

STRATÉGIES DE PROTECTION

POUR LA PRATIQUE DE SPORTS ET D'ACTIVITÉS PHYSIQUES DANS DES CONDITIONS DE POLLUTION ATMOSPHÉRIQUE



AVANT / APRÈS

entraînement et compétition

SURVEILLANCE DES NIVEAUX DE POLLUTION ATMOSPHÉRIQUE



Consultez des sites Web et utilisez des applications pour mobiles qui fournissent des **prévisions relatives à la qualité de l'air** (c.-à-d. les concentrations de pollution atmosphérique ou les indices de qualité de l'air, comme la cote air santé du Canada*) pour les **sites** et les heures d'intérêt pour vous.

PRÉ-EXERCICE/COMPÉTITION ET MASQUES



ÉVITEZ d'être exposé à un niveau accru de pollution atmosphérique pendant le trajet vers les sites d'entraînement ou de compétition.

PENSEZ À

- (i) porter un masque en dehors des périodes d'entraînement et de compétitions lorsque les niveaux locaux de matières particulaires sont élevés.
- (ii) fermer les fenêtres du véhicule, à allumer le climatiseur et à utiliser des filtres à air d'habitacle.

MÉDICAMENTS

Les données actuelles ne suggèrent pas que les médicaments contre l'asthme aggravent les effets aigus de la pollution de l'air pendant la pratique d'exercices physiques. Les personnes atteintes d'asthme ou de B.I.E. devraient **prendre leurs médicaments comme prescrits**.



SUPPLÉMENTS VITAMINIQUES

La prise de **béta-carotène**, de **100 g de vitamine E** et de **500 g de vitamine C** au moins une semaine avant une compétition pourrait limiter la baisse de la fonction respiratoire en raison d'une exposition à l'ozone.

RÉDUCTION DE L'EXPOSITION SELON LA PÉRIODE



ÉVITEZ

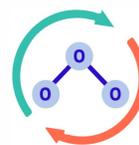
- (i) les **expositions selon la saison** p. ex. la saison des feux de forêt.
- (ii) les **pics de concentrations d'ozone** dans l'après-midi et en soirée.

PENSEZ À faire de l'exercice le matin et envisagez de participer à des événements lorsque les **événements de pollution saisonnière à l'échelle locale** (p. ex. les feux de forêt) sont moins probables.

ACCLIMATION SUR PLUSIEURS JOURS

Des expositions répétées à l'ozone dans les jours précédant une compétition pourraient préserver la fonction respiratoire, réduire les symptômes respiratoires et atténuer les baisses de performance.*

*Il faut davantage de recherches sur l'acclimation à l'air pollué.



PENDANT

entraînement et compétition

INTENSITÉ DE L'EXERCICE



L'intensité de l'exercice ne semble pas potentialiser les effets néfastes de la pollution, mais il y a peu de données sur le sujet. Dans les périodes d'exposition accrue à la pollution liée à la circulation de véhicules à moteur ou à l'ozone, il est plus important de **réduire la dose totale d'air pollué inhalé** (c.-à-d. concentration x ventilation x temps) que d'éviter les exercices de haute intensité.

EXERCICES PHYSIQUES À L'INTÉRIEUR



PORTEZ ATTENTION AUX pratiques liées à la filtration de l'air intérieur et à la ventilation (p. ex. fenêtres ouvertes ou fermées, grandeur d'une pièce, nombre d'occupants).

PENSEZ AUX sources potentielles de polluants comme les produits chimiques, la poussière, la moisissure, la poussière de craie, les sources de combustion, etc.

SE DISTANCER DES SOURCES D'EXPOSITION



ÉVITEZ les principales artères de circulation, les grands chantiers de construction et les secteurs denses de l'environnement bâti (p. ex. gratte-ciel, réseau routier).

PENSEZ À choisir des trajets qui empruntent des petites voies de circulation dégagées ou qui traversent des parcs et des espaces bleus et verts.

