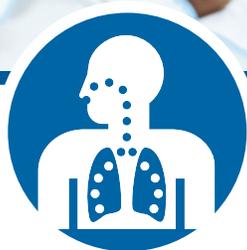




## Effets de la fumée d'incendie de forêt sur la santé

La fumée d'incendie de forêt est un mélange complexe de particules fines (PM2,5) et de gaz, tels que le monoxyde de carbone, les oxydes d'azote et les composés organiques volatils. Le mélange peut changer en fonction des carburants, de la météo et de la distance de l'incendie. La fumée des incendies de forêt provoque des épisodes de la pire qualité d'air que la plupart des gens connaîtront en Colombie-Britannique.



**Bien que la fumée des incendies de forêt diffère de la pollution de l'air causée par le trafic ou les industries, elle est également nocive pour la santé humaine.**

- L'air pollué empêche vos poumons d'avoir plus d'oxygène dans votre sang.
- La fumée d'incendie peut irriter votre système respiratoire et provoquer une réponse immunitaire, ce qui peut provoquer une inflammation qui affecte d'autres parties de votre corps.
- Les symptômes courants incluent : irritation des yeux, écoulement nasal, maux de gorge, toux légère, production de flegme, respiration sifflante ou maux de tête. De tels symptômes peuvent généralement être gérés sans assistance médicale.
- Certaines personnes peuvent présenter des symptômes plus graves, tels qu'essoufflement, toux sévère, vertiges, douleurs à la poitrine ou des palpitations cardiaques. Si vous ressentez l'un de ces symptômes, consultez immédiatement un médecin.
- L'air enfumé peut augmenter le risque de certaines infections, telles que la pneumonie, la COVID-19 et les otites chez les enfants.

**Réduire l'exposition à la fumée d'incendie est le meilleur moyen de protéger votre santé.**

- Les purificateurs d'air portatifs qui utilisent un filtre HEPA peuvent éliminer de façon efficace la fumée de l'air intérieur. Effectuez une recherche pour trouver quelque chose qui correspond à vos besoins.
- Si vous utilisez le chauffage à air pulsé, vous pouvez utiliser différents filtres et paramètres pour minimiser la quantité de fumée d'incendie qui entre dans votre maison. Discutez avec votre fournisseur de services de ce qui fonctionnera le mieux pour votre système.
- Les bibliothèques, les centres communautaires et les centres commerciaux ont souvent un air plus frais et filtré qui peut permettre de se libérer de la fumée à l'extérieur.
- En conduisant, gardez les vitres ouvertes, le climatiseur en marche, et utilisez le réglage de recirculation pour limiter l'admission d'air extérieur.
- Plus vous respirez fort, plus vous inspirez de la fumée. Pendant les périodes de fumée, allez-y doucement, faites de l'exercice à l'intérieur et buvez beaucoup d'eau pour aider votre corps à faire face à la fumée.
- Si vous occupez un poste en plein air, consultez les ressources de WorkSafe BC <https://u.nu/4vl8>

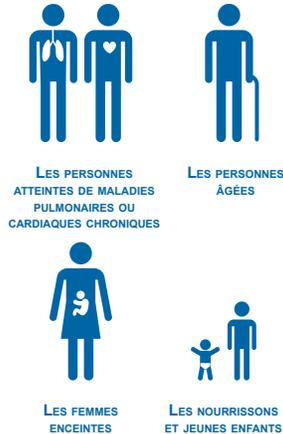


BC Centre for Disease Control  
Provincial Health Services Authority

POUR PLUS D'INFORMATION, CONSULTER : [bccdc.ca/wildfiresmoke](https://bccdc.ca/wildfiresmoke)

**Différentes personnes réagissent différemment à la fumée d'incendie de forêt, et certaines personnes risquent davantage de ressentir des effets sur leur santé.**

#### PERSONNES LES PLUS TOUCHÉES



**Il est particulièrement important que les groupes suivants réduisent leur exposition.**

- Les personnes dont la santé est compromise par une maladie ou une maladie chronique. L'air enfumé rend les activités quotidiennes plus difficiles, physiquement et mentalement.
- Les personnes souffrant d'affections respiratoires telles que l'asthme ou la maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC) présentent le risque le plus élevé de subir des effets sur la santé causés par la fumée des incendies de forêt. Les personnes souffrant de maladies cardiaques, du diabète, du cancer ou de maladies mentales courent également un risque accru.
- Les enfants à naître et les nourrissons peuvent être vulnérables. Les femmes enceintes et les personnes s'occupant de nourrissons devraient envisager d'utiliser des purificateurs d'air portatifs.
- Les jeunes enfants ont les poumons sensibles et peuvent avoir besoin de diminuer leurs activités pendant les périodes de fumée, en particulier à l'extérieur.
- Tout le monde ne ressentira pas les effets notables de la fumée d'incendie de forêt. Même si vous n'êtes pas affecté, souvenez-vous de veiller sur les autres autour de vous.

**La plupart des effets de la fumée des incendies de forêt sur la santé sont transitoires, ce qui signifie qu'ils disparaîtront à mesure que la qualité de l'air s'améliorera.**

**Très peu de recherches ont été menées pour déterminer si la fumée d'incendie de forêt saisonnière avait des effets à long terme sur la santé et la prudence est recommandée en l'absence de preuves scientifiques.**

- N'oubliez pas que réduire l'exposition est le meilleur moyen de se protéger contre les effets néfastes de la fumée des incendies de forêt sur la santé.
- Les nourrissons, les enfants à naître et ceux souffrant d'affections pulmonaires obstructives telles que l'asthme et la MPOC sont les plus susceptibles de présenter des effets à long terme sur la santé.
- Les incendies de forêt deviennent de plus en plus extrêmes et intenses en Colombie-Britannique et ailleurs. Les scientifiques locaux et internationaux travaillent dur pour comprendre comment ces changements affectent la santé des populations exposées à la fumée des incendies de forêt.



BC Centre for Disease Control  
Provincial Health Services Authority

DERNIÈRE MISE À JOUR : MAI 2021 - FRENCH

POUR PLUS D'INFORMATION, CONSULTEZ : [bccdc.ca/wildfiresmoke](http://bccdc.ca/wildfiresmoke)