

Chaleur extrême et qualité de l'air : comprendre le lien

Il n'est pas surprenant que les répercussions des changements climatiques aient entraîné une hausse des températures au Canada et dans le monde, la chaleur extrême gagnant en fréquence, en intensité et en durée. Bien que les vagues de chaleur soient souvent associées à l'épuisement dû à la chaleur et à la déshydratation, leurs effets sur la qualité de l'air intérieur sont moins souvent pris en compte. Les périodes de chaleur intense entraînent souvent une exposition accrue aux polluants atmosphériques et une aggravation des symptômes chez les personnes atteintes de la sensibilité chimique multiple (SCM). Toutefois, chacun peut réduire son exposition et prendre soin de sa santé en prenant des décisions éclairées fondées sur sa compréhension de ce lien.

Pourquoi la chaleur extrême détériore-t-elle la qualité de l'air?

Les polluants présents dans l'atmosphère se comportent différemment par temps chaud. La concentration d'ozone troposphérique, l'un des principaux constituants du smog, peut augmenter en raison de réactions chimiques déclenchées par la chaleur et la lumière du soleil. L'ozone troposphérique est nocif pour la santé humaine et peut irriter les yeux, le nez, la gorge et les poumons, contrairement à la couche d'ozone protectrice située en haute atmosphère.

La chaleur extrême peut également entraîner :

- Une augmentation des concentrations de PM_{2,5}, ou particules fines
- Une augmentation des émissions provenant des procédés industriels et des véhicules automobiles.
- Une évaporation accrue des substances chimiques présentes dans les matériaux de construction, les peintures, les carburants et les solvants.
- Des épisodes de fumée plus intenses et plus fréquents liés aux feux de forêt.

Les polluants sont piégés dans l'air stagnant près du sol. Même dans des endroits où l'air est habituellement relativement pur, ces facteurs peuvent rapidement détériorer la qualité de l'air.

Les répercussions sur les personnes atteintes de la SCM

Une mauvaise qualité de l'air intérieur peut aggraver les symptômes et rendre les expositions quotidiennes plus difficiles pour les personnes atteintes de la SCM.

Parmi les facteurs déclenchants courants en période de chaleur extrême, on peut citer :

- La fumée des feux de forêt
- Les gaz d'échappement des véhicules
- Les émissions provenant des chaussées et de l'asphalte
- Les parfums dont l'odeur s'intensifie par temps chaud et chaleureux
- Les composés organiques volatils (COV) qui s'évaporent plus facilement sous l'effet de la chaleur, comme ceux présents dans les produits de nettoyage.
- La pollution atmosphérique extérieure qui pénètre dans les bâtiments et les résidences

L'exposition peut provoquer des maux de tête, une irritation des voies respiratoires, de la fatigue, des étourdissements, des troubles cognitifs, une irritation cutanée ou une aggravation des symptômes préexistants. Cependant, chacun vit la SCM différemment, et les facteurs déclencheurs peuvent varier d'une personne à l'autre.

Surveillance de la qualité de l'air

Surveiller la météo locale n'est qu'une des mesures à prendre pour rester en sécurité pendant une vague de chaleur. Il est tout aussi important de surveiller la qualité de l'air local. De nombreux services météorologiques proposent désormais un indice de qualité de l'air (AQHI) ou des prévisions comparables indiquant le niveau de risque pour la santé associé aux conditions actuelles. Vous pouvez utiliser ces renseignements pour décider s'il est plus prudent de rester à l'intérieur et de garder les fenêtres fermées un jour donné.

Soyez particulièrement attentif aux éléments suivants :

- Avis relatifs à la qualité de l'air

- Alertes de chaleur extrême
- Avis de fumée liés aux feux de forêt
- Annonces concernant la santé publique locale

Les prévisions peuvent vous aider à planifier vos activités de manière plus sécuritaire, car les conditions peuvent évoluer au cours de la journée.

Réduire l'exposition pendant les périodes de forte chaleur

Bien qu'il ne soit pas toujours possible d'éviter une mauvaise qualité de l'air, certaines mesures peuvent permettre de réduire l'exposition.

Envisagez :

- De limiter les activités à l'extérieur lorsque la qualité de l'air est mauvaise
- De fermer les fenêtres et les portes en cas de forte fumée ou de pollution
- D'utiliser un système de filtration de l'air de bonne qualité, si vous en disposez
- Hydratez-vous et évitez toute activité physique intense
- Prévoyez vos rendez-vous ou vos courses aux moments de la journée où la pollution et les températures sont plus faibles
- Rendez-vous dans des espaces intérieurs plus frais et bien ventilés si votre domicile devient trop chaud

Il est important de garder à l'esprit que chaque personne a des besoins qui lui sont propres et peut réagir différemment à l'exposition à des substances chimiques. Les stratégies qui s'avèrent efficaces pour une personne ne le sont pas nécessairement pour une autre.

Santé environnementale et changements climatiques

L'allongement des saisons de feux de forêt, la fréquence accrue des vagues de chaleur et la modification des tendances en matière de qualité de l'air sont autant de conséquences du changement climatique dans de nombreuses régions du monde. La préparation aux situations d'urgence, les messages de santé publique et les systèmes de soins de santé doivent tenir compte des besoins des personnes atteintes de la SCM à mesure que les collectivités

s'adaptent à un climat en mutation. Lors d'événements météorologiques extrêmes, des centres de rafraîchissement accessibles, des espaces publics sans fragrances, un air intérieur plus pur et une préparation aux situations d'urgence inclusive peuvent tous contribuer à réduire les barrières.

Perspectives d'avenir

On ne peut nier l'influence de la chaleur extrême sur la qualité de l'air que nous respirons. Nous pouvons tous mieux nous préparer aux périodes de risque accru et prendre des décisions pour préserver notre santé en prenant conscience du lien entre la chaleur et la pollution atmosphérique. Ensemble, nous pouvons bâtir des collectivités résilientes face au climat alors que les phénomènes météorologiques extrêmes se multiplient, en particulier pour les personnes atteintes de la SCM.