

Stratégies contre le smog : comment protéger votre respiration ?

La santé des enfants

Publié par: Walda Colette Dubuisson

Publié le : 16-03-2014

Le smog est malsain pour tous, en particulier pour les personnes atteintes d'asthme. Chez ces derniers, il peut causer une inflammation bronchique, une accumulation de mucus dans les voies respiratoires, la toux, une respiration sifflante et une oppression thoracique. Soyez avisé les jours de smog et protégez votre respiration lorsque l'air est très pollué.

Découvrez comment le smog affecte votre respiration. Le smog peut déclencher d'emblée vos symptômes d'asthme; par exemple, vous pourriez remarquer qu'il est plus difficile de respirer après quelques minutes à l'extérieur. D'autres symptômes pourraient apparaître plus tard, voire même le lendemain.

Si vous avez de la difficulté à respirer, restez à l'intérieur. Installez-vous dans un endroit frais et bien ventilé.

Il pourrait être utile de faire fonctionner un climatiseur qui rafraîchit et filtre l'air (vous pouvez réduire votre consommation d'énergie en n'utilisant pas votre poêle ou votre sècheuse en même temps).

Si vous ouvrez des fenêtres, vous risquez de laisser entrer davantage d'air pollué.

Si votre maison n'est pas climatisée, rendez-vous dans un lieu public qui l'est (bibliothèque, centre commercial, centre récréatif).

Si vous devez sortir, ne faites pas d'exercice et ne vous fatiguez pas. Restez à l'ombre et évitez les routes où il y a beaucoup de circulation. Rafraîchissez-vous et buvez beaucoup d'eau.

Suivez les conseils de votre plan d'action contre l'asthme.

Faites de l'exercice à l'intérieur lorsque le niveau de smog est élevé. Tout le monde doit faire de l'exercice pour rester en santé, y compris les personnes atteintes d'asthme.

Toutefois, les jours où il y a du smog, l'exercice à l'extérieur peut être néfaste voire dangereux pour les personnes atteintes d'asthme.

Si vous devez faire des activités à l'extérieur (exercice, travail, jardinage), privilégiez les moments où la pollution de l'air est moins élevée, par exemple pendant la matinée.

Ne faites pas d'exercice à proximité de routes très passantes, dans des zones industrielles ou aux heures de pointe.

Écoutez votre corps. Si vous ressentez des symptômes d'asthme, suivez votre plan d'action contre l'asthme et réfugiez-vous à l'intérieur. Si vous vous sentez réellement mal, demandez une assistance médicale.

Gardez votre médicament de secours (habituellement dans une pompe bleue) à portée de la

main, surtout si vous faites de l'exercice ou travaillez à l'extérieur.

Si vous avez de la difficulté à contrôler vos symptômes d'asthme les jours de smog, parlez-en à votre professionnel de la santé

Communiquez avec votre médecin, infirmier(ère) ou éducateur certifié dans le domaine de l'asthme. Il/ elle pourrait augmenter votre dose de médicament ou modifier votre plan d'action contre l'asthme.

Vérifiez quotidiennement l'indice de la qualité de l'air et les prévisions locales. **Il peut y avoir du smog à n'importe quel moment de l'année.** Prenez l'habitude de toujours vérifier l'indice de la qualité de l'air, particulièrement l'été. Si vous savez d'avance que la qualité de l'air sera mauvaise, vous pourrez planifier votre journée en conséquence.

Faites votre part pour réduire la pollution de l'air et encouragez les autres à ne pas polluer.

La meilleure façon de lutter contre le smog est de l'éliminer à la source!

Source: www.poumon.ca

Quel danger?

Ces particules pénètrent profondément dans les voies respiratoires, créant des inflammations avec un effet immédiat (toux, essoufflement, maux de gorge, de tête...), plus marqué chez les personnes plus fragiles: enfants dont les poumons ne sont pas encore totalement formés, personnes âgées dont la capacité respiratoire est plus faible, fumeurs au système respiratoire déjà irrité par le tabac, malades du coeur et des voies respiratoires, et femmes enceintes.

En dehors des pics, la pollution chronique est tout aussi néfaste: aggravation de l'asthme, atteinte du système immunitaire, diminution de la fonction respiratoire, cancer du poumon, maladies vasculaires...

Comment s'en protéger?

Les plus fragiles doivent réduire leurs activités physiques dès le seuil d'information. Pour l'ensemble de la population, il est recommandé de ne pas faire de sport lorsque le seuil d'alerte est atteint. Un adulte inhale environ 10 litres d'air à la minute en moyenne, et jusqu'à 100 litres lors d'activités d'endurance. Il faut également s'éloigner des axes routiers très fréquentés et éviter de sortir en début de matinée ou fin de journée.

Il est en revanche inutile de se protéger avec un foulard ou un masque de chirurgie, seuls certains masques équipés de filtres à charbon peuvent être efficaces, selon Airparif.