FEUX DE FORETS ET QUALITE DE L'AIR

Un climat qui change devrait entraîner de nombreux impacts, dont une augmentation du risque de feux de forêt. La fumée générée par ces feux est un mélange de gaz et de fines particules provenant de la combustion d'arbres et d'autres végétaux. Elle peut affecter considérablement la qualité de l'air, tant au niveau local qu'à distance.

Effets sur la santé

L'exposition à la fumée des feux de forêt peut provoquer divers effets sur la santé, allant d'une irritation légère à des impacts plus graves chez les personnes ayant des problèmes de santé préexistants. Les symptômes peuvent inclure:

- Irritation des yeux – yeux rouges, qui piquent ou larmoyants
- Irritation du nez et des sinus – nez qui pique, qui coule ou congestionné
- Irritation de la gorge – gorge sèche ou douloureuse
- Symptômes généraux tels que maux de tête, fatigue ou étourdissements
- Symptômes respiratoires nouveaux ou aggravés tels que toux, respiration sifflante ou essoufflement

Si vous souffrez de maladies des poumons ou du coeur, la fumée peut aggraver vos symptômes. Les personnes atteintes de maladies du coeur peuvent ressentir des douleurs thoraciques, un rythme cardiaque accéléré ou un essoufflement.

Lorsque les niveaux de fumée sont suffisamment élevés, même les personnes en bonne santé peuvent ressentir certains de ces effets.

Personnes à risque élevé

Bien que tout le monde puisse ressentir des symptômes, les personnes les plus à risque en cas de mauvaise qualité de l'air extérieur sont :

- Les personnes âgées
- Les nourrissons et les enfants
- Les personnes enceintes
- Les personnes qui travaillent ou font de l'exercice intensif à l'extérieur
- Les fumeurs
- Les personnes ayant des problèmes de santé préexistants, notamment le cancer, le diabète, les troubles mentaux, et les maladies du cœur ou des poumons.

Mesures de protection

Lorsque la qualité de l'air est mauvaise ou que vous pouvez voir, sentir ou goûter la fumée dans l'air, vous devriez envisager les mesures suivantes :

- Surveillez l'indice de la qualité de l'air (la cote air santé, tel qu'indiqué par Santé Canada) ainsi que les autres avis avant de planifier des activités extérieures.
- Limitez le temps passé à l'extérieur. Réduisez ou reportez les travaux ou exercices intensifs
- Restez à l'intérieur et prenez des mesures pour maintenir une bonne qualité de l'air intérieur. Pour plus de détails, (consultez Lignes directrices pour protéger l'air intérieur de votre maison) lors d'événements de fumée d'incendies de forêt.
- Surveillez attentivement vos symptômes (surtout si vous devez passer beaucoup de temps à l'extérieur). Agissez si vous remarquez des symptômes de mauvaise qualité de l'air.
- En cas de chaleur extrême combinée à une mauvaise qualité de l'air, donnez priorité au maintien de la fraîcheur. Utilisez la climatisation en mode recirculation si possible, pour éviter que l'air extérieur n'entre dans la maison.
- Envisagez de porter un masque : un bon masque peut être un outil utile pour vous protéger de la mauvaise qualité de l'air. Toutefois, il est important de connaître certains points concernant l'utilisation des masques pendant les feux de forêt.
    - Les masques doivent être certifiés N95 ou équivalents (KN95 ou KF94), car ce sont les plus efficaces pour filtrer les petites particules.
    - Le masque doit être bien ajusté et correctement porté.
    - Même un bon masque ne protège pas contre tous les contaminants présents dans la fumée des feux de forêt, comme les gaz.

Quand consulter un professionnel de santé

- Appelez le 811 pour obtenir des conseils médicaux si vos symptômes s'aggravent.
- Consultez rapidement un médecin ou appelez le 911 si vous ressentez un essoufflement sévère ou croissant, des douleurs thoraciques, des étourdissements ou d'autres symptômes préoccupants.

Ressources

Indice des feux au Nouveau-Brunswick
Gouvernement du Canada, Nouveau-Brunswick - Cote air santé - Résumé
Les lignes directrices pour protéger l'air intérieur de votre maison