

# Communiqué de presse

*Pour diffusion immédiate*

## CONSIGNES DE PRÉVENTION EN CAS DE DÉGRADATION DE LA QUALITÉ DE L'AIR DUE AUX FEUX DE FORÊT

**Gatineau, le 1<sup>er</sup> août 2025** – Selon les prévisions d'Environnement Canada, la fumée émanant de feux de forêt devrait affecter la qualité de l'air dans la région de l'Outaouais à partir du samedi 2 août 2025. Le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de l'Outaouais tient à rappeler quelques consignes de base 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 4 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<sub>2,5</sub> en temps réel sur la carte [AQMap](#). Référez-vous à la station la plus proche de votre domicile ou activité.

## Recommandations de santé publique pour les activités extérieures lors d'épisodes de dégradation de la qualité de l'air

| PM <sub>2,5</sub><br>(µg/m <sub>3</sub> ) | Qualité de l'air                               | Population générale                                                                                                                    | Population à risque                                                                                                                    |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0-30                                      | Bonne                                          | Profitez des activités extérieures habituelles                                                                                         |                                                                                                                                        |
| 30-60                                     | Mauvaise pour les personnes plus à risque      | Profitez des activités extérieures habituelles, à moins d'éprouver des symptômes                                                       | Envisagez de réduire ou de reporter les activités essoufflantes prévues à l'extérieur, particulièrement si vous éprouvez des symptômes |
| 60-100                                    | Mauvaise pour l'ensemble de la population      | Envisagez de réduire ou de reporter les activités essoufflantes prévues à l'extérieur, particulièrement si vous éprouvez des symptômes | Réduisez ou reportez les activités essoufflantes prévues à l'extérieur.                                                                |
| 100-250                                   | Très mauvaise pour l'ensemble de la population | Réduisez ou reportez les activités essoufflantes prévues à l'extérieur, particulièrement si vous éprouvez des symptômes                | Évitez les activités essoufflantes prévues à l'extérieur. Privilégiez les activités intérieures                                        |
| + de 250                                  | Dangereuse                                     | Planifiez des activités intérieures                                                                                                    |                                                                                                                                        |

### Recommandations pour les travailleurs extérieurs

#### Bonne qualité de l'air (PM<sub>2,5</sub> = 0 à 30 µg/m<sub>3</sub>)

- Réalisez vos tâches régulières.

#### Dégradation de la qualité de l'air (PM<sub>2,5</sub> > 30 µg/m<sub>3</sub>)

- Suivez les recommandations de la [CNESST](#) et du [RSPSAT](#) sur le travail à l'extérieur et à l'intérieur.

### Recommandations pour l'environnement intérieur 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;
- Si vous utilisez un système de ventilation central (mécanique), réduisez l'apport d'air extérieur au minimum s'il n'est pas muni d'un filtre MERV 13 ou plus.

#### 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 \(quebec.ca\)](https://www.quebec.ca/feu-de-forêt)
  - [Prévenir les effets sur la santé de l'exposition à la fumée de feux de forêt | Gouvernement du Québec](https://www.quebec.ca/prévenir-les-effets-sur-la-santé-de-l'exposition-à-la-fumée-de-feux-de-forêt)

---

#### 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](mailto:07.relations_medias@ssss.gouv.qc.ca)

Téléphone : 819 966-6583