

La matière particulaire et la pollution de l'air extérieur

Particulate matter and outdoor air pollution

La qualité de l'air est déterminée par la concentration de polluants dans l'air. Elle peut varier considérablement d'une région à l'autre et d'heure en heure. Cela s'explique par plusieurs facteurs, notamment :

- Le type et la quantité de polluants libérés dans l'air
- Les conditions météorologiques, comme le vent, la température, l'humidité et les précipitations
- Les caractéristiques géographiques naturelles, comme les montagnes ou les plans d'eau. Par exemple, l'air pollué peut rester piégé dans les vallées montagneuses, surtout lorsque les températures sont plus fraîches

La quantité de polluants atmosphériques courants, y compris la matière particulaire, est surveillée à des emplacements fixes à travers la Colombie-Britannique. Les données sont disponibles en ligne sous forme de concentrations moyennes horaires.

La qualité de l'air est également rapportée sous la forme de la Cote air santé, qui fournit des renseignements sur la qualité actuelle de l'air. On l'utilise également pour communiquer des prévisions sur la qualité de l'air pour les 36 prochaines heures. Le niveau de risque pour la santé est indiqué sur une échelle de 1 à 10 ou plus. Il est aussi qualifié de « faible », « modéré », « élevé » ou « très élevé ». La Cote air santé fournit des renseignements sur la façon de minimiser les risques pour la santé. Pour vérifier les données actuelles et prévisionnelles de la Cote air santé, consultez le site

www.env.gov.bc.ca/epd/bcairquality/data/aqhi-table.html.

Qu'est-ce que la pollution par les particules?

Le terme matière particulaire fait référence aux petites particules solides ou liquides qui flottent dans l'air. Ces particules peuvent être constituées de différentes substances et varier en taille. Les particules plus petites sont associées à davantage d'effets sur la santé, car elles restent plus longtemps dans l'air, pénètrent plus profondément dans les poumons et peuvent même atteindre la circulation sanguine. Les particules fines d'un diamètre inférieur à 2,5 micromètres (MP_{2,5}) sont les particules polluantes les plus fréquemment mesurées et étudiées.

Qu'est-ce qui cause la pollution par les particules?

Parmi les principales sources de matière particulaire extérieure en Colombie-Britannique, on trouve :

- La fumée des feux de forêt
- La fumée provenant de la combustion résidentielle de bois, comme celle des poêles à bois et du brûlage en arrière-cour
- Les émissions des véhicules et des industries
- La poussière provenant des routes

Quels sont les effets de la pollution par les particules sur la santé?

Les effets à court terme sur la santé sont les suivants :

- Aggravation des symptômes de maladies pulmonaires ou cardiaques préexistantes

- Augmentation du recours aux soins de santé, comme les visites aux urgences et les séjours à l'hôpital
- Décès prématuré, notamment chez les personnes présentant un risque plus élevé d'être touchées par la pollution par les particules

Les effets à long terme sur la santé sont les suivants :

- Risque accru de développer des maladies cardiaques et pulmonaires, du diabète et de la démence
- Problèmes de santé à la naissance, comme un poids de naissance inférieur à la normale

Les personnes les plus susceptibles d'être affectées par la pollution par les particules sont les suivantes :

- Les enfants
- Les personnes âgées
- Celles qui souffrent d'une maladie chronique du cœur ou des poumons, telle que l'asthme et la bronchopneumopathie chronique obstructive
- Les personnes enceintes et leurs enfants à naître

Comment protéger ma santé contre la pollution par les particules?

Réduire l'exposition pendant les épisodes de pollution

Lorsque la qualité de l'air extérieur est mauvaise, il est important de prendre des mesures pour réduire l'exposition :

- Cherchez un air plus pur à l'intérieur. Utilisez un système de filtration d'air, un purificateur d'air HEPA portable ou un système de climatisation en mode recirculation. Gardez les fenêtres et les portes fermées si la chaleur reste supportable
- Passez du temps dans les espaces publics, tels que les bibliothèques et les centres

commerciaux, où l'air a tendance à être plus propre et plus frais

- Réduisez le temps passé à l'extérieur et évitez les activités intenses. Plus vous respirez fort, plus vous inhalez de particules
- Si vous devez sortir, pensez à porter un respirateur bien ajusté, un masque qui s'ajuste bien autour de la bouche et du nez. Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez www.bccdc.ca/resource-gallery/Documents/Guidelines%20and%20Forms/Guidelines%20and%20Manuals/Health-Environment/BCCDC_WildFire_FactSheet_FaceMasks.pdf
- Des sources extérieures de matière particulaire peuvent être présentes à l'intérieur. Limitez la fumée provenant des feux (tabac, bougies, encens, poêles à bois), effectuez les travaux poussiéreux à l'extérieur et ne laissez jamais tourner le moteur d'une voiture dans un garage ou près d'une fenêtre ouverte

Prévenir et réduire la pollution par les particules

Nous pouvons réduire les niveaux de pollution par les particules en réduisant leur production à la source :

- Évitez de fumer. Si vous fumez, ne le faites pas à l'intérieur
- Déchiquetez les déchets de jardin au lieu de les brûler
- Prenez des mesures pour réduire les feux de forêt. Exercez-vous au brûlage des déchets domestiques en toute sécurité et faites attention lorsque vous allumez des feux de camp
- Limitez l'utilisation des cheminées et des poêles à bois ou optez pour des appareils à combustion plus propre. Utilisez du bois qui a eu le temps de sécher et assurez-vous qu'il brûle correctement

- Réduisez les autres sources de pollution intérieure. Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez [HealthLinkBC File n° 65c La qualité de l'air intérieur : les sous-produits de la combustion](#)
- Réduisez les émissions des véhicules mobiles en remplaçant les anciens moteurs par des moteurs plus récents et plus propres, ou en passant à un véhicule électrique
- Marchez, roulez à vélo, utilisez les transports en commun et faites du covoiturage autant que possible

Pour obtenir de plus amples renseignements

- Stratégie du ministère de l'Environnement et du Changement climatique de la Colombie-Britannique : Air www2.gov.bc.ca/gov/content/environment/air-land-water/air (en anglais seulement)

- Santé Canada : Particules fines www.canada.ca/fr/sante-canada/services/qualite-air/contaminants-air-interieur/particules-fines.html
- L'Association pulmonaire canadienne : Qualité de l'air www.poumon.ca/qualite-lair
- BC Lung Foundation : Air Quality <https://bclung.ca/lung-health/air-quality> (en anglais seulement) ou appelez sans frais au 1-800-665-5864
- Centre de contrôle des maladies de la Colombie-Britannique : Wildfire Smoke www.bccdc.ca/health-info/prevention-public-health/wildfire-smoke (en anglais seulement)



Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, consultez www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files ou votre bureau de santé publique local. Pour obtenir des renseignements ou des conseils non urgents sur la santé en Colombie-Britannique, consultez www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.