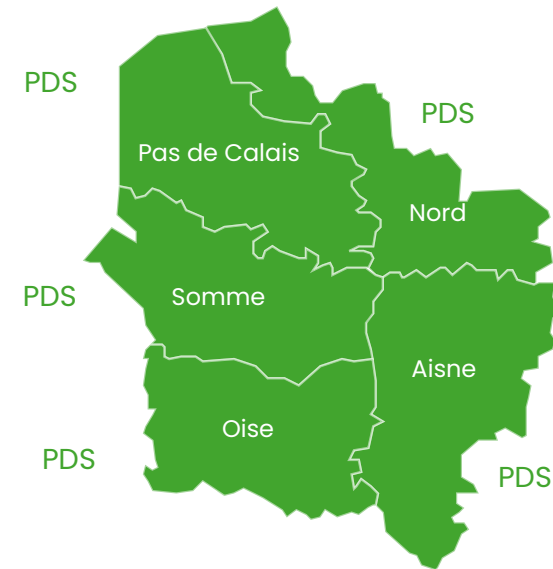
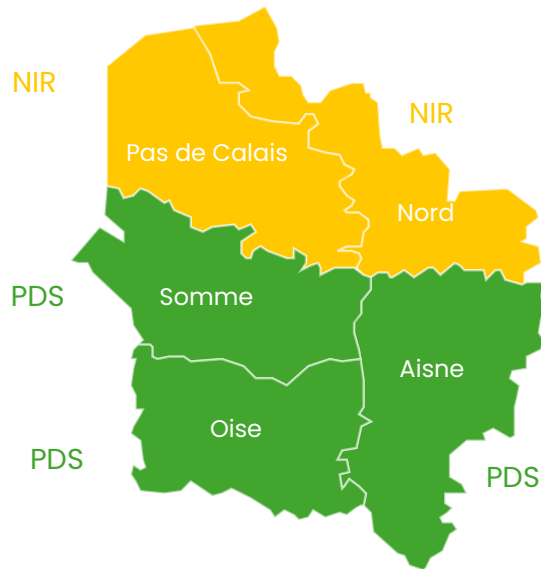


Prévision du 04/03/2026 à 12h

Mercredi 04/03

Jeudi 05/03

Particules PM10



## Seuils de déclenchements

- Pas de dépassement de seuil (PDS)**
- Niveau information et recommandation (NIR)**  
PM10 : 50 µg/m<sup>3</sup> en moyenne journalière
- Niveau d'alerte sur persistance (NAP)**  
Dépassement du seuil d'information et recommandation prévu pour le jour même et le lendemain.
- Alerte**  
PM10 : 80 µg/m<sup>3</sup> en moyenne journalière

## Explications de l'épisode de pollution

Atmo Hauts-de-France prévoit pour aujourd'hui, mercredi 4 mars, un épisode de pollution aux particules PM10 sur le Nord et le Pas-de-Calais en niveau d'information et recommandation. Cet épisode s'explique par une augmentation attendue des concentrations en particules PM10 émises localement, combinée à l'arrivée d'une masse d'air chargée en particules, ainsi qu'à de mauvaises conditions de dispersion.

Les conditions météorologiques prévues ce jour (vents faibles et variables, brume et brouillards matinaux, faible dispersion verticale) vont maintenir les particules PM10 piégées dans les basses couches de l'atmosphère, toutefois les concentrations devraient amorcer une baisse dans l'après midi avec l'amélioration des conditions de dispersion.

Demain, Atmo Hauts-de-France prévoit la fin de l'épisode de pollution aux particules PM10. Les concentrations en particules devraient repasser sous le seuil d'information et recommandation avec le renforcement du vent.

Cet épisode a été déclenché ce mardi 3 mars.

## Recommandations comportementales

Les Préfets informent que les mesures recommandées ou obligatoires pour la réduction des émissions de polluants, adaptées selon la situation, sont disponibles auprès des préfetures de département.

De façon générale, le Préfet (les Préfets) recommande(nt) :



D'utiliser les moyens de transport les moins polluants : vélo, marche, transports en commun, covoiturage...



De réduire la vitesse de circulation.



De réduire les émissions de polluants des acteurs économiques (industrie et agriculture).



De maîtriser vos consommations d'énergie liées au chauffage (notamment au bois, émetteur de polluants atmosphériques).



Rappel : Il est interdit de brûler des déchets végétaux à l'air libre, et ce, toute l'année.

Prévision du 04/03/2026 à 12h

## Recommandations sanitaires

L'Agence Régionale de Santé rappelle les recommandations du Haut Conseil de la Santé Publique :



### Pour la population générale

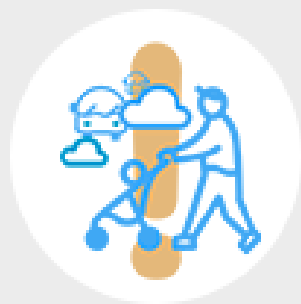
- limiter les activités physiques et sportives intenses (dont les compétitions). Cependant, les activités physiques à l'intérieur peuvent être maintenues. En cas de gêne respiratoire ou cardiaque (par exemple : essoufflement, sifflements, palpitations),
- prendre conseil auprès de son pharmacien, consulter son médecin ou contacter la permanence sanitaire locale lorsqu'elle est mise en place.



### Pour les personnes sensibles

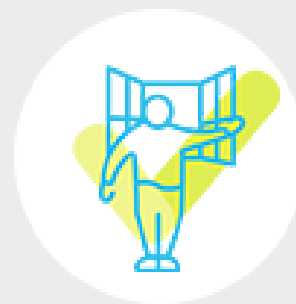
- (nourrissons et jeunes enfants, femmes enceintes, personnes âgées, personnes asthmatiques ou souffrant de pathologies cardiovasculaires ou respiratoires) :
- éviter les activités physiques et sportives intenses (dont les compétitions), autant en plein air qu'à l'intérieur,
  - éviter les déplacements sur les grands axes routiers et à leurs abords, aux périodes de pointe.
- Dans le cas d'épisode de pollution à l'ozone, les activités physiques à l'intérieur peuvent être maintenues.

## Questions / Réponses



### Peut-on sortir avec un nourrisson pendant un épisode de pollution ?

Les sorties à l'extérieur peuvent être maintenues mais de durée limitée, et à l'écart des sources de pollution (axes routiers).



### Peut-on continuer à aérer son logement pendant un épisode de pollution ?

En cas de pic de pollution, il est recommandé de poursuivre les pratiques habituelles d'aération et de ventilation : aérer son logement au moins 10 à 15 minutes, une à deux fois par jour.



### Est-il recommandé de porter un masque en épisode de pollution ?

Les masques sont souvent non-certifiés FFP1, notamment pour les cyclistes, donc quasi inefficaces vis-à-vis de la pollution atmosphérique. Il est plutôt recommandé de circuler calmement, et d'adapter son itinéraire, en s'éloignant des axes à fort trafic.



### Est-on également exposé à l'intérieur de son véhicule ?

L'habitacle d'un véhicule ne protège pas de la pollution de l'air présente à l'extérieur, et concentre même les polluants à l'intérieur. Il est recommandé d'aérer régulièrement son véhicule pour réduire la concentration des polluants à l'intérieur. Il est toutefois préférable d'éviter d'aérer son véhicule à proximité de sources de pollution (trafic dense, tunnels), et pendant les moments de la journée où le niveau de pollution est le plus élevé.

## Contacts



### Atmo Hauts-de-France

06 76 41 28 61

**S'abonner gratuitement aux alertes**

Chaque jour, notre prévision est disponible à partir de 12h00, après la validation et l'analyse des données. Les prévisions de la qualité de l'air sont susceptibles d'évoluer quotidiennement en lien avec le changement de situation et les prévisions météorologiques.

### Préfectures

#### Aisne

03 23 21 82 82

#### Nord

03 20 30 59 59

#### Oise

03 44 06 12 34

#### Pas-de-Calais

03 21 21 20 00

#### Somme

03 22 97 80 80

### Agence Régionale de Santé

**hauts-de-france.ars.sante.fr**

03 62 72 86 27