



## Les fumées de feux de forêt

Les fumées de feux de forêt sont une forme de pollution de l'air et peuvent avoir un impact sur votre santé. Elles peuvent être transportées sur de très grandes distances et diminuer la qualité de l'air extérieur sur le territoire de la Montérégie.

## Effets sur la santé

Les fumées de feux de forêt contiennent des particules fines (PM2.5) qui peuvent se rendre loin dans les poumons lorsque vous respirez.

L'exposition aux fumées peut causer divers effets sur votre santé. Les personnes qui ressentent des symptômes sévères devraient recevoir des soins médicaux.

### Symptômes passagers

- Irritation des yeux, du nez et de la gorge
- Toux légère
- Production de mucus
- Maux de tête

### Symptômes sévères

- Essoufflement
- Toux sévère/crise d'asthme
- Palpitations cardiaques
- Étourdissements
- Douleurs à la poitrine

Les personnes préoccupées par leur santé ou celle d'un proche peuvent communiquer avec Info-Santé en composant le 811. **Pour toute urgence médicale, composez le 911.**

## Personnes plus à risque

De manière générale, les risques pour la santé augmentent selon :

- La quantité de particules fines (PM2.5) dans l'air;
- La durée de votre exposition;
- L'intensité de l'activité physique ou du travail à l'extérieur.

De plus, certaines personnes peuvent être plus affectées par les fumées de feux de forêt :

- Les personnes avec une maladie chronique comme l'asthme, la MPOC<sup>1</sup>, une maladie du cœur ou le diabète;
- Les personnes de 65 ans et plus;
- Les jeunes enfants (4 ans et moins);
- Les femmes enceintes.

<sup>1</sup> Maladie pulmonaire obstructive chronique



## Pour se protéger lorsque la qualité de l'air est mauvaise

### Diminuez votre exposition

- **S'il ne fait pas trop chaud à l'intérieur :**
  - Fermez vos portes et fenêtres;
  - Limitez les apports d'air extérieur en éteignant votre échangeur d'air s'il y a lieu (ou mettez-le en mode recirculation uniquement).
- Limitez les activités extérieures, surtout pour les personnes plus à risque.
- Assurez-vous que vos proches isolés, malades, ou très âgés évitent aussi de s'exposer à l'air extérieur.
- Limitez la pollution de l'air à l'intérieur de votre domicile. Par exemple, le tabagisme, la friture ou les chandelles peuvent diminuer la qualité de l'air intérieur.
- Si la qualité de l'air à l'intérieur de votre maison devient mauvaise ou qu'il fait trop chaud, vous pouvez vous déplacer dans un lieu public avec de l'air frais et moins de fumée (par exemple : bibliothèque, centre commercial, centre communautaire).
- Si vous êtes au travail, des recommandations particulières peuvent s'appliquer. Discutez-en avec votre employeur.

### Chaleur et fumée

- Des épisodes de fumées de feux de forêt et de chaleur extrême peuvent survenir en même temps. L'exposition simultanée aux fumées et à la chaleur peut mener à des effets sur la santé plus sévères.
- **De façon générale, les risques liés à la chaleur sont considérés plus importants.** Les mesures de rafraîchissement devraient être priorisées si la chaleur et les fumées sont présentes en même temps (par exemple : ouvrir les fenêtres si la température intérieure devient trop chaude, même si la qualité de l'air à l'extérieur est mauvaise).

### Consultez les conditions de qualité de l'air près de chez vous (AQMAP) et adaptez vos activités

- Durant un épisode de fumée de feux de forêt, la qualité de l'air peut changer au courant de la journée et selon votre localisation.
- Vous pouvez consulter les données sur la **qualité de l'air en temps réel** (quantité de PM2.5) en utilisant cette [carte](#).
  - Repérez le capteur le plus près de chez vous;
  - Notez le chiffre inscrit qui représente la quantité de particules fines (PM2.5);
  - Adaptez vos activités en fonction de la quantité de particules fines PM2.5 présente à **l'aide des tableaux plus bas**.
- Il est également possible de consulter les **prévisions de la qualité de l'air**.
  - Utilisez cette [carte](#). Notez que les prévisions au-delà de 24 heures sont moins fiables.
- Veuillez vous référer au *Guide pour l'utilisation des outils* présenté sur l'extranet pour plus de détails sur les données de qualité de l'air (données en temps réel et prévisions).



Il existe plusieurs manières similaires d'évaluer la qualité de l'air lors de feux de forêt. Par exemple, l'Indice de qualité de l'air (IQA) ou la Cote air santé (CAS) sont parfois utilisés. Pour éviter toute confusion, veuillez **noter que les messages et recommandations sur ce document font référence directement à la quantité mesurée de particules fines PM2.5.**

### Surveillez vos symptômes et veillez sur vos proches

- Tout le monde répond de manière différente aux fumées de feux de forêt et même les personnes en santé peuvent être affectées. Il peut y avoir de la pollution même si vous ne voyez ou ne sentez pas de fumée.
- Préparez un plan de gestion des maladies chroniques avec votre professionnel de la santé.
- Renouvelez votre médication (par ex. : vos pompes pour l'asthme).

### Masques N95 et autres types de masques

- Quand il y a beaucoup de fumées dans l'air extérieur, il est préférable de réduire les activités extérieures. Si vous allez à l'extérieur, un masque N95 bien ajusté et certifié (par ex. NIOSH) peut diminuer l'exposition aux particules fines pour les adultes.
- Par contre, les masques médicaux, les couvre-visages en tissu ou les linges mouillés ne sont pas considérés efficaces contre la fumée.
- Si vous êtes au travail, des recommandations particulières peuvent s'appliquer. Discutez-en avec votre employeur.

### Purificateurs d'air et ventilation

- Les purificateurs d'air portatifs peuvent aider à améliorer la qualité de l'air à l'intérieur s'ils sont munis de filtres HEPA et s'ils sont correctement sélectionnés, utilisés et entretenus. Assurez-vous de suivre les consignes du fabricant.
- Les personnes qui pourraient le plus en bénéficier sont celles qui habitent dans les régions les plus exposées à la fumée des feux de forêt et celles qui sont considérées plus à risque.
- Les purificateurs d'air portatifs ne font toutefois pas partie des moyens de protection jugés nécessaires pour l'ensemble de la population québécoise.
- Si vous souhaitez en utiliser un, consultez les conseils de Santé Canada : [Ici](#)



## Pour adapter les activités selon la quantité de particules fines PM2.5

\*Les recommandations individuelles pour la population générale se trouvent sur le site [Santé Montérégie](http://Santé.Montérégie)

Recommandations Pour les milieux mixtes (services de garde éducatifs à l'enfance, camps de jour et de vacances, écoles, activités sportives de groupe comme les matchs et les entraînements, RPA, CHSLD)			
Quantité de particules fines PM 2.5 (µg/m³) (1h)	Qualité de l'air	Activités extérieures	Environnement intérieur
0-30	Bonne	Profitez des activités extérieures habituelles.	Actions usuelles.
30-60	Mauvaise pour les personnes plus à risque	Envisagez de réduire ou de reporter les activités essoufflantes prévues à l'extérieur pour les personnes plus à risque ou celles éprouvant des symptômes.	Fermez les fenêtres et les portes extérieures tant que la température ne génère pas d'inconfort important. La chaleur est généralement plus dommageable pour la santé que la mauvaise qualité de l'air.
60-100	Mauvaise pour l'ensemble de la population	Planifiez des activités extérieures moins essoufflantes ou reportez-les à un autre moment.	<i>Si vous disposez d'un :</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Climatiseur portatif, de fenêtre, thermopompe : continuez de l'utiliser, car ils ne font pas entrer d'air extérieur.</li> <li>• Échangeur d'air : éteignez ou mettez en mode recirculation.</li> <li>• Purificateur d'air portatif : mettez-le en marche dans la ou les pièces où les personnes passent le plus de temps.</li> <li>• Système de ventilation central (mécanique) : réduisez l'apport d'air extérieur au minimum (à moins qu'il soit muni d'un filtre MERV 13 ou plus).</li> </ul>
100-250	Très mauvaise pour l'ensemble de la population	Déplacez les activités extérieures à l'intérieur ou reportez-les. Privilégiez les activités calmes.	
+ de 250	Dangereuse	Planifiez des activités intérieures.	



Recommandations Pour les organisateurs d'évènements ponctuels		
Quantité de particules fines PM 2.5 ( $\mu\text{g}/\text{m}^3$ ) (1h)	Qualité de l'air	Évènements ponctuels (sportifs ou non, ex.: marathon, festival, etc.)
0-30	Bonne	
30-60	Mauvaise pour les personnes plus à risque	Transmettez les messages individuels aux participants. Suivez les recommandations de la CNESST et du RSPSAT.
60-100	Mauvaise pour l'ensemble de la population	<b>De plus, à partir de 100, considérez le report de l'évènement s'il implique des activités essoufflantes ou des participants plus à risque.</b> Consulter les recommandations des fédérations sportives.
100-250	Très mauvaise pour l'ensemble de la population	
+ de 250	Dangereuse	Reportez l'évènement

## Ressources supplémentaires

- Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) : [Conseils de prévention à l'intention des partenaires du réseau de la santé et des services sociaux](#)
- Ressources pour les milieux de travail (employeurs et travailleurs) :
  - Réseau de santé publique en santé au travail (RSPSAT): [Ici](#)
  - Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (CNESST): [Ici](#)
- Quebec.ca : [Prévenir les effets sur la santé de l'exposition à la fumée de feux de forêt](#) (français et anglais)
- Guide pour consulter les données de qualité de l'air: Voir le document présenté sur l'extranet.

Ce document sera mis à jour lorsque de nouvelles informations seront disponibles.

Pour nous joindre : [sante.environnementale.cisssmc16@ssss.gouv.qc.ca](mailto:sante.environnementale.cisssmc16@ssss.gouv.qc.ca)