

La fumée des feux de forêt et votre santé

En brûlant dans les forêts et les prairies, les incendies produisent de la fumée. La fumée des feux de forêt constitue une source importante de pollution de l'air pour les personnes au Canada. La fumée des feux de forêt et de prairie peut se déplacer à des milliers de kilomètres de la zone d'incendie. Ainsi, la fumée peut avoir une incidence sur la qualité de l'air tant dans les alentours que dans les zones éloignées de l'incendie.

La fumée des feux de forêt est un mélange de gaz, de particules et de vapeur d'eau qui contient :

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

Les particules fines ($PM_{2,5}$) représentent le plus grand risque pour la santé provenant des feux de forêt. Elles sont invisibles à l'œil nu et sont responsables de nombreux effets sur la santé.

Aucun niveau d'exposition connu n'est considéré comme sécuritaire pour certains de ces polluants. Cela signifie que la fumée peut avoir une incidence sur votre santé, même à de très faibles concentrations. À mesure que les concentrations de fumée augmentent, les risques pour votre santé augmentent. La qualité de l'air peut être mauvaise, même si vous ne pouvez pas voir ni sentir la fumée.



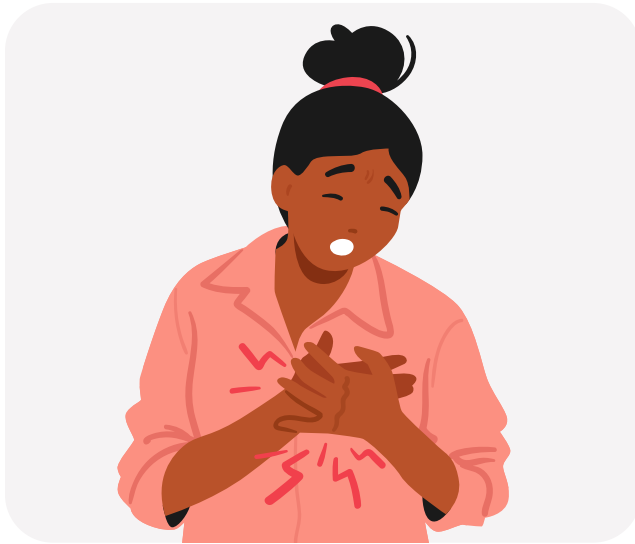
Symptômes et effets sur la santé de l'exposition à la fumée des feux de forêt

La fumée des feux de forêt peut entraîner divers symptômes ou effets sur la santé dont la gravité peut varier. Certains symptômes ou effets sur la santé sont plus courants que d'autres.

Parmi les symptômes légers et courants de l'exposition à la fumée, on trouve :

- des maux de tête
- une toux légère
- la sécrétion de mucus
- une irritation du nez, de la gorge, des yeux et des sinus

Souvent, ces symptômes peuvent être gérés sans intervention médicale.



Parmi les symptômes plus graves, et moins courants, de l'exposition à la fumée, on trouve :

- des étourdissements
- une respiration sifflante
- des douleurs thoraciques
- une forte toux
- des crises d'asthme
- de l'essoufflement
- des palpitations cardiaques (rythme cardiaque irrégulier)

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 :

- un accident vasculaire cérébral
- une crise cardiaque
- un décès prématuré
- des effets sur la reproduction et le développement, comme un faible poids à la naissance

Si vous pensez avoir une urgence médicale, composez le 9-1-1 et demandez une assistance médicale immédiate.

Personnes les plus à risque quant aux effets sur la santé de la fumée des feux de forêt

Pendant les périodes de fumée dense, chaque personne est exposée à des risques, quels que soient son âge ou son état de santé. Certaines personnes sont plus susceptibles de développer des problèmes de santé lorsqu'elles sont exposées plus fréquemment à des concentrations élevées de fumée. D'autres sont plus susceptibles de présenter des symptômes ou de ressentir des effets sur leur santé lorsqu'elles sont exposées à la fumée.

Prenez des nouvelles de vos voisins, de vos amis et de votre famille, en particulier de ceux qui sont les plus susceptibles d'être touchés par la fumée des feux de forêt.

En général, les personnes les plus à risque quant aux effets de la fumée des feux de forêt sur la santé sont :

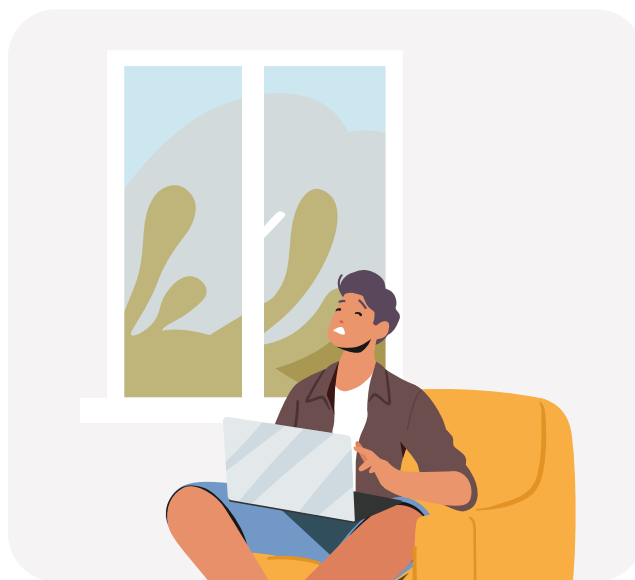
- les personnes âgées
- les peuples autochtones
- les personnes qui fument
- les nourrissons et les jeunes enfants
- les personnes vivant dans des régions rurales et éloignées
- les femmes et les personnes enceintes
- les personnes qui pratiquent un sport intense en plein air
- les personnes qui travaillent à l'extérieur, comme les pompiers luttant contre les feux de forêt
- les personnes en contexte socio-économique précaire, notamment celles :
 - à faible revenu
 - dont le niveau de scolarité est faible
 - en situation d'insécurité du logement
 - dont l'emploi est incertain
- les personnes qui ont déjà des problèmes de santé chroniques ou une maladie, comme :
 - le cancer
 - le diabète
 - des problèmes pulmonaires ou cardiaques

Réduisez votre exposition à la fumée des feux de forêt à l'extérieur

Pendant les périodes de fumée dense, il est extrêmement important que vous preniez des mesures pour protéger votre santé.

Vérifiez la qualité de l'air en consultant la CAS, Info-Smog (Québec), les bulletins spéciaux sur la qualité de l'air ou les avis sur la qualité de l'air pour déterminer si la fumée pollue la localité dans laquelle vous vous trouvez.

Limitez le temps que vous passez à l'extérieur. Écoutez votre corps. Si vous présentez des symptômes d'exposition à la fumée des feux de forêt, envisagez de réduire ou de cesser les activités intenses à l'extérieur.



Si vous faites partie d'un groupe plus à risque d'être particulièrement touché par la fumée des feux de forêt, vous devriez :

- réduire ou replanifier toute activité intense à l'extérieur
- consulter un médecin si vous présentez des symptômes d'exposition à la fumée des feux de forêt

Si vous devez travailler à l'extérieur, consultez votre organisme provincial ou territorial de santé et de sécurité au travail ou votre autorité sanitaire locale. Ils vous donneront des conseils sur la façon de réduire votre exposition à la fumée lorsque vous travaillez à l'extérieur.

Participer à des activités et à des événements à l'extérieur

Il est important de peser les risques et les avantages d'être à l'extérieur et de s'adonner à une activité physique en plein air. Consultez les prévisions de la cote air santé (CAS), les bulletins spéciaux sur la qualité de l'air ou les avis locaux sur la qualité de l'air. Tenez compte du niveau et du type d'activité en question, ainsi que des besoins des participants et des spectateurs lorsque vous décidez s'il faut replanifier ou réduire le niveau d'intensité de l'activité.

Étant donné que les conditions de fumée peuvent varier considérablement d'heure en heure, il est important de se préparer à réagir rapidement et d'arrêter toute activité au besoin.

Protégez l'air intérieur

Il est important que l'air à l'intérieur soit aussi pur que possible, surtout si vous devez rester à l'intérieur en raison d'un feu de forêt.

Protégez l'air intérieur en :

- laissant les portes et les fenêtres fermées dans la mesure du possible. Lorsque survient un épisode de chaleur extrême avec une mauvaise qualité de l'air, cherchez avant tout à rester au frais
- utilisant un filtre à air propre et de bonne qualité dans votre système de ventilation, conformément aux recommandations du fabricant
- utilisant un purificateur d'air portatif certifié qui filtre les particules fines
- changeant régulièrement les filtres de votre système de ventilation et de votre purificateur d'air portatif lors des épisodes de fumée des feux de forêt. Les filtres encrassés ne sont pas efficaces pour éliminer la fumée.
- limitant l'utilisation des ventilateurs d'extraction, comme les ventilateurs de salle de bain



Si vous avez besoin de soutien supplémentaire lors d'un feu de forêt, communiquez avec les autorités locales pour connaître la liste des espaces antifumée. Abritez-vous dans les espaces antifumée locaux pour vous éloigner de la fumée, surtout si vous :

- ne parvenez pas à maintenir un air propre à l'intérieur
- n'avez pas de climatiseur et qu'il fait trop chaud pour rester à l'intérieur avec les fenêtres fermées

Si la fumée persiste plus de quelques jours, restez actif si vous le pouvez. Essayez de trouver un endroit où l'air est propre pour faire de l'exercice à l'intérieur, par exemple, au gymnase, au centre communautaire ou à domicile. Les concentrations de polluants dans la fumée sont peut-être plus faibles à l'intérieur, mais peuvent tout de même être élevées. Écoutez votre corps et prêtez attention au moindre symptôme, même lorsque vous faites de l'exercice à l'intérieur.

Prenez soin de votre santé mentale

Prendre soin de votre santé mentale peut vous aider à faire face aux difficultés rencontrées lors d'un feu de forêt. En gardant le moral et en améliorant votre force émotionnelle, vous pouvez augmenter vos capacités d'adaptation et votre résilience, y compris la façon dont vous gérez les expériences stressantes.

Il n'est pas rare de ressentir de l'inquiétude, du stress, de la tristesse ou de l'isolement lors d'un épisode de fumée. Bien manger, dormir suffisamment, faire de l'exercice à l'intérieur dans un endroit où l'air est propre et rester en contact avec votre entourage peuvent vous aider. Si vous avez de la difficulté à faire face à la situation, vous pouvez demander de l'aide auprès :

- d'amis
- de membres de la famille
- de dirigeants communautaires
- de professionnels de santé

N'oubliez pas qu'un feu de forêt peut durer longtemps, mais finira toujours par s'éteindre. Essayez d'adopter une mentalité et une attitude positives en période difficile.

Si vous êtes en danger immédiat ou avez besoin d'un soutien médical d'urgence, composez le 9-1-1.

Si vous ou quelqu'un de votre entourage pensez au suicide, composez le 9-8-8 pour parler à quelqu'un ou envoyer un message texte. Du soutien téléphonique est offert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 au **9-8-8 : Ligne d'aide en cas de crise de suicide**.

Vous pouvez obtenir gratuitement du soutien en santé mentale aux liens suivants :

- **Soutien en santé mentale**
- **À propos de la santé mentale – Canada.ca**
- **Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être des peuples autochtones**
- **Jeunesse, J'écoute**

Pour plus d'informations sur la fumée des feux de forêt et la santé, consultez le site canada.ca/fumeefeuxdeforet ou contactez-nous à l'adresse air@hc-sc.gc.ca