

SPORT ET QUALITÉ DE L'AIR

Comment adapter son activité sportive ?

Où ?



Dans les espaces verts,
parcs ou bois (selon
l'indice pollinique)



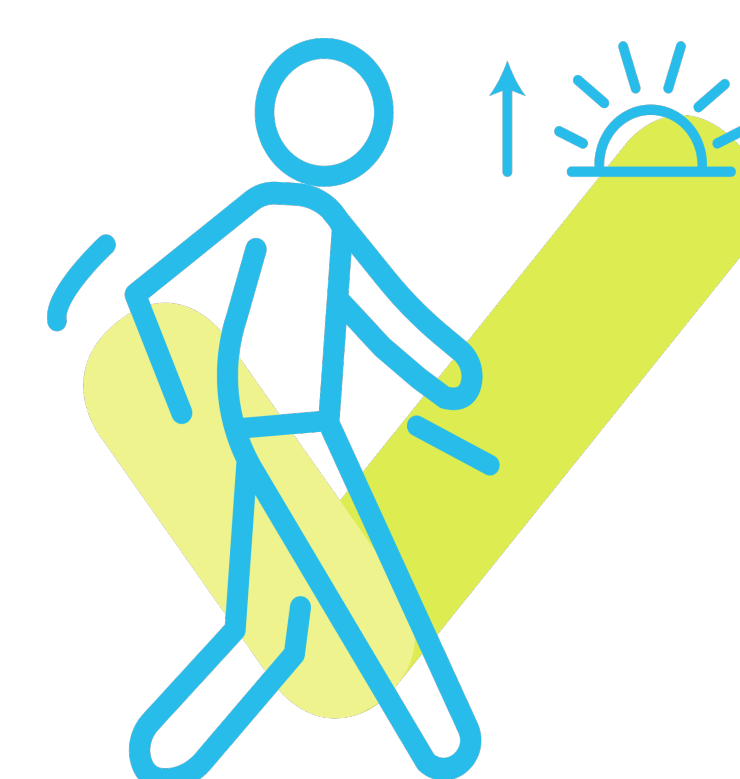
Dans les zones piétonnes
ou résidentielles moins
exposées



Dans les espaces
intérieurs aérés



Quand ?



Aux heures
les plus fraîches
de la journée



Lorsque l'indice
de l'air est
« Bon » ou « Moyen »



En dehors des heures
de pointe



Le sport reste bénéfique pour la santé
même si la qualité de l'air est moyenne.
En cas de dégradation de l'air, j'adapte ma pratique.



Le saviez-vous ?

Lors d'une course d'endurance, vous pouvez respirer jusqu'à 60 voire 100 litres d'air par minute et jusqu'à 20 fois plus de polluants.
En cas de pollution en intérieur comme en extérieur, il est essentiel de modérer l'intensité de votre activité sportive.



www.atmo-hdf.fr