

Fumée des feux de forêt et exercice en plein air

La pratique d'exercices en plein air est une activité estivale saine pour la plupart des gens, mais on doit faire preuve de prudence en présence de fumée dans l'air.

L'exercice est bon pour la santé physique et mentale.

Toutefois, lorsqu'il y a de la fumée dans l'air, faire de l'exercice dehors comporte plus de risques pour la santé de certaines personnes, notamment :

- les personnes souffrant d'asthme, d'une maladie pulmonaire obstructive chronique ou d'une infection respiratoire;
- les personnes atteintes d'autres maladies chroniques, comme une cardiopathie ou du diabète;
- les femmes enceintes;
- les enfants;
- les personnes âgées.

Les enfants sont particulièrement vulnérables à la fumée des feux de forêt.

- Bien que les enfants aient de plus petits poumons que les adultes, ils respirent plus d'air par unité de poids corporel.
- Les poumons des enfants ne sont pas totalement développés. Leurs tissus sensibles continuent de croître et de se ramifier jusqu'à la fin de leur adolescence.
- Les enfants sont généralement plus actifs que les adultes, tout particulièrement dehors.

Les gens respirent plus vite et plus profondément en faisant de l'exercice.

- Une personne adulte respire en moyenne près de 7 litres d'air par minute (L/min) au repos. Cette quantité augmente graduellement avec l'intensité de l'exercice.
- **Une personne adulte qui fait des exercices ardu respire au moins 10 fois plus d'air qu'un adulte au repos.** Le même principe s'applique aux enfants.

La pratique d'exercices peut considérablement accroître votre exposition à la fumée des feux de forêt.

- Lorsqu'inhalées, les fines particules (PM_{2,5}) présentes dans la fumée des feux de forêt entrent profondément dans les poumons.
- Faire des exercices l'intérieur, où l'air est plus pur, peut réduire significativement la quantité de PM_{2,5} inhalées.



Si vous faites de l'exercice dehors lorsqu'il y a de la fumée dans l'air, suivre certaines lignes directrices peut vous aider à en réduire les effets.

- **Pratiquez des activités de moindre intensité.**
- Réduisez la durée de vos exercices.
- **Buvez beaucoup d'eau** avant, pendant et après vos exercices.
- **Écoutez votre corps.** Si vous éprouvez des symptômes, cessez tout exercice ou réduisez-en l'intensité.
- Laissez chaque personne évaluer ses propres signes et symptômes et prendre ses propres décisions relativement à sa participation.
- **Prenez soin des autres**, en particulier des enfants et des personnes âgées.
- Consultez les prévisions (météorologiques, sur la fumée) et fiez-vous à vos sens pour décider du meilleur moment pour sortir.
- Évaluez la possibilité d'annuler ou de modifier les activités sportives de groupe. Soyez attentif aux participants qui pourraient être plus vulnérables à la fumée.