

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

Gatineau, le 6 juin 2025 – La fumée émanant de feux de forêt affecte actuellement la qualité de l'air dans la région de l'Outaouais. La Direction de santé publique (DSPu) du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de l'Outaouais tient à diffuser ses conseils 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 5 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.

Conseils généraux en cas de dégradation de la qualité de l'air (PM_{2,5} > 30 µg/m₃)

- **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.

En cas d'activités extérieures pour la population générale

Bonne qualité de l'air (PM_{2,5} = 0 à 30 µg/m₃)

- Profitez des activités extérieures habituelles.

Mauvaise qualité de l'air (PM_{2,5} = 30 à 60 µg/m₃)

- Profitez des activités extérieures habituelles, à moins d'éprouver des symptômes;

Mauvaise qualité de l'air (PM_{2,5} = 60 à 100 µg/m₃)

- Envisagez de réduire ou de reporter les activités essoufflantes prévues à l'extérieur, particulièrement si vous éprouvez des symptômes;

Très mauvaise qualité de l'air (PM_{2,5} = 100 à 250 µg/m₃)

- Réduisez ou reportez les activités essoufflantes prévues à l'extérieur, particulièrement si vous éprouvez des symptômes;

Qualité de l'air dangereuse ($PM_{2,5} > 250 \mu\text{g}/\text{m}_3$)

- Planifiez des activités intérieures

En cas d'activités extérieures pour les personnes à risque

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

- Profitez des activités extérieures habituelles.

Mauvaise qualité de l'air pour les personnes plus à risque ($PM_{2,5} = 30$ à $60 \mu\text{g}/\text{m}_3$)

- Envisagez de réduire ou de reporter les activités essoufflantes prévues à l'extérieur, particulièrement si vous éprouvez des symptômes.

Mauvaise qualité de l'air pour l'ensemble de la population ($PM_{2,5} = 60$ à $100 \mu\text{g}/\text{m}_3$)

- Réduisez ou reportez les activités essoufflantes prévues à l'extérieur.

Très mauvaise qualité de l'air pour l'ensemble de la population ($PM_{2,5} = 100$ à $250 \mu\text{g}/\text{m}_3$)

- Évitez les activités essoufflantes prévues à l'extérieur. Privilégiez les activités intérieures.

Qualité de l'air dangereuse ($PM_{2,5} > 250 \mu\text{g}/\text{m}_3$)

- Planifiez des activités intérieures

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 \(quebec.ca\)](https://www.quebec.ca/feu-de-forêt)
 - [Effets de la pollution de l'air sur la santé | Gouvernement du Québec \(quebec.ca\)](https://www.quebec.ca/effets-de-la-pollution-de-l-air-sur-la-santé)
 - [Prévenir les effets de la pollution de l'air sur la santé | Gouvernement du Québec \(quebec.ca\)](https://www.quebec.ca/prévenir-les-effets-de-la-pollution-de-l-air-sur-la-santé)