

Pour diffusion immédiate

## Gestes simples à faire pour diminuer la pollution de l'air

---

JOLIETTE, LE 13 JUILLET 2011 – En cette période estivale et surtout lors des journées chaudes et humides, la Direction de santé publique et d'évaluation de l'Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière tient à sensibiliser la population à la pollution atmosphérique et aux gestes que l'on peut poser pour obtenir de l'air plus pur.

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

La pollution atmosphérique désigne les particules en suspension et les gaz nocifs dans l'air. Au Québec, la pollution atmosphérique provient de la combustion du gaz naturel, du pétrole et du bois, des émissions de voitures et autres véhicules motorisés, des procédés industriels et finalement de l'utilisation de pesticides et de produits ménagers toxiques. Les polluants de l'air extérieur les plus fréquents sont les particules, l'ozone, le dioxyde de soufre, le monoxyde de carbone et les oxydes d'azote. Ils sont les principaux ingrédients du smog, type de pollution mixte qui représente une brume sèche jaunâtre souvent observée au-dessus des régions urbaines. Le smog peut également affecter les régions rurales telles que Lanaudière, en été et en hiver. **L'Info-Smog**, prévision de la qualité de l'air, est maintenant disponible toute l'année. Environnement Canada émet un avertissement de smog lorsque la qualité de l'air est mauvaise.

### Qui est affecté par la pollution atmosphérique?

Les personnes les plus sensibles aux impacts du smog sont les personnes âgées, les enfants, les personnes souffrant de problèmes cardiaques ou respiratoires et les fumeurs. Le smog peut également affecter les adultes en bonne santé, surtout s'ils pratiquent des activités à l'extérieur. Il peut même les rendre sujets aux maladies cardiorespiratoires. Plus la pollution de l'air augmente, plus nombreuses sont les personnes qui en subissent les effets néfastes sur leur santé. Les principaux effets reconnus sur la santé sont : irritation des yeux, du nez et de la gorge, aggravation des troubles pulmonaires et cardiaques, déclenchement de crises d'asthme, sifflement, toux et difficultés respiratoires, risque accru de crise cardiaque et de mortalité prématurée.

### Actions à faire pour diminuer cette pollution

En tant que citoyen, vous pouvez accomplir certains gestes qui aideront à diminuer la pollution atmosphérique et par le fait même les changements climatiques. En voici des exemples : utiliser le plus possible le covoiturage, le vélo et la marche comme moyen de transport. Entretien régulièrement le moteur de sa voiture et choisir un modèle qui consomme moins de carburant, garder ses pneus alignés et suffisamment gonflés, respecter les limites de vitesse et éviter de laisser tourner le moteur de sa voiture inutilement.

On peut aussi réduire sa consommation d'énergie à la maison. Ne pas chauffer au bois sauf en cas d'urgence ni lors des journées de smog hivernal, ne pas brûler de résidus verts, de déchets domestiques, de plastique et de bois peint.

**Comment réduire son exposition à la pollution atmosphérique?**

Prenez connaissance de l'indice de la qualité de l'air dans la région, en été comme en hiver, en consultant le site [www.mddep.gouv.qc.ca/air/iga/index.htm](http://www.mddep.gouv.qc.ca/air/iga/index.htm) et soyez attentifs aux avertissements de smog émis par Environnement Canada au [www.qc.ec.gc.ca/atmos/smog](http://www.qc.ec.gc.ca/atmos/smog). Obtenez toute l'information au [www.meteomedia.com](http://www.meteomedia.com). Les jours de smog, évitez l'activité physique pratiquée à l'extérieur. Si vous avez une maladie cardiaque ou pulmonaire, évitez d'aller à l'extérieur et suivez les conseils de votre médecin.

Source : Direction de santé publique et d'évaluation  
Renseignements : Pascale Lamy  
Agente d'information  
Direction des communications et des relations publiques  
450 759-1157, poste 4437  
[pascale.lamy@ssss.gouv.qc.ca](mailto:pascale.lamy@ssss.gouv.qc.ca)