

## Plus d'infos



### Sur l'ozone :

brochure gratuite sur la pollution par l'ozone : « Moins d'ozone, plus d'air »

- > sur le site web [www.environment.fgov.be](http://www.environment.fgov.be)
- > à demander par fax au 02/524 96 01
- > à demander par e-mail à l'adresse [environment@health.fgov.be](mailto:environment@health.fgov.be)

le bulletin sur la qualité de l'air :

- > [www.irceline.be](http://www.irceline.be)

### Sur les vagues de chaleur :

- > Le plan vagues de chaleur sur [www.health.fgov.be](http://www.health.fgov.be)
- > Le bulletin météorologique : [www.meteo.be](http://www.meteo.be)

Service Public Fédéral Santé publique, Sécurité de la Chaîne alimentaire et Environnement  
Ce dépliant a été réalisé en collaboration avec :



Editeur responsable : Dirk CUYPERE, Place Victor Horta 40, 1060 Bruxelles / Dujpot Legal : D200392196/7

## Le soleil et la formation d'ozone

Le trafic routier, l'industrie, notre cheminée et même nos peintures et produits d'entretien rejettent constamment des gaz polluants dans l'air. Par temps chaud et ensoleillé, dès que le soleil rayonne sur ce « cocktail » de gaz, il y a formation d'ozone.

En haute altitude, l'ozone est utile car il retient les rayons nuisibles du soleil. Mais juste au-dessus du sol, il ne provoque que des nuisances.



## Que faire?

**Même si les fortes concentrations d'ozone sont un phénomène typiquement estival, il est nécessaire de réduire la formation d'ozone tout au long de l'année :**

- > Empruntez les transports en commun ou enfourchez votre vélo plus souvent.
- > Faites entretenir votre voiture régulièrement.
- > Conduisez calmement, sans accélérations ni freinages brusques.
- > Préférez les peintures à base aqueuse et les produits d'entretien sans solvants.
- > Optez pour un chauffage économique à haut rendement.
- > Faites entretenir votre chauffage par un spécialiste une fois par an.



## OZONE ET VAGUE DE CHALEUR

Aidez les personnes seules et sensibles qui vous entourent.



En présence d'une vague de chaleur ou de pics d'ozone, attention aux efforts intensifs et soutenus, même si vous respendez de santé.

### Certaines personnes méritent une attention particulière :

- > les bébés et enfants en bas âge
- > les seniors
- > les malades chroniques et ceux qui suivent un traitement régulier
- > les personnes seules, qui se déplacent difficilement ou qui occupent des pièces surchauffées (pièces mansardées, par exemple)

Y a-t-il dans votre quartier des personnes seules qui nécessitent de la vigilance par temps chaud? Restez aux aguets. Rendez-leur une petite visite. C'est une question d'assistance à personnes en danger! La famille, les amis, les voisins, les services à domicile, les agents de proximité... Nous avons tous un rôle à jouer.



## Reconnaître les troubles dus à la chaleur et aux pics d'ozone

### Symptômes causés par la chaleur

1. douleurs musculaires, crampes ou spasmes
2. faiblesse et fatigue, température corporelle élevée, transpiration abondante, pâleur, maux de tête, nausées ou vomissements
3. le «COUP DE CHALEUR»  
L'organisme ne parvient plus à contrôler sa température, qui peut dépasser les 40°. La peau est rouge et sèche. La personne est confuse. Sans assistance médicale, le coup de chaleur peut entraîner la mort.

### Symptômes causés par des pics d'ozone

1. essoufflement anormal (lié à des problèmes cardiaques et/ou respiratoires)
2. irritation des yeux
3. maux de tête
4. maux de gorge



### Que faire en cas de malaise?

- > Prévenez immédiatement le médecin traitant ou de garde.
- > Si la personne est confuse et présente une température anormalement élevée : appelez immédiatement le 100 ou le 112.

### Et de toute façon, en attendant le médecin...

1. Mettez la personne au repos dans un endroit frais.
2. Offrez-lui de l'eau et humidifiez ses vêtements.
3. Assurez un apport d'air frais.



## Gardez la tête froide

### Quelques conseils pour rester «cool» lors de vagues de chaleur et de pics d'ozone :

- > Buvez beaucoup d'eau contenant des sels minéraux (eau minérale, bouillon froid...).
- > Restez à l'intérieur.
- > Gardez les fenêtres, tentures, stores et volets fermés pendant la journée et aérez la nuit, quand les températures sont retombées.
- > Cherchez l'ombre et les endroits frais.
- > Si vous devez fournir des efforts intenses, prévoyez-les de préférence avant 11 heures ou après 20 heures.
- > Évitez l'alcool et les boissons sucrées.
- > N'abandonnez jamais une personne ou un animal dans votre voiture en stationnement.

