

Adapter son activité physique pendant les pics de pollution ou de chaleur

Temps de lecture : 2 minutes Publié le 19 juin 2019 - Mis à jour le 23 juillet

Certaines conditions météorologiques ou environnementales peuvent engendrer des pics de pollution ou des périodes de canicule ou de forte chaleur. Il est alors nécessaire d'adapter notre activité physique pour limiter les effets sur notre santé ou celle de notre bébé.

Comment identifier les pics de pollution ?

Les pics de pollution sont dus à :

- des conditions météorologiques qui ne permettent pas aux polluants de se disperser : n'y a pas ou peu de vent.
- une émission plus importante de polluants par exemple quand on doit chauffer plus en hiver ou encore lorsque c'est la période des épandages dans les champs.
- la formation de polluants secondaires, par exemple, des particules fines, et en été d'ozone.

Quelle activité pratiquer en cas de pollution ?

Lorsque l'air est pollué près de chez nous et qu'on est enceinte ou avec un nourrisson, on limite au maximum les déplacements vers les grands axes, surtout en période de pointe.

Lorsque le seuil d'information et de recommandation pour pic de pollution est dépassé, on limite les activités physiques, aussi bien dedans que dehors.

Lorsque le seuil d'alerte pour pic de pollution est dépassé, on évite toute activité physique, aussi bien dedans que dehors.

Comment pratiquer une activité physique en période de canicule ou forte chaleur ?

En cas de fortes chaleurs, il suffit de prendre **quelques précautions simples** pour continuer à pratiquer une activité physique modérée :

- privilégier les heures les plus fraîches : le matin tôt par exemple,
- porter une tenue adaptée,
- boire beaucoup, pendant et après l'activité.

Source URL:

<https://agir-pour-bebe.fr/adapter-son-activite-physique-pendant-les-pics-de-pollution-ou-de-chaleur>



•



•