

# Éco-info

## Le smog et la santé

### Les effets du smog sur la santé

Le smog peut avoir des effets nocifs sur la santé. Il peut irriter les yeux, le nez et la gorge, et provoquer une toux, une respiration sifflante, voire causer des troubles respiratoires. Le smog affecte aussi les poumons et le cœur. Il est à l'origine de plus en plus d'hospitalisations pour des troubles cardiovasculaires et respiratoires. Le smog peut aggraver les troubles cardiaques et pulmonaires existants, comme l'asthme, l'emphysème et la bronchite, et même causer le décès prématuré d'une personne.

### Les personnes particulièrement sensibles au smog

Le smog a des répercussions sur la santé de tout le monde. Même les jeunes adultes en bonne santé peuvent avoir de la difficulté à respirer si l'air est très pollué. Certaines personnes sont toutefois particulièrement sensibles à la pollution de l'air et peuvent avoir des symptômes au moindre signe de pollution, notamment :

- les personnes ayant une maladie pulmonaire (comme l'asthme) ou un trouble cardiaque
- les personnes âgées
- les enfants
- les femmes enceintes
- les personnes souffrant d'une allergie
- les fumeurs
- les personnes qui s'activent à l'extérieur, pour leur travail ou des loisirs

### Se protéger

- Vérifiez l'Indice de la qualité de l'air de votre région, surtout durant la saison de smog (de mai à septembre). En cas d'avis de smog, faites ce qu'il faut pour vous protéger.
- En cas de smog, évitez ou limitez les activités physiques en plein air, surtout en fin d'après-midi quand la concentration d'ozone au niveau du sol

est maximale. Essayez de ne pas faire d'efforts physiques à l'extérieur.

- Évitez ou limitez les zones à forte circulation routière, surtout aux heures de pointe.
- Si vous avez un trouble cardiaque ou pulmonaire, demandez à votre médecin ce que vous devez faire pour vous protéger du smog.

Si votre respiration est difficile ou si votre trouble respiratoire s'aggrave, contactez votre médecin ou rendez-vous à l'hôpital.

## La qualité de l'air

La qualité de l'air affecte votre santé. Comme elle peut changer tous les jours, vous devez savoir quel est le degré de pollution de l'air ambiant et comprendre comment l'on est affecté par un air de mauvaise qualité.

Le ministère de l'Environnement diffuse chaque jour des données sur la qualité de l'air. Il analyse régulièrement l'air de l'Ontario et diffuse au public l'Indice de la qualité de l'air.

L'Indice de la qualité de l'air s'inscrit sur une échelle allant de 0 à 100+ divisée en cinq catégories. Plus l'Indice est bas, plus l'air est de bonne qualité. L'Indice tient compte de six polluants atmosphériques, dont les deux plus courants sont l'ozone au niveau du sol et les particules fines.

|       |              |
|-------|--------------|
| 0-15  | Très bon     |
| 16-31 | Bon          |
| 32-49 | Moyen        |
| 50-99 | Mauvais      |
| 100+  | Très mauvais |

## Que mesure-t-on?

L'ozone au niveau du sol est produit par la réaction chimique au rayonnement solaire des polluants rejetés par diverses sources, dont les véhicules, les raffineries et les usines chimiques. L'ozone au niveau du sol, qui est un polluant nocif, ne doit pas être confondu avec l'ozone de la haute atmosphère qui protège la Terre des rayons ultraviolets du soleil.

Les petites poussières dans l'air, appelées particules fines, sont dangereuses pour la santé, car elles pénètrent profondément dans les poumons en passant par le nez et la gorge. Ces particules sont produites par la combustion des carburants, comme le charbon, le mazout, le diesel ou le bois. Les matières particulaires proviennent des émissions de diverses sources, des centrales électriques aux poêles à bois, en passant par les véhicules. De plus, on les trouve dans la poussière transportée par le vent et elles sont produites par l'usure des pneus et des garnitures de frein.

Si les prévisions indiquent que la qualité de l'air sera mauvaise de manière générale et persistante et que l'Indice de la qualité de l'air dépassera 49 dans les prochaines 24 heures, le ministère émet un avis de smog et donne des conseils à suivre.

Pour plus de renseignements sur la qualité de l'air et sur votre santé, consultez : [www.qualitedelairontario.com](http://www.qualitedelairontario.com) et [www.health.gov.on.ca](http://www.health.gov.on.ca)