

RECOMMANDATIONS POUR LES ÉVÉNEMENTS AFFECTÉES PAR LA FUMÉE DES FEUX DE FORÊT

CONTEXTE

La fumée des feux de forêt est devenue un facteur constant au Canada qui a un impact sur l'organisation de événements en plein air. Les recommandations suivantes ont été élaborées pour fournir un processus de prise de décision clair concernant l'évaluation de la sécurité des exercices en plein air lorsque la fumée affecte la qualité de l'air. Les informations suivantes ont été élaborées par l'Institut canadien du sport Pacifique :

INFORMATIONS GÉNÉRALES SUR LA QUALITÉ DE L'AIR POUR LES ATHLÈTES S'ENTRAÎNANT EN EXTÉRIEUR

Source : <https://www.csipacific.ca/latest-news/air-quality/>

Vérifier les avis sur la qualité de l'air

Il est conseillé aux athlètes de consulter régulièrement les sites Web qui fournissent des mesures de vérification de la qualité de l'air, comme l'indice de la qualité de l'air (CAS). En voici quelques exemples :

- » [Gouvernement du Canada](#)
- » [Gouvernement de la Colombie-Britannique](#)
- » [Weather Network](#)

Les sites web susmentionnés aideront à déterminer la qualité de l'air ce jour-là et dans les jours à venir et donneront des indications sur le moment le plus sûr pour les athlètes de s'entraîner à l'extérieur. En général, les heures matinales sont souvent plus propices à l'entraînement car la qualité de l'air est meilleure. Dans la mesure du possible, prévoyez de vous entraîner loin des endroits où les niveaux de pollution de l'air peuvent être plus élevés, tels que les grands axes routiers et les sites industriels.

Lorsque la qualité de l'air est médiocre, il est possible de faire de l'exercice à l'intérieur, mais il est important de s'assurer que la qualité de l'air à l'intérieur est également bonne. En période de mauvaise qualité de l'air extérieur, il est possible d'améliorer la qualité de l'air intérieur en limitant les sources de pollution intérieures, en optimisant la ventilation et en utilisant des purificateurs d'air portables équipés de filtres HEPA.

Ce lien fournit des conseils sur la manière d'améliorer la qualité de l'air intérieur : <https://ablung.ca/wp-content/uploads/2024/06/DIY-Air-Pure-3.pdf>

Vérifiez les indices de qualité de l'air

- » Lorsque la CAS est comprise entre 1 et 3, il est possible de faire de l'exercice à l'extérieur comme prévu.
- » Lorsque la CAS est de 4 à 6, **les personnes souffrant d'asthme peuvent envisager de faire de l'exercice à l'extérieur, mais seulement une activité légère.** Les personnes non asthmatiques peuvent envisager une activité normale.
- » Lorsque la CAS est comprise entre 7 et 10, **il est recommandé aux personnes asthmatiques de continuer à éviter de faire de l'exercice à l'extérieur.** Les personnes non asthmatiques peuvent

envisager de faire de l'exercice à l'extérieur, mais il est recommandé de ne pratiquer qu'une activité légère.

- » Lorsque la CAS est de 10+, il est recommandé à **toutes les personnes** d'éviter de faire de l'exercice à l'extérieur.

Pour toutes les recommandations ci-dessus, **il est important de surveiller soi-même les symptômes**. Les maux de gorge, la toux, l'irritation des yeux, la congestion nasale et les éternuements sont autant de signes que la mauvaise qualité de l'air vous affecte. Ainsi, quel que soit le chiffre de la CAS ou votre statut de personne asthmatique ou non, vous devez toujours faire attention à ce que vous ressentez et adapter votre niveau d'activité à l'extérieur en conséquence.

Plus d'informations

Pour plus d'informations sur la façon de minimiser l'impact de la pollution de l'air sur votre entraînement, veuillez consulter les lignes directrices de l'Académie canadienne de médecine du sport et de l'exercice : <https://www.casem-acmse.org/news/csep-casem-statement/>

Nous remercions le Dr Michael Koehle, co-auteur des lignes directrices de l'ACMMS, pour sa contribution aux recommandations d'aujourd'hui.

RECOMMANDATIONS PARTICULIÈRES AUX ÉVÉNEMENTS DE TRIATHLON

- » Si la CAS horaire prévue par Santé Canada est de 1, 2 ou 3, la course peut se dérouler comme prévu.
- » Si la CAS horaire prévue par Santé Canada est de 4, 5 ou 6, la course peut se dérouler comme prévu, mais tous les participants et les officiels doivent être conscients que les personnes souffrant de problèmes de santé liés à une mauvaise qualité de l'air (asthme, BPCO, maladies cardiaques, etc.) peuvent être plus affectées par ces conditions et doivent discuter avec leur médecin des mesures possibles pour atténuer ce risque.
- » Si la CAS horaire prévue par Santé Canada est de 7, 8, 9 ou 10, les directeurs de course devraient raccourcir les parties extérieures de la course, avec pour objectif de réduire l'exposition extérieure à une mauvaise qualité de l'air à moins de 60 minutes.
- » Si la CAS horaire prévue par Santé Canada est supérieure à 10, la manifestation doit être reportée (si possible) jusqu'à ce que les conditions de qualité de l'air s'améliorent, ou annulée (si un report n'est pas possible).
- » Indépendamment de la CAS, si la pollution atmosphérique a affecté la visibilité au point que la pratique du cyclisme en plein air est dangereuse, la partie cycliste de la course doit être annulée.
- » Ces lignes directrices doivent être incluses au moment de l'inscription des athlètes afin que tous les participants, le personnel et les officiels sachent quelles mesures l'événement prendra en cas de mauvaise qualité de l'air le jour de la course.

Ces recommandations spécifiques au triathlon ont été élaborées par le Dr Paddy McCluskey (médecin-chef, Institut canadien du sport Pacifique) en consultation avec le Dr Michael Koehle (Chercheur à l'Université de la Colombie-Britannique et expert canadien en matière de qualité de l'air et d'exercice physique).