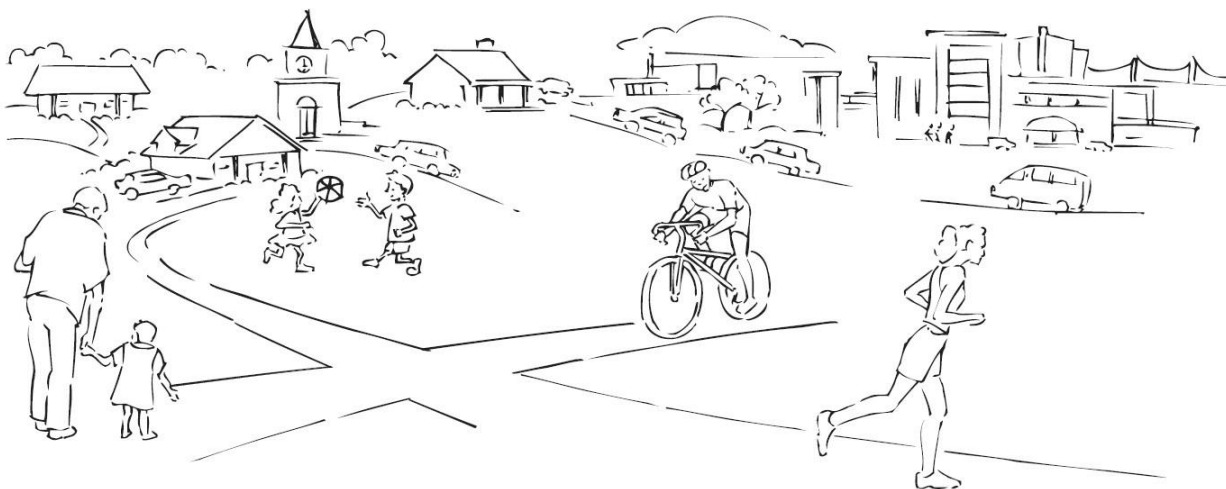


ASTHME ET POLLUTION DE L'AIR EXTÉRIEUR



1. La pollution de l'air peut aggraver les symptômes de l'asthme et déclencher des crises.

Si vous ou votre enfant êtes asthmatiques, avez-vous déjà remarqué que les symptômes s'aggravent lorsque l'air est pollué ? La pollution de l'air peut augmenter la difficulté à respirer. Elle peut également causer d'autres symptômes tels que toux, respiration sifflante, gêne thoracique et sensation de brûlure dans les poumons.

Deux polluants de l'air essentiels peuvent affecter l'asthme. L'un est l'*ozone* (présent dans le nuage de pollution, le smog). L'autre est la *pollution par particules fines* (présentes dans la brume, la fumée et la poussière). Lorsque l'ozone et la pollution par particules fines sont présents dans l'air, les adultes et les enfants asthmatiques sont plus susceptibles de développer des symptômes.

2. Vous pouvez prendre des mesures pour vous aider à protéger votre santé de la pollution de l'air.

➤ *Découvrez dans quelle mesure vous êtes sensible à la pollution de l'air.*

- Observez les symptômes de votre asthme lorsque vous êtes actif physiquement. Se manifestent-ils plus souvent lorsque l'air est plus pollué ? Si c'est le cas, il est possible que vous soyez sensible à la pollution de l'air.

- Observez également si les symptômes de l'asthme commencent à se manifester le jour *suivant* une journée que vous avez passée dehors dans la pollution de l'air. La pollution de l'air peut vous rendre plus sensible aux déclencheurs de l'asthme, tels que la moisissure et les acariens. Si vous êtes plus sensible que d'habitude aux déclencheurs de l'asthme à l'intérieur des habitations, cela peut être dû à la pollution de l'air de l'extérieur.

➤ *Découvrez à quels moments et à quels endroits la pollution de l'air peut être importante.*

- L'*ozone* est souvent pire les chaudes journées d'été, en particulier l'après-midi et en début de soirée.
- La *pollution par particules fines* peut être importante à tout moment de l'année, même en hiver. Elle peut être particulièrement forte lorsque le temps est calme, ce qui permet à la pollution de l'air de s'accumuler.

Les niveaux de particules peuvent également être élevés :

- Près des routes très fréquentées, aux heures de pointe et autour des usines.
- Lorsqu'il y a de la fumée dans l'air provenant de fourneaux, de cheminées ou de feux de végétaux.

- **Prévoyez de mener vos activités lorsque et aux endroits où les niveaux de pollution sont plus bas.** Il est important de faire régulièrement de l'exercice pour rester en bonne santé, en particulier pour les personnes asthmatiques. En ajustant le moment et le lieu où vous faites de l'exercice, vous pouvez mener une vie saine et aider à réduire les symptômes de votre asthme lorsque l'air est pollué. En été, prévoyez de mener vos activités les plus intenses le matin. Essayez de faire de l'exercice loin des routes très fréquentées ou des zones industrielles. Durant les chaudes journées brumeuses et polluées, lorsque les taux d'ozone sont élevés, pensez à faire de l'exercice à l'intérieur.
- **Modifiez votre niveau d'activité.** Lorsque l'air est pollué, essayez de vous ménager si vous êtes actif à l'extérieur. Cela réduira la quantité de pollution que vous respirez. Même si vous ne pouvez pas changer votre programme, vous pourriez modifier votre activité afin qu'elle soit moins intense. Par exemple, allez marcher au lieu de courir. Ou passez moins de temps à faire cette activité. Par exemple, courez pendant 20 minutes au lieu de 30.
- **Écoutez votre corps.** Si vous développez des symptômes de l'asthme lorsque l'air est pollué, arrêtez votre activité. Trouvez une autre activité, moins intense, à mener.
- **Gardez votre médicament de soulagement à action rapide à portée de main lorsque vous êtes actif à l'extérieur.** De cette façon, si vous ressentez des symptômes, vous êtes préparé. C'est particulièrement important si vous commencez une nouvelle activité qui est plus intense que celle à laquelle vous êtes habitué(e).
- **Consultez votre prestataire de soins de santé.** Si vous ressentez des symptômes de l'asthme lorsque l'air est pollué, discutez-en avec votre prestataire de soins de santé.
 - Si vous devez avoir une activité physique plus intense que d'habitude, discutez-en avec votre prestataire de soins de santé. Demandez-lui si vous devriez utiliser un médicament avant de commencer vos activités à l'extérieur.
 - Si vous ressentez des symptômes au cours d'un certain type d'activité, demandez à votre prestataire de soins de santé si vous devriez suivre un programme d'action contre l'asthme.

3. Obtenez des informations à jour sur la qualité de l'air locale :

Parfois, vous pouvez voir que l'air est pollué, par exemple, un jour de brume ou de smog. Mais souvent vous ne pouvez pas savoir. Dans de nombreux endroits, vous pouvez vous informer sur la qualité de l'air grâce aux bulletins de la météo diffusés à la télévision ou à la radio. Ces bulletins utilisent l'indice de qualité de l'air, ou IQA, une simple échelle de couleur, pour vous informer de la propreté ou de la pollution de l'air. Vous pouvez également trouver ces bulletins sur Internet à l'adresse : www.epa.gov/airnow. Vous pouvez utiliser l'IQA pour prévoir vos activités chaque jour, afin de permettre de réduire les symptômes de votre asthme.

4. Pour tout renseignement complémentaire :

Qualité de l'air et santé :

- Le site Internet AIRNow de l'EPA à l'adresse : www.epa.gov/airnow
- Téléphonnez au 1-800-490-9198 pour demander des brochures de l'EPA gratuites sur : *L'ozone et votre santé, la pollution par particules fines et votre santé, et l'indice de qualité de l'air : Guide relatif à la qualité de l'air et votre santé.*

Asthme :

- Site Internet du Centre de contrôle et de prévention des maladies (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) à l'adresse www.cdc.gov/asthma

Air à l'intérieur des habitations et asthme :

- Site Internet de l'EPA à l'adresse www.epa.gov/asthma

