

# L'AIR<sub>en</sub>TÊTE

Ce qu'il faut  
savoir sur la  
**qualité**  
de l'**air**

[coteairsante.ca](http://coteairsante.ca)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

+

L'environnement naturel du Canada offre de multiples possibilités de pratiquer de saines activités en plein air. La majorité des Canadiens n'ont pas besoin de changer leurs plans à cause de la pollution atmosphérique, mais il se peut que certaines personnes doivent prendre les bonnes précautions pour réduire leur risque.

Chaque année, des milliers de Canadiens souffrant des effets de la pollution atmosphérique sont hospitalisés.

Chaque personne réagit différemment à la pollution atmosphérique. Les enfants, les personnes âgées et les personnes souffrant de maladie cardiaque ou pulmonaire sont les plus sensibles aux effets néfastes de la pollution de l'air sur la santé. Les diabétiques sont aussi plus à risque parce qu'ils sont plus sujets aux maladies cardiaques. Quand les niveaux de pollution sont plus élevés que la normale, même les Canadiens qui sont relativement en forme et en santé peuvent éprouver des symptômes lorsqu'ils font de l'exercice ou travaillent à l'extérieur.



Il existe de nombreux types de polluants atmosphériques provenant d'une grande variété de sources. Les polluants les plus nocifs pour la santé sont les gaz et les particules, qui peuvent causer des maladies cardiovasculaires et respiratoires. Ces polluants sont souvent regroupés sous le terme « smog ».



**Qu'est-ce que la pollution atmosphérique?**

**Quel est l'effet de la  
pollution atmosphérique  
sur ma santé et  
celle de ma famille?**



La pollution de l'air peut avoir des effets néfastes sur votre cœur et vos poumons et ces effets dépendent de la durée de l'exposition, de votre état de santé et de la concentration de polluants. Elle peut :

- rendre la respiration plus difficile;
- irriter les poumons et les voies respiratoires;
- aggraver une maladie chronique, comme les maladies du cœur, la maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC) et l'asthme.

Les enfants, les personnes âgées et les personnes souffrant de diabète ou d'une maladie cardiaque ou respiratoire sont très sensibles aux effets néfastes de la pollution.

Les effets négatifs sur la santé augmentent en même temps que la pollution atmosphérique augmente. Selon certaines études, même une augmentation modeste de la pollution peut faire augmenter le nombre de visites à l'urgence et le nombre d'hospitalisations et peut même aller jusqu'à causer la mort. Une faible augmentation de la pollution atmosphérique, même sur une courte période, peut exacerber, chez les personnes vulnérables, les maladies dont elles souffrent déjà.

**Quel est l'effet de la pollution atmosphérique sur ma santé et celle de ma famille?**

**Suis-je vulnérable?**



Les **personnes souffrant de diabète, d'une maladie pulmonaire** (MPOC, asthme, cancer du poumon) **ou d'une maladie cardiaque** (angine de poitrine et antécédents de crise cardiaque) sont plus sensibles à la pollution de l'air.

Les **personnes âgées** courent aussi un risque accru, non seulement en raison de la faiblesse de leur cœur et de leurs poumons, mais aussi parce qu'elles sont plus susceptibles d'avoir des problèmes de santé, entre autres des maladies cardiaques et respiratoires.

Les **enfants** sont aussi plus vulnérables à la pollution atmosphérique, car leur appareil respiratoire est moins développé. À cause de leur petite taille, ils inspirent une plus grande quantité d'air par kilogramme de poids corporel que les adultes.

Les **personnes pratiquant un sport ou effectuant du travail exigeant en plein air** respirent plus profondément et plus rapidement, et inhalent ainsi plus de polluants. Elles peuvent éprouver des symptômes comme une irritation des yeux, du nez ou de la gorge, de la toux ou de la difficulté à respirer lorsque le niveau de pollution atmosphérique est élevé.

**Suis-je vulnérable?**



**Qu'est-ce que la  
cote air santé (CAS)?**



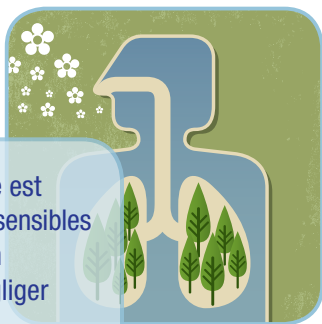


La *cote air santé* est conçue pour vous aider à comprendre les effets de la qualité de l'air sur votre santé. C'est un outil mis au point par des professionnels des domaines de la santé et de l'environnement dans le but de renseigner la population sur les risques pour la santé de la pollution de l'air.

Elle a pour but de vous aider à prendre des décisions afin de protéger votre santé et l'environnement de différentes façons :

- Limiter l'exposition à court terme à la pollution atmosphérique
- Modifier vos activités pendant les périodes de pollution élevée et favoriser plutôt la pratique d'activités physiques les jours où la cote est plus basse
- Réduire votre contribution personnelle à la pollution de l'air

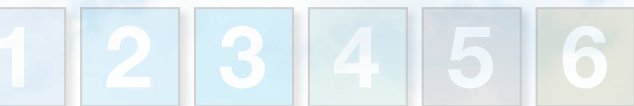
Une attention particulière est accordée aux personnes sensibles aux effets de la pollution atmosphérique, sans négliger la population en général.



**Qu'est-ce que la cote air santé (CAS)?**

# Comment fonctionne-t-elle?

465 4 564 4 646 4564 54546 54  
564546 5 5445654 56 4 65 545 4  
54 65 4 46 4 4 4 4554  
455465466 45



## La cote air santé



123121 546 54 465 54 615 561 5 465 465  
465 45 654 654 56 465 4 564 4 646 4564  
54546 54 564546 5 5445654 56 4 65 545 4  
54 65 4 46 4 4 4 4554 455465466 45

La *cote air santé* (coteairsante.ca) comporte des chiffres de 1 à 10+ qui indiquent le niveau de risque associé à la pollution atmosphérique locale. Il peut arriver que la pollution atmosphérique soit anormalement forte; en pareil cas, la cote peut dépasser 10.

## **Lorsque la cote est faible, c'est le moment idéal pour la majorité des gens pour faire leurs activités extérieures préférées.**

Plus le chiffre est élevé, plus le risque présenté par la qualité de l'air est grand et plus il faut prendre de précautions.

En correspondance aux chiffres, la cote fournit les catégories suivantes de risque pour la santé : faible, modéré, élevé ou très élevé, puis elle suggère des mesures à prendre pour réduire l'exposition aux polluants.

Des prévisions de la qualité de l'air sont produites pour le jour même et le lendemain, et des conseils santé connexes sont fournis.

La cote ne mesure pas les effets des odeurs, du pollen, de la poussière, de la chaleur ou de l'humidité sur la santé.

## **Comment fonctionne-t-elle?**

**Comment est calculée  
la *cote air santé*?**



La *cote air santé* a été conçue pour donner une indication du risque relatif pour la santé d'un mélange de certains polluants atmosphériques les plus communs et dont l'effet nocif sur la santé a été démontré. Trois polluants particuliers ont été choisis comme indicateurs de la pollution globale :

- 1. L'ozone troposphérique ( $O_3$ )** est le résultat de réactions photochimiques qui se produisent dans l'atmosphère. L'ozone peut se déplacer sur de longues distances à l'intérieur d'une masse d'air polluée et peut causer des épisodes de pollution atmosphérique sur de vastes régions.
- 2. Les matières particulaires** sont un mélange de minuscules particules qui peuvent être inhalées profondément dans les poumons. Elles peuvent être émises directement par les véhicules à moteur et les installations industrielles, avoir des causes naturelles, comme les incendies de forêt, ou encore résulter indirectement de réactions chimiques entre d'autres polluants.
- 3. Le dioxyde d'azote ( $NO_2$ )** est émis par les véhicules à moteur et les centrales électriques alimentées aux combustibles fossiles. Il contribue à la formation des deux autres polluants. Le niveau de dioxyde d'azote est souvent élevé à proximité des routes très fréquentées et des autres sources locales de pollution.

Ces trois types de polluants, lorsqu'ils se combinent, peuvent avoir des conséquences graves pour la santé humaine – allant de certaines maladies jusqu'à la mort prématurée, en passant par l'hospitalisation –, et ce, même lorsqu'on y est exposé sur une courte période. Il faut insister sur le fait que tous ces polluants peuvent présenter des risques pour la santé même à de faibles niveaux d'exposition, en particulier chez les personnes qui éprouvent déjà des problèmes de santé.

**Comment est calculée la *cote air santé*?**

# Comment utiliser la *cote air santé*



D'abord, **déterminez le groupe** auquel vous faites partie :

- **Population vulnérable** : personnes atteintes d'une maladie cardiaque ou pulmonaire, personnes âgées, enfants ou personnes pratiquant des sports ou effectuant des travaux ardues à l'extérieur;

**ou**

- **Population en général** : personnes par ailleurs en santé et celles qui ne fournissent pas d'efforts physiques importants à l'extérieur.

**1** ■ Consultez le site [www.coteairsante.ca](http://www.coteairsante.ca) ou MétéoMédia pour obtenir la CAS dans votre localité.

**2** ■ Lisez et suivez les mesures recommandées selon votre groupe.

**3** ■ Planifiez vos activités extérieures en fonction des prévisions.



**Comment utiliser la cote air santé**



Gouvernement  
du Canada

Government  
of Canada

Canada



Il y a plusieurs façons de commander des copies imprimées des publications de Santé Canada.

Courriel : [publications@hc-sc.gc.ca](mailto:publications@hc-sc.gc.ca)

Téléphone : 613-957-2991

Ligne sans frais : 1-866-225-0709

Télécopieur : 613-941-5366

Téléimprimeur : 1-800-267-1245 (Santé Canada)

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada,  
représentée par la ministre de la Santé, 2012

La présente publication peut être reproduite sans autorisation dans la mesure où la source est indiquée en entier.

SC Pub. : XXXX

Cat. : XXXXXXXX

ISBN : XXXXXX