014

## La pollution aux particules et la santé

- Qu'est-ce que la pollution aux particules ?
- Comment peut-elle affecter votre santé ?
- Êtes-vous à risque ?
- Comment pouvez-vous éviter l'exposition ?

Air Climat  
 agence wallonne de l'air & du climat

SANTÉ & ENVIRONNEMENT

SPW  
 Service public  
 de Wallonie

DGO 5

DIRECTION GÉNÉRALE OPÉRATIONNELLE  
 DES POUVOIRS LOCAUX, DE L'ACTION SOCIALE ET DE LA SANTÉ  
 Avenue Gouverneur Bovesse, 100 - 5100 Namur (Jambes)



Wallonie

## L'exposition aux particules à long terme et à court terme peut conduire à différents effets sur la santé :

- Les effets des particules sur la santé sont liés à l'exposition à long terme.  
L'exposition à **long terme** à la pollution de l'air peut entraîner le développement ou l'aggravation des **maladies respiratoires** (comme l'asthme, la bronchite chronique ou le cancer du poumon). L'exposition à **long terme** a également été associée à des problèmes tels qu'une **réduction de la fonction pulmonaire**.  
Elle peut également augmenter le risque de **maladie cardio-vasculaire** et conduire à la mort prématurée, en particulier chez les groupes vulnérables qui souffrent déjà d'une maladie respiratoire ou cardiaque.
- L'exposition à **court terme** peut aussi provoquer des symptômes.

## Quels sont les symptômes de l'exposition?

- Une capacité pulmonaire réduite, une difficulté à respirer, une respiration sifflante, de la toux, de l'essoufflement.
- Le développement ou l'aggravation de problèmes pulmonaires (asthme, bronchite, bronchite pulmonaire chronique obstructive - BPCO) et de problèmes cardiovasculaires (maladies cardiaques, hypertension). Cela peut nécessiter une adaptation des traitements et parfois même une hospitalisation en urgence.

## Êtes-vous à risque ?

La pollution aux particules peut affecter les personnes en bonne santé. C'est surtout le cas si elles sont exposées à des concentrations élevées en particules (les travailleurs sur chantier routier, la police de la route, les conducteurs de véhicules, etc.), si elles pratiquent des sports de plein air, ou si elles fument.

Les personnes âgées, les enfants, les très jeunes enfants (de moins d'un an), les femmes enceintes et les personnes présentant une pathologie pulmonaire et/ou cardiaque sont particulièrement sensibles à la pollution aux particules. Elles sont plus à risque que des personnes en bonne santé.

## Comment pouvez-vous éviter l'exposition?

Même si vous êtes en bonne santé, vous pouvez temporairement présenter certains symptômes. Votre probabilité d'être atteint augmente avec la durée d'exposition, et dépend de l'intensité et du lieu de vos activités de plein air.

## Les personnes à risque peuvent

- Limiter les activités intenses et en plein air si des symptômes respiratoires ou cardiaques (difficultés à respirer, sifflements, palpitations, etc.) apparaissent ou s'aggravent ;
- Dans la mesure du possible, planifier les activités pénibles et lourdes les jours où les niveaux de concentration en particules sont bas ;
- Éviter de fumer et de se trouver en des lieux où les gens fument ;
- En cas d'alerte au pic de pollution aux

particules, contacter leur médecin pour évaluer s'il est nécessaire d'adapter leur traitement médical habituel pour les pathologies pulmonaires et/ou cardiaques ;

- Consulter leur médecin si un symptôme respiratoire ou cardiaque apparaît ou s'aggrave soudainement.

## Que pouvez-vous faire pour réduire les concentrations en particules dans l'air ?

- Réduire au maximum l'utilisation de véhicules motorisés ;
- Choisir des modes de transport respectueux de l'environnement (transports publics, covoiturage, etc.) ;
- Les concentrations en particules peuvent aussi être élevées dans l'air intérieur. Pour les réduire, il est fortement recommandé de ne pas fumer à l'intérieur des bâtiments, et aussi de diminuer certaines habitudes, sources de particules dans l'air, telles que les bougies, les feux ouverts, etc. Veiller à une ventilation continue (évacuation de l'air vicié et entrée d'air frais) et à une aération (création d'un bref mais substantiel flux d'air frais en ouvrant largement les fenêtres et/ou les portes en contact avec l'air extérieur). Dans la mesure du possible, il est préférable de ventiler et d'aérer du côté de la maison où le trafic est moindre. Si pas, faire entrer l'air frais avant et après les heures de pointe. En tout état de cause, ne pas garder les fenêtres fermées toute la journée.