

FUMÉE DES FEUX DE FORÊT 101

La fumée des feux de forêt et votre santé

Apprenez à vous protéger de la fumée des feux de forêt.

Fumée des feux de forêt et niveaux de pollution atmosphérique

Au Canada, les feux de forêt peuvent augmenter considérablement les niveaux de pollution atmosphérique. La fumée des feux de forêt est un mélange complexe de gaz, de particules et de vapeur d'eau qui contient :

- de l'ozone
- du dioxyde de soufre
- du dioxyde d'azote
- du monoxyde de carbone
- des composés organiques volatils
- des particules fines (PM_{2,5})

Les particules fines (PM_{2,5}), invisibles à l'œil nu, entrent profondément dans nos poumons et notre système sanguin. Ces particules fines représentent le plus grand risque pour la santé provenant des feux de forêt.

Rien n'indique qu'il existe un niveau d'exposition sécuritaire pour la plupart de ces polluants. Cela signifie que la fumée peut avoir une incidence sur votre santé, même à de très faibles concentrations. Les risques pour la santé augmentent avec l'augmentation des niveaux de fumée. La qualité de l'air peut être réduite même si vous ne pouvez pas voir ou sentir la fumée.

Symptômes de l'exposition à la fumée

Les symptômes plus légers et plus fréquents de l'exposition à la fumée sont les suivants :

- maux de tête
- toux légère
- écoulement nasal
- production de mucus
- irritation des yeux, du nez et de la gorge



Ces symptômes peuvent généralement être gérés sans intervention médicale.

Les symptômes plus graves sont les suivants :

- étourdissements
- douleurs thoraciques
- forte toux
- essoufflement
- respiration sifflante (y compris des crises d'asthme)
- palpitations cardiaques (battements cardiaques irréguliers)

Si vous avez l'un de ces symptômes, parlez-en à un professionnel de la santé ou consultez un médecin de toute urgence. Plus rarement, l'exposition à la fumée des feux de forêt peut entraîner une crise cardiaque, un accident vasculaire cérébral et même la mort prématurée. Si vous croyez présenter un problème de santé urgent, composez le 911 et demandez de l'aide médicale immédiate.

Certaines personnes sont plus à risque de problèmes de santé lorsqu'elles sont exposées à la fumée des feux de forêt, notamment :

- les personnes âgées
- les personnes enceintes
- les personnes qui fument
- les nourrissons et les jeunes enfants
- les personnes qui travaillent à l'extérieur
- les personnes qui pratiquent des exercices intenses en plein air
- les personnes qui ont déjà des problèmes de santé chroniques ou une maladie, comme :
 - › le cancer
 - › le diabète
 - › des problèmes pulmonaires ou cardiaques

Il est important d'écouter votre corps et de diminuer ou d'arrêter une activité si vous ressentez des symptômes.





Réduire votre exposition à la fumée des feux de forêt

La meilleure façon de protéger votre santé est de réduire votre exposition à la fumée des feux de forêt.

Portez attention à la **Cote air santé**, aux bulletins spéciaux sur la qualité de l'air ou à d'autres indicateurs des niveaux de fumée dans votre collectivité. Au besoin, limitez les activités en plein air et les activités physiques exténuantes. Si vous avez de la difficulté à respirer, cessez ces activités complètement.

Restez à l'intérieur et gardez les fenêtres et les portes fermées. S'il fait trop chaud, mettez le climatiseur en marche si possible. Si vous n'avez pas de climatiseur et qu'il fait trop chaud pour rester à l'intérieur avec les fenêtres fermées, trouvez un espace intérieur climatisé ou un espace où l'air est pur dans votre communauté.

Utilisez un filtre à air propre et de bonne qualité (par exemple, HEPA) dans votre système de ventilation.

Utilisez un purificateur d'air portatif pour filtrer les particules de fumée. Pour en savoir plus sur le choix d'un purificateur d'air portatif qui convient à vos besoins, consultez la fiche d'information [Utilisation d'un purificateur d'air](#).

Si vous devez passer du temps à l'extérieur, le port d'un masque respiratoire bien ajusté comme un respirateur N95 qui s'ajuste bien à votre visage et qui ne laisse pas passer l'air par de petites ouvertures entre le masque et votre visage peut vous aider à réduire votre exposition aux particules fines de la fumée. Ces particules fines posent généralement le plus grand risque pour la santé. Par contre, ces respirateurs ne réduisent pas votre exposition aux gaz présents dans la fumée des feux de forêt.

Si vous devez travailler à l'extérieur, consultez l'organisme de santé et de sécurité au travail de votre province ou territoire ou vos autorités sanitaires locales. Ils peuvent vous donner des conseils sur la façon de travailler en toute sécurité à l'extérieur pendant les incendies de forêt.

Si vous avez besoin de soutien additionnel pendant les feux de forêt, communiquez avec vos autorités locales pour vous informer des endroits où vous pouvez trouver de l'air pur. Les bibliothèques, les centres commerciaux et les centres communautaires peuvent aussi offrir une répit de la fumée.

Autres recommandations pour protéger votre santé

Vérifiez l'état des personnes qui vous sont confiées ou qui vivent à proximité et qui pourraient être plus vulnérables à la fumée de feux de forêt. Prenez fréquemment des nouvelles de vos voisins, de vos amis et des membres plus âgés de votre famille, surtout s'ils sont atteints de maladies chroniques.

Prenez des précautions [supplémentaires pour réduire les sources de pollution de l'air intérieur](#).

Lorsque vous êtes en voiture, gardez les fenêtres et activez la fonction de recirculation du système de ventilation.

Pour de plus amples renseignements sur les sujets liés à la fumée des feux de forêt et à la santé, veuillez consulter le site Web [La fumée des feux de forêt, la qualité de l'air et votre santé](#).

Si la fumée persiste pendant plus de quelques jours :

- Demeurez actif lorsque vous le pouvez. Essayez de trouver un endroit où l'air est pur pour faire de l'exercice à l'intérieur, par exemple au gymnase, au centre communautaire ou à la maison. Consultez la Cote air santé pour vérifier si les conditions de fumée s'améliorent et chercher des occasions d'aller à l'extérieur;
- N'oubliez pas de prendre soin de votre santé mentale. Il n'est pas inhabituel de ressentir de l'anxiété, du stress, de la tristesse ou de l'isolement lors de la présence de fumée. Bien manger, dormir suffisamment, faire de l'exercice et rester en contact avec des amis sont des moyens qui peuvent vous aider. Toute personne qui éprouve de la difficulté à composer avec les symptômes de stress, d'anxiété ou de dépression devrait demander l'aide d'un professionnel de la santé.