



LA POLLUTION DE L'AIR ET LE TRANSPORT ACTIF

Bulletin sur la santé et la qualité de l'air

La pollution de l'air pourrait nuire à votre santé. Il est donc important de vous informer afin de pouvoir mieux vous protéger. Vous pouvez aussi découvrir des moyens de réduire la pollution de l'air dans votre entourage.

Effets sur la santé

La pollution de l'air peut :

- irriter l'appareil respiratoire, causant une inflammation des poumons
- réduire la fonction pulmonaire, ce qui rend la respiration plus difficile
- aggraver l'asthme et la maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC)
- entraîner une hospitalisation, une augmentation de la consommation de médicaments ou même le décès, chez les personnes particulièrement sensibles

Les effets négatifs sur la santé augmentent parallèlement à l'aggravation de la pollution de l'air.



Populations à risque

- personnes souffrant de maladies cardiovasculaires et pulmonaires
- personnes âgées
- enfants

Même les adultes en bonne santé ont plus de difficulté à respirer lorsque l'air est très pollué.

Sources de pollution de l'air

Les véhicules automobiles, l'activité industrielle, les

poêles à bois et la production d'énergie thermoélectrique sont des sources de pollution de l'air.

La pollution de l'air comprend l'ozone troposphérique, les fines particules en suspension dans l'air, le monoxyde de carbone, les oxydes d'azote et les oxydes de soufre. Ce mélange de substances est souvent appelé smog, et il survient généralement l'été.

La pollution de l'air ne connaît pas de frontières. On peut y être exposé à la fois en milieu urbain et en milieu rural. Elle survient aussi l'hiver.

Mesures à prendre pour vous protéger

Écoutez les bulletins météorologiques diffusés à la radio ou à la télévision, lisez l'information sur la qualité de l'air dans les journaux locaux et prenez connaissance des avis de smog donnés dans les médias. Planifiez votre journée en fonction de cette information, et songez à reporter les activités



extérieures fatigantes lorsque les niveaux de pollution de l'air sont élevés.

Réduisez au minimum l'activité physique près des endroits où la circulation est dense, surtout à l'heure de pointe, afin de moins vous exposer à la pollution des véhicules automobiles.

Si vous avez des inquiétudes au sujet des effets de la pollution de l'air sur votre santé ou celle de vos enfants, consultez votre pourvoyeur de soins de santé.

Vous pouvez contribuer à réduire la pollution de l'air

Vous pouvez jouer un rôle important à l'égard de la réduction de la pollution de l'air en :

- utilisant moins la voiture ou en faisant du covoiturage
- utilisant le transport en commun, si possible
- faisant du transport actif.

Transport actif

Le transport actif désigne le transport à propulsion humaine, notamment :

- la marche ou le jogging
- la bicyclette
- le patin à roues alignées ou sur planche à roulettes

Essayez de combiner certaines options, par exemple la bicyclette et l'autobus ou la marche et le covoiturage.

Le transport actif est bon pour vous

Le transport actif est un bon moyen d'intégrer l'activité physique à votre vie quotidienne. Selon le *Guide d'activité physique canadien*, vous pouvez améliorer votre santé en accumulant de 30 à 60 minutes d'activité physique modérée, par blocs d'au moins 10 minutes chacun, à la plupart de vos journées.

L'activité physique régulière réduit le risque de décès prématuré, de maladie cardiovasculaire, d'obésité, d'hypertension artérielle, de diabète de type II, d'ostéoporose, d'accident vasculaire cérébral, de dépression et de cancer du côlon.

Vaincre les obstacles

Selon les Canadiens et les Canadiennes, le principal obstacle à l'activité physique est le manque de temps. Le transport actif permet de vaincre cet obstacle en intégrant l'activité physique aux courses et aux déplacements quotidiens.

Saviez-vous que...

La bicyclette est le moyen de transport le plus rapide pour des distances maximales de 5 km. Faites-en l'essai lorsque vous vous rendez au travail, à l'école, à des activités de loisirs ou que vous faites des courses.

Le transport actif vous fait aussi épargner de l'argent. Il en coûte en moyenne 7 000 \$ par année pour posséder et entretenir un véhicule automobile, mais seulement 150 \$ par année pour une bicyclette et presque rien pour circuler à pied. Si vous optez pour le transport actif, vous réduisez les coûts de fonctionnement et d'usure de votre véhicule tout en réduisant la pollution de l'air.

Prenez la résolution de faire du transport actif

Choisissez une destination dans votre communauté, et prenez la résolution de vous y rendre par transport actif. Dites-vous, par exemple : « Je vais toujours aller à la banque à pied et au dépanneur en bicyclette. » Il y a une foule de courts trajets qui se prêtent bien au transport actif : aller à la bibliothèque, au parc, au centre de loisirs, à l'école ou au café.

SOYEZ ACTIFS – PROCUREZ-VOUS LE *GUIDE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE CANADIEN*

Composez le 1-888-334-9769 ou consultez le site Web : <http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/index.html>