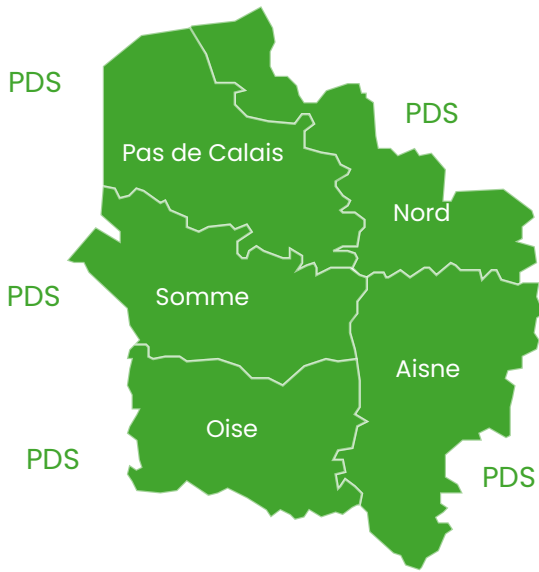
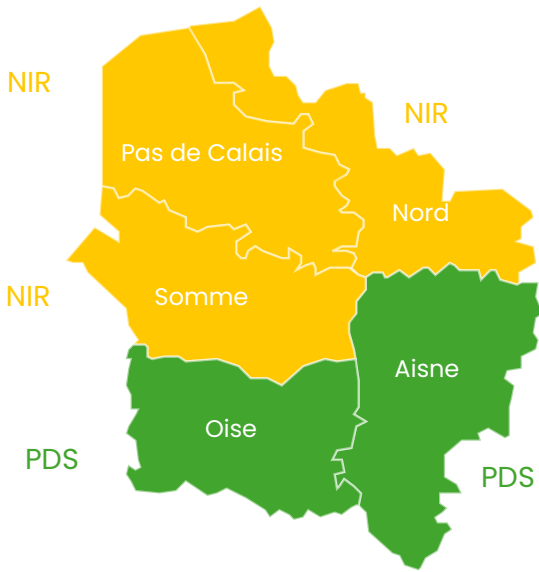


Prévision du 20/03/2026 à 12h

Vendredi 20/03

Samedi 21/03

Particules PM10



Seuils de déclenchements

- **Pas de dépassement de seuil (PDS)**
- **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/m³ en moyenne journalière
- **Niveau information et recommandation (NIR)**
PM10 : 50 µg/m³ en moyenne journalière

Explications de l'épisode de pollution

Atmo Hauts-de-France prévoit pour aujourd'hui, vendredi 20 mars 2023, un épisode de pollution aux particules PM10 sur le Nord, le Pas-de-Calais et la Somme. Le niveau d'information et recommandation sera dépassé sur ces départements aujourd'hui.

En plus des émissions de notre territoire, et de l'arrivée de masse d'air chargée en particules provenant du Nord-Est de la région (Belgique, Allemagne, Pays-Bas), cet épisode s'explique majoritairement par la réaction dans l'air de polluants précurseurs qui forment des particules secondaires. Les conditions météorologiques actuelles (situation anticyclonique, vent faible) ne permettent pas une bonne dispersion des polluants dans l'air.

Cet épisode a été déclenché le 20 mars 2026. Les conditions devraient devenir plus favorables à partir de demain avec l'arrivée par le Nord-Est d'une masse d'air moins chargée en particules. Aucun dépassement n'est prévu pour demain samedi 21 mars dans la région.

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 préfectures 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 20/03/2026 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

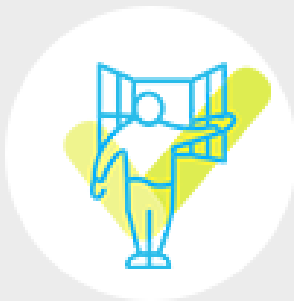
- (nourrissons et jeunes enfants, femmes enceintes, personnes âgées, personnes asthmatiques ou souffrant de pathologies cardiovasculaires ou respiratoires) :
- éviter les activités physiques et sportives intenses (dont les compétitions), autant en plein air qu'à l'intérieur,
 - éviter les déplacements 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).



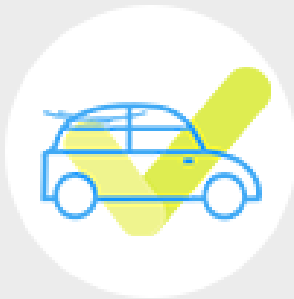
Peut-on continuer à aérer son logement pendant un épisode de pollution ?

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 FFPI, 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

Oise

03 44 06 12 34

Somme

03 22 97 80 80

Nord

03 20 30 59 59

Pas-de-Calais

03 21 21 20 00

Agence Régionale de Santé

hauts-de-france.ars.sante.fr

03 62 72 86 27