

# La pollution atmosphérique et la santé des aînés

*Nous avons tous besoin d'air pur.*

*C'est un élément essentiel d'un mode de vie et d'un environnement sains.*



Association canadienne de santé publique

## Qu'est-ce que la pollution atmosphérique?

L'air est un mélange de gaz entourant la planète Terre. Ces gaz créent l'atmosphère nécessaire à la vie. Un air pur contient 21 % d'oxygène et 78 % d'azote au volume et des traces d'autres gaz comme l'argon, le gaz carbonique (CO<sub>2</sub>) et la vapeur d'eau.

Tous les jours, l'adulte moyen inspire de 15 000 à 20 000 litres d'air. À l'intérieur des locaux comme à l'extérieur, l'air contient des produits chimiques et des gaz, gouttelettes et particules biologiques dont certains sont nocifs pour les êtres humains et les animaux et destructeurs pour les plantes. La **pollution atmosphérique** désigne les particules en suspension et les gaz nocifs dans l'air.

La pollution atmosphérique se manifeste tant dans les zones rurales qu'urbaines. Bien que les rejets naturels des incendies de forêt et la poussière du sol et des volcans chassée par le vent contribuent à la pollution atmosphérique, l'activité humaine rejette bien plus de polluants dans l'environnement. Au Canada, les principales sources de pollution atmosphérique sont les centrales électriques, les industries et les émissions des véhicules. Bien que les dispositifs antipollution se soient améliorés au Canada au cours des 20 dernières années, la demande croissante d'électricité et l'utilisation des automobiles ont accru la consommation des combustibles fossiles (essence, mazout, gaz naturel et charbon). Le chauffage au bois, les pesticides et les produits d'entretien ménager toxiques causent également la pollution atmosphérique.

Dans les endroits clos où il est encore permis de fumer, la fumée du tabac est la principale source de pollution de l'air intérieur des locaux.

## Quels sont les effets de la pollution atmosphérique sur la santé?

La pollution atmosphérique peut affecter la santé de nombreuses façons :

- irritation des yeux, du nez et de la gorge;
- respiration sifflante, toux et difficulté à respirer;
- aggravation de problèmes pulmonaires et cardiaques existants;
- risque accru de crise cardiaque;
- décès prématuré, surtout chez les personnes sensibles.

Votre réaction individuelle à la pollution atmosphérique dépend de plusieurs facteurs :

- le niveau, le type et la combinaison des polluants dans l'air;
- votre degré d'exposition (p. ex., le lieu, les sources de pollution locales, la durée d'exposition);
- la quantité de polluants dans l'air;
- votre âge, votre poids, votre niveau d'activité et votre état de santé.

Les symptômes d'exposition peuvent persister quelques jours après une exposition à des niveaux de pollution élevés ou n'apparaître que plusieurs jours plus tard. À ce qu'on sache, il n'y a pas de niveau de pollution atmosphérique sans aucun danger. Même de faibles niveaux peuvent avoir un effet néfaste sur la santé des gens vulnérables, comme les aînés, les enfants et les personnes qui ont des troubles cardiorespiratoires.

## Quel est l'effet de la pollution atmosphérique sur les aînés?

La plupart des aînés mènent une vie saine et productive, mais avec l'âge, on peut souffrir de certains troubles qui ont des effets indésirables sur la santé et le bien-être.

- Si vous avez une maladie pulmonaire, cardiaque ou circulatoire chronique, votre état pourrait empirer lorsque vous inhalez des polluants.
- Si votre santé est mauvaise dans l'ensemble, vous êtes plus vulnérable aux effets des polluants.
- La pollution atmosphérique peut aggraver la réduction naturelle de la fonction respiratoire due au vieillissement.

## Les maladies pulmonaires et cardiaques

La relation entre la pollution atmosphérique et les maladies pulmonaires et cardiaques fait l'objet de nombreuses recherches médicales. Les résultats de ces recherches confirment que la pollution atmosphérique peut aggraver ces maladies. Un diagnostic précoce, une exposition réduite à la pollution atmosphérique et un traitement approprié, si nécessaire, assurent d'habitude une qualité de vie normale ou pratiquement normale.

Si l'un ou l'autre des symptômes d'exposition à la pollution atmosphérique décrits plus haut vous préoccupe, communiquez avec votre prestataire de soins de santé.

## Comment pouvez-vous réduire votre exposition à la pollution atmosphérique?

### Ouvrez l'œil!

- Consultez les nouvelles et les prévisions locales, votre clinique de santé publique, votre médecin-hygiéniste ou le ministère de la Santé pour vous renseigner sur la météo et la qualité de l'air extérieur. Planifiez votre journée en conséquence.
- La pollution atmosphérique est souvent élevée les journées d'été chaudes et humides. Une telle combinaison est parfois dangereuse, car elle peut provoquer de la déshydratation. Buvez beaucoup d'eau ces journées-là.
- Ayez conscience de la qualité de l'air intérieur des locaux. Éliminez la fumée du tabac, n'utilisez les produits chimiques d'entretien que dans des endroits bien ventilés et débarrassez votre maison et votre lieu de travail des moisissures.

### Choisissez le moment opportun!

- Songez à remettre à plus tard vos activités à l'extérieur les jours où la pollution est élevée. Évitez les zones où la circulation est dense, surtout aux heures de pointe.
- Si vous avez des troubles médicaux ou des problèmes de santé, songez à demander à quelqu'un 'de faire vos courses à votre place les jours où la pollution est élevée.

- Si vous avez un état chronique 'aggravé par la pollution atmosphérique, ou du mal à respirer, évitez toute activité physique fatigante, reposez-vous et consultez votre prestataire de soins de santé.

### Faites le nécessaire!

- Pour réduire les niveaux de pollution atmosphérique, changez votre mode de vie. Prenez moins souvent l'auto, économisez l'énergie à la maison et faites des choix avisés en tant que consommateur.
- Songez à utiliser des sources d'énergie propres, écologiques et renouvelables dans votre maison et des carburants plus propres pour vos véhicules.
- Communiquez avec vos représentants à tous les ordres de gouvernement pour exprimer vos préoccupations au sujet de la pollution atmosphérique.

Vous pouvez aussi prendre les mesures suivantes :

### Pour vos déplacements

- Marchez, faites du vélo ou du covoiturage ou utilisez les transports en commun au lieu de prendre l'automobile.
- Si vous conduisez un véhicule, faites les mises au point recommandées et évitez autant que possible de faire tourner le moteur au ralenti. En dix secondes au ralenti, le moteur consomme plus de carburant que si l'on redémarre le véhicule.
- Évitez les accélérations rapides et roulez plus lentement.
- Si vous achetez ou que vous louez un véhicule, choisissez-en un à haut rendement énergétique.

### À la maison

- Achetez ou mélangez vous-même des nettoyants ménagers non toxiques.
- Assurez-vous que personne ne fume chez vous.
- Cherchez des solutions de rechange aux pesticides pour la pelouse et les plantes d'intérieur.
- Suspendez les vêtements pour les faire sécher et baissez le thermostat du chauffe-eau et des appareils de chauffage central.
- Limitez votre utilisation du climatiseur.

- Évitez d'utiliser des appareils à essence comme les tondeuses à gazon les jours où la pollution est élevée.
- Collaborez avec votre propriétaire ou votre syndicat de copropriété pour économiser l'énergie dans votre immeuble.

### Remarque à l'intention des soignants :

**Certains aînés dont la mobilité est limitée ou qui ont d'autres problèmes ne peuvent pas toujours se protéger, ni suivre les consignes de protection de la santé comme il le faudrait. Les soignants doivent en être conscients, surtout les jours où les niveaux de pollution sont élevés.**



### Célébrez la Journée de l'air pur :

**le 2 juin 2004, le 8 juin 2005 et le 7 juin 2006!**

Le premier mercredi de juin est la Journée de l'air pur (JAP); c'est l'occasion de célébrer les comportements sans danger pour l'environnement qui favorisent l'air pur et la santé. Le gouvernement du Canada a proclamé la JAP dans le cadre de la Semaine canadienne de l'environnement pour sensibiliser l'opinion à la qualité de l'air et au changement climatique. La JAP est un événement populaire qui s'appuie sur des activités communautaires. C'est une excellente occasion de se joindre à d'autres Canadiens et Canadiennes en faisant des choix qui rendront le monde plus propre et plus sûr, maintenant et à l'avenir. Visitez le site [www.journeedelairpur.com](http://www.journeedelairpur.com).

Pour plus de détails sur la pollution atmosphérique, ses effets sur la santé et ce que vous pouvez faire pour la réduire, contactez les organismes suivants :

**Société canadienne d'hypothèques et de logement**  
800-668-2642 [www.schl.ca](http://www.schl.ca)

**Canada's Association for the Fifty-Plus**  
800-363-9736 [www.50plus.com](http://www.50plus.com)

**Réseau canadien de la santé**  
[www.reseau-canadien-sante.ca](http://www.reseau-canadien-sante.ca)

**Association pulmonaire du Canada**  
888-566-LUNG [www.lung.ca/cando](http://www.lung.ca/cando)

**Association canadienne de santé publique**  
[www.cpha.ca/airpur](http://www.cpha.ca/airpur)

**Journée de l'air pur**  
(819) 994-5404 [www.journeedelairpur.com](http://www.journeedelairpur.com)

**Environnement Canada**  
800-668-6767 [www.ec.gc.ca/air](http://www.ec.gc.ca/air)

**Santé Canada**  
(613) 957-1876 [www.santecanada.ca/air](http://www.santecanada.ca/air)

**Fondation des maladies du cœur du Canada**  
888-HSF-INFO [www.heartandstroke.ca](http://www.heartandstroke.ca)

**Office de l'efficacité énergétique  
Ressources naturelles Canada**  
[www.oeenrncan.gc.ca](http://www.oeenrncan.gc.ca)

**Aide à faire de tous les jours  
des journées de l'air pur!**

Vous pouvez consulter ou télécharger cette brochure et d'autres ressources sur le site [www.cpha.ca/airpur](http://www.cpha.ca/airpur)

Canada