

Les matières particulaires et le sport



Les matières particulaires (PM) sont un mélange de particules solides et liquides en suspension dans l'air. Ces particules peuvent comprendre de la fumée, des poussières et des matières biologiques.

Les sources de PM comprennent :

- ➔ La fumée
- ➔ Les industries
- ➔ Les émissions des véhicules
- ➔ La combustion du bois

➔ Une fois inhalées, les PM peuvent pénétrer profondément dans vos poumons et se propager dans votre système sanguin. L'exposition aux PM peut avoir de nombreux effets sur la santé à court et à long terme, notamment :



L'aggravation des problèmes pulmonaires et cardiaques



L'irritation des yeux, du nez ou de la gorge



La toux ou l'essoufflement



La réduction de la fonction pulmonaire

Le saviez-vous?

Les **individus participant à des activités sportives en plein air** courent un **risque accru** de problèmes de santé liés aux PM en raison de la grande quantité d'air qu'ils respirent. Il est important de tenir compte des niveaux de PM lors de la planification d'activités sportives en plein air.

Que pouvez-vous faire pour protéger les participants et participantes au sport contre les PM ?

- ➔ Consulter la **cote air santé** (CAS) dans votre région pour déterminer à quel moment l'activité en plein air est sécuritaire.
- ➔ Surveillez l'apparition de symptômes chez tous ceux qui participent, en particulier les individus qui ont des problèmes de santé préexistants et adaptez les activités en conséquence.
- ➔ Les niveaux de PM sont généralement les plus élevés à **proximité du trafic routier** et lorsqu'il est **important**. Pour protéger les participants et participantes :
 - ➔ Évitez de planifier des activités en plein air aux heures de pointe.
 - ➔ Choisissez des emplacements extérieurs éloignés des zones où le volume de trafic est élevé.

