

Consignes de prévention en cas de dégradation de la qualité de l’air due aux feux de forêt

Gatineau, le 1^{er} août 2025 – Selon les prévisions d’Environnement Canada, la fumée émanant de feux de forêt devrait affecter la qualité de l’air dans la région de l’Outaouais à partir du samedi 2 août 2025. La Direction de santé publique (DSPu) du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de l’Outaouais tient à rappeler quelques consignes de base pour atténuer les effets de cette dégradation de la qualité de l’air.

Effets sur la santé et personnes à risque

Les symptômes légers

- Maux de tête;
- Toux légère;
- Picotements aux yeux et larmolement;
- Irritation du nez, de la gorge et des sinus.

Les symptômes graves

- Toux sévère;
- Essoufflement;
- Respiration sifflante (y compris des crises d’asthme).

Qui est à risque ?

- Les personnes ayant une maladie respiratoire, cardiaque ou le diabète;
- Les enfants de moins de 4 ans;
- Les femmes enceintes;
- Les personnes de 65 ans et plus.

Pour connaître la qualité de l’air

Vous pouvez vérifier la concentration de PM_{2,5} en temps réel sur la carte [AQMap](#). Référez-vous à la station la plus proche de votre domicile ou activité.

Recommandations de santé publique pour les activités extérieures lors d’épisodes de dégradation de la qualité de l’air

PM _{2,5} (µg/m ₃)	Qualité de l’air	Population générale	Population à risque
0-30	Bonne	Profitez des activités extérieures habituelles	
30-60	Mauvaise pour les personnes plus à risque	Profitez des activités extérieures habituelles, à moins d’éprouver des symptômes	Envisagez de réduire ou de reporter les activités essoufflantes prévues à l’extérieur, particulièrement si vous éprouvez des symptômes
60-100	Mauvaise pour l’ensemble de la population	Envisagez de réduire ou de reporter les activités essoufflantes prévues à l’extérieur, particulièrement si vous éprouvez des symptômes	Réduisez ou reportez les activités essoufflantes prévues à l’extérieur.
100-250	Très mauvaise pour l’ensemble de la population	Réduisez ou reportez les activités essoufflantes prévues à l’extérieur, particulièrement si vous éprouvez des symptômes	Évitez les activités essoufflantes prévues à l’extérieur. Privilégiez les activités intérieures
+ de 250	Dangereuse	Planifiez des activités intérieures	

Recommandations pour les travailleurs extérieurs

Bonne qualité de l'air ($PM_{2,5} = 0 \text{ à } 30 \mu\text{g}/\text{m}_3$)

- Réalisez vos tâches régulières.

Dégradation de la qualité de l'air ($PM_{2,5} > 30 \mu\text{g}/\text{m}_3$)

- Suivez les recommandations de la [CNESST](#) et du [RSPSAT](#) sur le travail à l'extérieur et à l'intérieur.

Recommandations pour l'environnement intérieur en cas de dégradation de la qualité de l'air

- **Fermer les fenêtres et les portes extérieures** tant que la température ne génère pas d'inconfort important. **La chaleur est généralement plus dommageable pour la santé** que la mauvaise qualité de l'air;
- Si vous disposez d'un climatiseur portatif, de fenêtre, thermopompe, continuez de l'utiliser, car ils ne font pas entrer d'air extérieur;
- Si vous disposez d'un **échangeur d'air, éteignez-le** ou mettez-le en mode recirculation;
- Si vous disposez d'un **purificateur d'air portatif, mettez-le en marche** dans la ou les pièces où les personnes passent le plus de temps;
- Si vous utilisez un système de ventilation central (mécanique), réduisez l'apport d'air extérieur au minimum s'il n'est pas muni d'un filtre MERV 13 ou plus.

Se renseigner

- Si vous ressentez un malaise ou si vous avez des questions sur votre santé, appelez Info-Santé au 811 ou renseignez-vous auprès d'une infirmière ou d'un médecin.
- En cas d'urgence, appelez le 911.
- Renseignez-vous auprès de votre municipalité pour connaître les mesures mises en place pour atténuer les conséquences d'un épisode de dégradation de la qualité de l'air, comme l'ouverture d'abris antifumée, etc.
- Pour plus d'informations, vous pouvez consulter le site web du Gouvernement du Québec :
 - [Feu de forêt | Gouvernement du Québec \(quebec.ca\)](#)
 - [Prévenir les effets sur la santé de l'exposition à la fumée de feux de forêt | Gouvernement du Québec](#)

Pour plus de renseignements :

Services des relations médias

Centre intégré de Santé et de Services sociaux de l'Outaouais

07.relations_medias@ssss.gouv.qc.ca

Téléphone : 819 966-6583