



LA POLLUTION DE L'AIR INTÉRIEUR ET LA SANTÉ

Bulletin sur la santé et la qualité de l'air

Au Canada, nous passons la majeure partie de notre temps à l'intérieur. Nous sommes également de plus en plus conscients des effets nocifs de la pollution de l'air intérieur sur la santé. Lorsque l'aération est insuffisante, la pollution peut s'accumuler à l'intérieur et atteindre des concentrations supérieures à celles de l'air extérieur. Il est donc important de s'informer afin de pouvoir mieux se protéger.

Des chercheurs ont étudié la qualité de l'air à l'intérieur des maisons, des écoles et des lieux de travail afin de mieux comprendre ses effets sur la santé. Santé Canada a conclu, en particulier, que la fumée secondaire du tabac avait des effets importants sur la santé.

Le Canada a été le premier pays à élaborer des lignes directrices sur divers polluants de l'air intérieur. Certains de ces polluants, notamment les particules fines en suspension et des gaz comme le monoxyde de carbone et le dioxyde d'azote, se retrouvent aussi à l'extérieur.



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)

Les enfants, les aînés et les personnes qui souffrent de maladies cardiovasculaires et de maladies pulmonaires peuvent être particulièrement sensibles à la pollution de l'air.

LORSQUE LE NIVEAU DE POLLUTION AUGMENTE, LES EFFETS SUR LA SANTÉ AUGMENTENT AUSSI

- entraîner une hospitalisation, une augmentation de la consommation de médicaments ou même la mort

Quelques sources de pollution de l'air intérieur

- **Fumée du tabac**
 - le polluant de l'air intérieur le plus répandu
 - *Cessez de fumer afin de réduire les risques pour vous-même et votre entourage*
- **Contaminants biologiques**
 - Comprennent les allergènes produits par les acariens, les animaux de compagnie et les moisissures
 - les acariens et les moisissures prolifèrent en milieu humide
 - *Si votre maison a une aération insuffisante, un problème d'humidité ou des fuites d'eau, faites les réparations nécessaires.*
- **Polluants chimiques**
 - proviennent de la cuisson, des poêles à bois, des produits de nettoyage et des matériaux de construction
 - peinture, tapis, nouveaux meubles et pesticides
 - *Assurez une aération adéquate*
 - *Manipulez les produits chimiques avec soin et conformément aux instructions*

Pour plus d'information

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

Consultez le site Web de Santé Canada sur la santé et la qualité de l'air (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 moyens de la prévenir.

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

Consultez le site Web de Santé Canada *Vivez sans fumée!* (<http://www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/tabac/index.html>) ou composez le 1-866-318-1116 pour mieux connaître les effets de la fumée directe et de la fumée secondaire du tabac sur la santé et recevoir des conseils pour cesser de fumer.

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

Santé Canada

