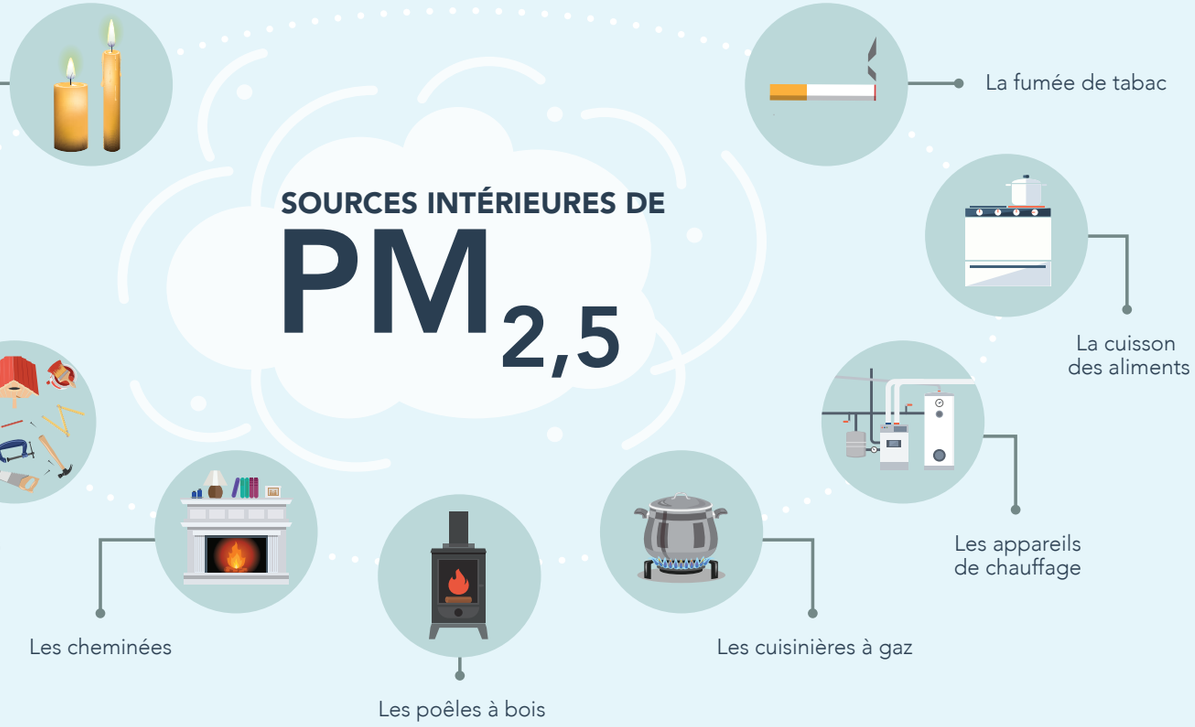
QUE SONT LES

PARTICULES FINES ($PM_{2,5}$)?

Les **particules fines**, aussi appelées **$PM_{2,5}$**, sont des particules présentes dans l'air dont le diamètre mesure moins de 2,5 micromètres (µm). Il s'agit généralement d'un mélange de fumée, de suie, d'aérosols ou de matière biologique comme les moisissures, les bactéries, les pollens et les pellicules animales. Lorsqu'inhalées, les **$PM_{2,5}$** présentent un risque pour la santé, car elles peuvent pénétrer profondément dans les poumons.

SOURCES INTÉRIEURES DE $PM_{2,5}$



INFILTRATION DE L'EXTÉRIEUR

Les émissions des véhicules

Les émissions industrielles

La combustion du bois

QUI SONT LES PERSONNES LES PLUS À RISQUE?

- Les personnes souffrant de maladies pulmonaires ou cardiaques
- Les enfants
- Les personnes âgées

LES EFFETS DES $PM_{2,5}$ SUR LA SANTÉ

Une irritation des yeux, du nez, de la gorge et des poumons

Une diminution de la fonction respiratoire

Une respiration sifflante, de la toux et un essoufflement

Une aggravation des maladies pulmonaires et cardiaques comme l'asthme et les maladies du cœur

COMMENT EN RÉDUIRE LES RISQUES?

- **Éliminer et réduire les sources.**
  - Éliminer l'usage du tabac à la maison.
  - S'assurer que les appareils à combustion sont convenablement installés et entretenus.
  - Entreprendre à l'extérieur les travaux qui engendrent beaucoup de poussière.
  - Se servir d'un aspirateur équipé d'un filtre haute efficacité pour les particules de l'air (HEPA).
  - Diminuer l'utilisation de bougies et d'encens.
  - Éviter la marche au ralenti de tout véhicule au garage ou à proximité des entrées de la maison.
- **Aérer la maison.**
  - Ouvrir les fenêtres.
  - Se servir de son système de ventilation mécanique pour faire entrer de l'air frais.
- **Filtrer l'air** à l'aide du filtre pour conduit de l'appareil de chauffage ou d'un purificateur d'air portatif muni d'un filtre HEPA.
- **Se servir de la hotte fonctionnant à plein régime en cuisinant.**

Éviter d'ouvrir les fenêtres les jours où les niveaux de **POLLUTION EXTÉRIEURE** sont **élevés.**

Veuillez consulter **healthycanadians.gc.ca/indoorair** ou envoyer un courriel à **hc.air.sc@canada.ca** ca pour en savoir davantage sur les **particules fines ($PM_{2,5}$)**.

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par la ministre de la Santé, 2019
IMPRIMÉ Cat. : H144-66/2019 | ISBN : 978-0-660-31856-1 | Pub. : 190203
PDF H144-66/2019F-PDF | 978-0-660-31855-4

Santé Canada Health Canada

Canada