

Le smog et la pratique sécuritaire du sport

Le smog est un **polluant atmosphérique** principalement composé :

- d'ozone troposphérique (O₃)
- de matières particulaires (PM)

Le **smog** se présente sous forme de brume dans l'air. Bien que les niveaux élevés de smog soient souvent associés aux mois chauds de l'été, le smog peut être présent toute l'année.

- Le smog provient de nombreuses sources, dont les émissions des véhicules.

Le smog peut avoir des effets néfastes sur la santé humaine. L'exposition au smog a été associée à :



Des absences
au travail et à
l'école



Des crises
d'asthme



Des visites à
l'hôpital et chez
le médecin



La réduction
de la fonction
pulmonaire

Que pouvez-vous faire pour protéger les participants et participantes au sport contre le smog ?

Si l'air extérieur semble brumeux, le niveau de smog peut être élevé. Vous pouvez protéger les individus qui participent au sport contre le smog en :

- ➔ Diminuant l'intensité de votre activité
- ➔ Organisant votre activité dans un endroit intérieur
- ➔ Retardant ou reportant votre activité
- ➔ Vérifiant la valeur de la **cote air santé** (CAS) et les messages sanitaires pour votre région



**Le
saviez-
vous?**

Lorsque les individus qui participent au sport sont actifs physiquement, elles et ils respirent profondément et rapidement. Si un individu fait de l'exercice en plein air lorsque les niveaux de smog sont élevés, elle ou il inhalera davantage de smog.