



Les organisations sportives ont la responsabilité d'assurer la sécurité des participants, qu'ils soient athlètes, spectateurs, entraîneurs ou officiels. La pratique sécuritaire du sport peut être affectée par les niveaux de **pollution atmosphérique**.

### Qu'est-ce que la pollution atmosphérique ?

La **pollution atmosphérique** est un mélange de gaz, de particules et d'autres produits chimiques qui peuvent nuire à la santé humaine. Les principaux polluants de l'air extérieur comprennent :

- L'ozone troposphérique (O<sub>3</sub>)
- Le dioxyde d'azote (NO<sub>2</sub>)
- Les particules fines (PM<sub>2,5</sub>)

### Comment la pollution atmosphérique affecte-t-elle la santé humaine ?

La pollution de l'air peut avoir des effets néfastes sur la santé, entraînant :



L'aggravation des maladies respiratoires chroniques



Des difficultés respiratoires



L'irritation des poumons et des voies respiratoires

### Au Canada, la pollution atmosphérique provient de:



L'agriculture



La production d'électricité



Les feux de forêt



La construction



La circulation



Les industries pétrolières et gazières



Les usines



La combustion du bois

### Qui est à risque ?

Tout le monde connaît des problèmes de santé les jours où la qualité de l'air est mauvaise, mais certains groupes d'individus sont **plus vulnérables** que d'autres. Il s'agit notamment des groupes suivants :

- Les aînés, les personnes enceintes, les nourrissons et les jeunes enfants.
- Les personnes vivant à proximité de sources de pollution atmosphérique, telles que les routes à circulation dense.
- Les personnes souffrant d'une maladie existante ou d'un problème de santé chronique.
- **Les personnes pratiquant une activité physique en plein air.**



### Le saviez-vous ?

Les personnes qui pratiquent des sports respirent plus profondément et plus rapidement, ce qui permet à une plus grande quantité de polluants atmosphériques de pénétrer dans leurs poumons. Les personnes actives en plein air courent donc un plus grand risque lorsque la qualité de l'air est mauvaise.

**Exposition accrue aux polluants atmosphériques = risque accru pour la santé**

### Réduire l'exposition à la pollution atmosphérique

- Surveillez les alertes locales sur la qualité de l'air et suivez les conseils de santé publique concernant la sécurité lors d'exercices en plein air.
- Prévoyez les entraînements et les matchs en plein air **tôt le matin** ou **tard le soir** pour éviter de faire de l'exercice pendant les heures de pointe.
- Choisissez des lieux d'entraînement et de jeu loin des grands axes routiers, pour éviter les émissions dues à la circulation.
- Lorsque la qualité de l'air est mauvaise, reportez les activités sportives en plein air ou, si possible, pratiquez-les à l'intérieur.



**Soyez attentifs à l'air**

Les niveaux de pollution de l'air au Canada sont généralement faibles, mais il arrive qu'ils augmentent, comme lors des feux de forêt et des épisodes de chaleur extrême. Consultez la **cote air santé** (CAS) sur [Coteairsante.ca](http://Coteairsante.ca) ou au moyen de l'application **MétéoCAN** pour connaître la qualité de l'air dans votre région.