



La pollution de l'air et les personnes âgées

Bulletin sur la santé et la qualité de l'air

Si vous êtes une personne âgée, la pollution de l'air pourrait avoir un effet négatif sur votre santé.

En effet, les personnes âgées sont plus susceptibles que d'autres adultes d'avoir des problèmes de santé, p. ex. des maladies cardiovasculaires et pulmonaires.

Vous pourrez mieux vous protéger si vous connaissez les effets de la pollution de l'air sur votre santé.



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

Sources de pollution de l'air

Les véhicules automobiles, l'activité industrielle et la production d'énergie thermoélectrique sont des sources de pollution de l'air.

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

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.

La fumée secondaire du tabac, les substances chimiques présentes dans les produits de nettoyage, les moisissures causées par l'humidité et les poêles à bois sont des sources de pollution de l'air intérieur.

Notre mission est d'aider les Canadiens et les Canadiennes à maintenir et à améliorer leur état de santé.

Santé Canada



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 reportez les activités fatigantes si la météo prévoit que la qualité de l'air sera mauvaise. Les jours de smog, demandez à quelqu'un de faire vos courses indispensables.
- La présence de tabac, de fumée de bois, de substances chimiques issues de produits de nettoyage et de moisissures liées à l'humidité dans votre environnement intérieur peut aussi avoir un effet négatif sur votre santé.
- Si vous fumez, rompez cette habitude.
- Si vous avez une ventilation défectueuse, des pièces humides et des fuites d'eau, faites les réparations nécessaires ou faites-les faire.
- Assurez une ventilation et une manipulation adéquates lorsque vous faites de la cuisine ou du nettoyage ou que vous utilisez des produits chimiques.

Consultez le site Web de Santé Canada sur la santé et la qualité de l'air à l'adresse www.hc-sc.gc.ca/air ou composez le 613-957-1876 pour en savoir davantage sur les effets de la pollution de l'air et sur les mesures à prendre pour contribuer à la réduire.

- Si vous avez des inquiétudes au sujet des effets de la pollution de l'air sur votre santé, consultez votre dispensateur de soins de santé.

Les niveaux de pollution de l'air sont souvent élevés pendant les journées chaudes de l'été. Cette combinaison de chaleur et de pollution de l'air peut être plus dangereuse que l'un de ces éléments pris isolément. Rappelez-vous de boire beaucoup d'eau, sauf en cas d'avis contraire de votre médecin.

Les personnes âgées peuvent contribuer à réduire la pollution de l'air

Les personnes âgées peuvent jouer un rôle important dans la réduction de la pollution de l'air en :

- utilisant moins la voiture
- circulant à pied
- utilisant le transport en commun, si possible
- faisant du covoiturage.

Il y a bien d'autres choses encore que vous pouvez faire pour réduire la pollution de l'air.

Consultez le site Web de la Société canadienne d'hypothèques et de logement à l'adresse www.cmhc-schl.gc.ca ou composez le 1-800-668-2642 pour mieux connaître les moyens de réduire la pollution de l'air intérieur.