

Les feux de forêt et le sport

Les **feux de forêt** produisent une fumée dense qui est une source importante de polluants atmosphériques toxiques, notamment les fines particules, les gaz comme le monoxyde de carbone et le dioxyde d'azote et les composés organiques volatils.



Les **particules fines** posent le plus grand risque pour la santé, car elles peuvent pénétrer profondément dans les poumons et dans le système sanguin, provoquant divers effets sur la santé, notamment :

- Douleurs thoraciques
- Essoufflement
- Toux

→ Les autres symptômes associés à l'exposition à la fumée sont les suivants :



Étourdissements



Écoulement
nasal



Démangeaison
de la gorge



Douleur ou
yeux larmoyants



Maux de
tête

Le saviez-vous?

Pendant les épisodes de feu de forêt, **tout le monde peut être exposé**, quel que soit son âge ou son état de santé. **Les individus qui participent à des activités sportives en plein air sont davantage exposés** à la fumée des feux de forêt, car ils ou elles ont une demande accrue en oxygène et respirent de grandes quantités d'air pollué.

Que pouvez-vous faire pour assurer la sécurité des participants et participantes aux activités sportives ?

- ➔ Surveillez les niveaux de la **cote air santé** (CAS) dans votre région afin de déterminer à quel moment l'activité extérieure est plus sécuritaire.
- ➔ Si un individu a des difficultés à respirer, réduisez l'intensité des activités ou arrêtez complètement l'exercice.
- ➔ Limitez autant que possible les activités en plein air et les activités physiques intenses.
- ➔ Encouragez toute personne à boire beaucoup d'eau, car les feux de forêt coïncident souvent avec des épisodes de chaleur extrême.

