

# La fumée de feux de forêt et la santé

Trousse d'information  
pour les partenaires  
et les intervenants



Santé  
Canada Health  
Canada

Canada

# Introduction

Le Canada se réchauffe à un rythme plus rapide que le reste du monde, fournissant des conditions idéales pour des épisodes de feux de forêt plus fréquents et plus longs. Au Canada, la saison des feux de forêt s'étend généralement du début avril à la fin octobre.

La fumée des feux de forêt peut être transportée sur des milliers de kilomètres de la zone de l'incendie. Ainsi, la fumée provenant d'autres parties du monde peut avoir un impact sur les communautés canadiennes.

La meilleure façon de protéger votre santé est de réduire votre exposition à la fumée des feux de forêt.

Santé Canada a créé cette trousse d'information au sujet de la fumée des feux de forêts. Vous pouvez l'utiliser et la partager avec votre public.

## Liens utiles

- Sites web utiles :
  - [Wildfire smoke, air quality and your health](#)
  - [Air Quality Health Index \(AQHI\)](#)
- Fiches d'information et infographies sur la fumée des feux de forêt, la qualité de l'air et votre santé :
  - [Fumée des feux de forêt 101 : La fumée des feux de forêt et votre santé](#)
  - [Fumée des feux de forêt 101 : Comment se préparer à la fumée des feux de forêt](#)
  - [Fumée des feux de forêt 101 : Effets combinés de la fumée des feux de forêt et de la chaleur](#)
  - [Fumée des feux de forêt 101 : Utilisation d'un purificateur d'air portatif pour filtrer la fumée des feux de forêt](#)
  - [Infographie : Protégez votre milieu intérieur des polluants de l'air extérieur](#)
- Vidéos :
  - [Fumée d'un feu de forêt – Protégez votre santé](#)
  - [Comprendre la Cote air santé](#)
- Pour les provinces, territoires et municipalités qui désirent créer ou gérer des espaces antifumée, des conseils et une liste de vérification simple se trouvent ici :
  - [Lignes directrices relatives aux espaces antifumée pendant les épisodes de fumée de feux de forêt](#)

## Messages pour les médias sociaux

Vous pouvez utiliser les messages du gouvernement du Canada prêts à l'emploi suivants pour Twitter et Facebook ou les adapter pour votre public. Voici quelques conseils pour améliorer la portée de vos messages :

- Les publications sur les médias sociaux suscitent davantage d'intérêt lorsqu'elles ont une composante visuelle forte. Des éléments graphiques adaptés à chaque plateforme de médias sociaux ont été inclus dans ce document, utilisez-les librement.
- Lorsque vous publiez sur Twitter, vous pouvez mentionner [@GovCanHealth](#) dans les messages en anglais et [@GouvCanSante](#) dans les messages en français.

## Suggestion de gazouillis

Vu les feux de forêt qui font rage au Canada, il faut savoir comment limiter notre exposition à la fumée qu'ils produisent. Téléchargez l'appli MétéoCAN pour voir les énoncés spéciaux sur la qualité de l'air et la Cote air santé pour votre région.



## Suggestion de publication sur Facebook

Nous vivons l'une des pires saisons de feux de forêt au Canada. Il est important de savoir ce que vous pouvez faire pour vous protéger et protéger vos proches. Pour limiter votre exposition à la fumée de feux de forêt nocive :

- Utilisez l'appli MétéoCAN pour voir les énoncés spéciaux sur la qualité de l'air et la Cote air santé pour votre région afin de déterminer votre niveau de risque.
- Limitez vos activités à l'extérieur lorsque la fumée compromet la qualité de l'air.
- Protégez la qualité de votre air à l'intérieur en gardant vos fenêtres et vos portes fermées et en munissant votre système de ventilation d'un filtre à air de bonne qualité. Si possible, activez votre climatiseur lorsqu'il fait très chaud.
- Si vous devez absolument passer du temps dehors, songez à porter un masque respiratoire bien ajusté (comme un respirateur N95 certifié par le NIOSH ou l'équivalent).



Vous trouverez plus de contenu du gouvernement du Canada à partager sur les médias sociaux au sujet des feux de forêt au : <https://trello.com/b/Sv9GI3Hg/wildfires>

## Partagez nos messages sur les médias sociaux

Nous effectuons la promotion active d'informations sur la chaleur accablante sur nos canaux de médias sociaux. Nous vous encourageons à partager nos gazouillis et nos messages.

- Twitter – anglais : [@GovCanHealth](https://twitter.com/GovCanHealth) | français : [@GouvCanSante](https://twitter.com/GouvCanSante)
- Facebook – anglais : [@HealthyCdns](https://www.facebook.com/HealthyCdns) | français : [@CANenSante](https://www.facebook.com/CANenSante)
- LinkedIn – [Santé Canada](https://www.linkedin.com/company/Sant%C3%A9%20Canada) | [Health Canada](https://www.linkedin.com/company/Health%20Canada)

# La fumée des feux de forêt et votre santé : Messages clés

Les symptômes plus légers et plus fréquents d'exposition à la fumée :

- maux de tête;
- toux légère;
- expectorations;
- douleur aux yeux et larmoiement;
- irritation du nez, de la gorge et des sinus.

Ces symptômes peuvent généralement être gérés sans intervention médicale.

Symptômes plus graves mais moins fréquents d'exposition à la fumée :

- étourdissements;
- douleurs thoraciques;
- toux sévère;
- essoufflement;
- respiration sifflante (y compris des crises d'asthme);
- palpitations cardiaques (rythme cardiaque irrégulier).

Si vous présentez un de ces symptômes, parlez à un professionnel de la santé ou obtenez de l'aide médicale d'urgence. Rarement, l'exposition à la fumée de feux de forêt peut provoquer une crise cardiaque, un accident vasculaire cérébral (AVC) ou même le décès prématuré. Si vous pensez avoir une urgence médicale, composez le 9-1-1 et demandez une assistance médicale immédiate.

Certaines personnes sont plus à risque de développer des problèmes de santé en cas d'exposition à la fumée de feux de forêt. Cela comprend :

- les personnes âgées;
- les personnes enceintes;
- les nourrissons et les jeunes enfants;
- les personnes qui fument;
- les personnes qui travaillent ou qui passent beaucoup de temps à l'extérieur;
- les personnes qui s'adonnent à un sport intense en plein air;
- les personnes atteintes d'une maladie ou d'un problème de santé chronique, comme :
  - le cancer,
  - une maladie pulmonaire ou cardiaque,
  - le diabète.

Il est important d'écouter votre corps et de diminuer ou d'arrêter une activité si vous ressentez des symptômes.

Les personnes les plus à risque devraient :

- collaborer avec leur médecin pour avoir une réserve de médicaments nécessaires chez eux dans le cas d'un épisode de feux de forêt.
- envisager de réduire ou de réorganiser les activités exténuantes en plein air lorsque la Cote air santé est modérée (4-6)
- réduire ou réorganiser les activités exténuantes en plein air lorsque la Cote air santé est élevée (7-10)
- éviter les activités exténuantes en plein air lorsque la Cote air santé est élevée (10+)

# La meilleure façon de protéger votre santé est de réduire votre exposition à la fumée des feux de forêt.

Accordez une attention particulière à la Cote air santé (CAS), aux bulletins spéciaux sur la qualité de l'air et aux autres indicateurs des concentrations de fumée dans votre communauté. Si nécessaire, limitez les activités de plein air et les activités physiques intenses. Si vous avez de la difficulté à respirer, arrêtez complètement.

- Trouvez la CAS et les bulletins spéciaux sur la qualité de l'air pour les communautés du Canada sur le site web d'information météo d'Environnement et Changement Climatique Canada ou sur l'application MeteoCAN.

Restez à l'intérieur et gardez les fenêtres et les portes fermées. S'il fait trop chaud, mettez le climatiseur en marche si possible. Si vous n'avez pas de climatiseur et qu'il fait trop chaud pour rester à l'intérieur avec les fenêtres fermées, trouvez un espace intérieur climatisé ou un espace où l'air est pur dans votre communauté.

Utilisez le meilleur filtre à air compatible avec votre système de ventilation tel que recommandé par le fabricant.

Utilisez un [purificateur d'air portatif](#) pour filtrer les particules de fumée.

Réduisez les sources de polluants et [protégez l'air intérieur](#) des infiltrations de fumée.

Si vous devez passer du temps à l'extérieur, le port d'un masque respiratoire bien ajusté comme un respirateur N95 qui s'ajuste bien à votre visage et qui ne laisse pas passer l'air par de petites ouvertures entre le masque et votre visage peut vous aider à réduire votre exposition aux particules fines de la fumée. Ces particules fines posent généralement le plus grand risque pour la santé. Par contre, ces respirateurs ne réduisent pas votre exposition aux gaz présents dans la fumée des feux de forêt. Il est important d'écouter votre corps et de diminuer ou d'arrêter une activité si vous ressentez des symptômes.

Si vous devez travailler à l'extérieur, consultez l'organisme de santé et de sécurité au travail de votre province ou territoire ou vos autorités sanitaires locales. Ils peuvent vous donner des conseils sur la façon de travailler en toute sécurité à l'extérieur pendant les incendies de forêt.

Si vous avez besoin de soutien supplémentaire pendant un feu de forêt, communiquez avec les autorités locales pour obtenir de l'information au sujet d'endroits frais ou d'espace antifumée. Les centres communautaires, les bibliothèques et les centres commerciaux peuvent aussi offrir un répit de la fumée.

Prenez soin de votre santé mentale lors de la présence de fumée. Toute personne qui éprouve de la difficulté à composer avec les symptômes de stress, d'anxiété ou de dépression devrait demander l'aide d'un fournisseur de soins de santé. Les ressources de soutien en santé mentale suivantes sont offertes gratuitement. N'hésitez pas à demander de l'aide.

- [Espace mieux-être Canada](#)
- L'application Mieux-être :
- [Jeunesse, J'écoute](#)
- [Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être à l'intention des Autochtones](#)
- [Prendre soin de sa santé mentale](#)