

Communiqué de presse

Pour diffusion immédiate

CONSIGNES DE PREVENTION EN CAS DE DEGRADATION DE LA QUALITE DE L'AIR DUE AUX FEUX DE FORET

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. Le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de l'Outaouais tient à diffuser des 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

- **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

En cas d'activités extérieures pour la population générale

- **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 ($PM_{2,5} = 30$ à $60 \mu\text{g}/\text{m}_3$)**
 - Profitez des activités extérieures habituelles, à moins d'éprouver des symptômes
- **Mauvaise qualité de l'air ($PM_{2,5} = 60$ à $100 \mu\text{g}/\text{m}_3$)**
 - Envisagez de réduire ou de reporter les activités essoufflantes prévues à l'extérieur, particulièrement si vous éprouvez des symptômes
- **Très mauvaise qualité de l'air ($PM_{2,5} = 100$ à $250 \mu\text{g}/\text{m}_3$)**
 - 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 \(quebec.ca\)](#)
 - [Effets de la pollution de l'air sur la santé | Gouvernement du Québec \(quebec.ca\)](#)
 - [Prévenir les effets de la pollution de l'air sur la santé | Gouvernement du Québec \(quebec.ca\)](#)

- 30 -

Pour plus de renseignements :

Services des relations médias

Centre intégré de Santé et de Services sociaux de l'Outaouais

07.relations_medias@ssss.gouv.qc.ca

Téléphone : 819 966-6583