

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 48 (1991)

Heft: 7

Artikel: Y a de l'ozone dans l'air! : Les responsables du sport et de la protection de l'environnement hument l'air : trop d'ozone! : Que faire?

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-997777>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 01.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Y a de l'ozone dans l'air!

Les responsables du sport et de la protection de l'environnement hument l'air: trop d'ozone! Que faire?

Association suisse du sport (ASS)

Office fédéral de l'environnement, des forêts et du paysage (OFEFP)

Ecole fédérale de sport de Macolin (EFSM)

Explications

La pollution engendre une augmentation de la teneur de l'air en ozone durant les jours ensoleillés de l'été. L'ozone est le constituant principal du smog d'été. Il se forme sous l'effet du soleil, à partir des substances primaires d'azote et des hydrocarbures émises par le trafic routier, l'industrie et les ménages.

*

C'est l'après-midi, et plutôt dans les campagnes et à l'approche des agglomérations urbaines qu'au cœur des villes que la concentration en ozone est la plus élevée. L'ensemble du pays est concerné et il s'agit donc d'un phénomène national et non pas régional ou local.

*

Selon son taux de concentration et la durée de son action, l'ozone peut irriter les yeux et les voies respiratoires. Ces réactions sont plus marquées en cas d'effort physique intense et de longue durée. La tolérance individuelle varie fortement, que ce soit chez les adultes et les enfants en bonne santé, ou chez les personnes souffrant d'une affection des voies respiratoires. Il semble qu'une exposition répétée à l'action de l'ozone combinée avec celle d'autres substances toxiques contenues dans l'air peut favoriser l'apparition et le développement de maladies des voies respiratoires.

*

L'Ordonnance fédérale sur la protection de l'air (OPair) fixe la teneur limite de l'air en ozone (moyenne horaire) à 120 microgrammes par m³. En deçà de cette limite, les effets négatifs décrits plus haut ne devraient pas se produire. En Suisse, au cours des mois d'été, il n'est pas rare de mesurer une concentration de 150 à 200 microgrammes

par m³ (moyenne horaire), voire exceptionnellement de 300 microgrammes par m³.

*

La presse publie quotidiennement les taux de concentration d'ozone de la veille. La règle veut qu'elle augmente par beau temps fixe et température moyenne supérieure à 25°C. Elle est un peu plus basse dans les forêts et, à l'intérieur des locaux, elle atteint les 10 à 50 pour cent de la concentration extérieure.

Recommandations

Aux sportifs

- Il faut d'abord tenir compte du fait que, en été, la grande chaleur et le temps lourd sont des éléments qui peuvent, eux aussi, agir négativement sur la performance et que l'irritation des yeux et des voies respiratoires peut également être causée par d'autres substances toxiques, de même que par la poussière et le pollen.
- Le comportement à adopter en cas de forte concentration d'ozone est, dans une large mesure, le même qu'en cas de grande chaleur: pas d'efforts violents prolongés et introduction de nombreuses pauses. Il est en fait recommandé de ne pas pratiquer ce genre d'activités l'après-midi, mais plutôt le matin ou tard dans la soirée.
- A l'apparition d'une irritation oculaire ou de la gorge (toux), de douleurs respiratoires, de même que de maux de tête accompagnés de signes de fatigue, il est indiqué de cesser son activité ou d'en diminuer l'intensité. Consulter un médecin si le phénomène se répète.
- Maîtres de sport et entraîneurs ne doivent pas inciter les sportifs à con-



tinuer leur exercice lorsque de tels symptômes se font jour.

- Hommes ou femmes, sportifs ou publics (supporters y compris), tous contribuent à préserver la pureté de l'air en se rendant à l'entraînement, à une compétition ou à n'importe quelle manifestation sportive à pied, à vélo ou en utilisant les transports publics.

Aux organisateurs

- Dans le cadre d'une manifestation sportive, les compétitions de haute intensité et de longue durée telles que, par exemple, courses d'orientation, courses de fond, courses cyclistes, matches de football, etc., doivent être placées si possible le matin. S'il s'agit de sports exigeant des efforts de courte durée, comme le saut en hauteur, le saut en longueur ou les lancers en athlétisme, ils peuvent, par contre, avoir lieu l'après-midi.
- Les billets d'entrée à une manifestation sportive devraient accorder le retour chez soi gratuit par le biais des transports publics.
- Il devrait être possible d'encourager les participants et participantes à une manifestation sportive à utiliser les transports publics pour s'y rendre, en leur accordant, dans ce cas, une réduction de la taxe d'inscription.

Conclusion

Le respect de ces règles de comportement peut largement contribuer à éviter les atteintes à la santé et il permet, dans ce cas, de poursuivre la pratique d'un sport même les jours de forte concentration d'ozone dans l'air. ■