



LA COTE AIR SANTÉ:

Effets de la pollution atmosphérique sur votre santé

Courez-vous un risque?

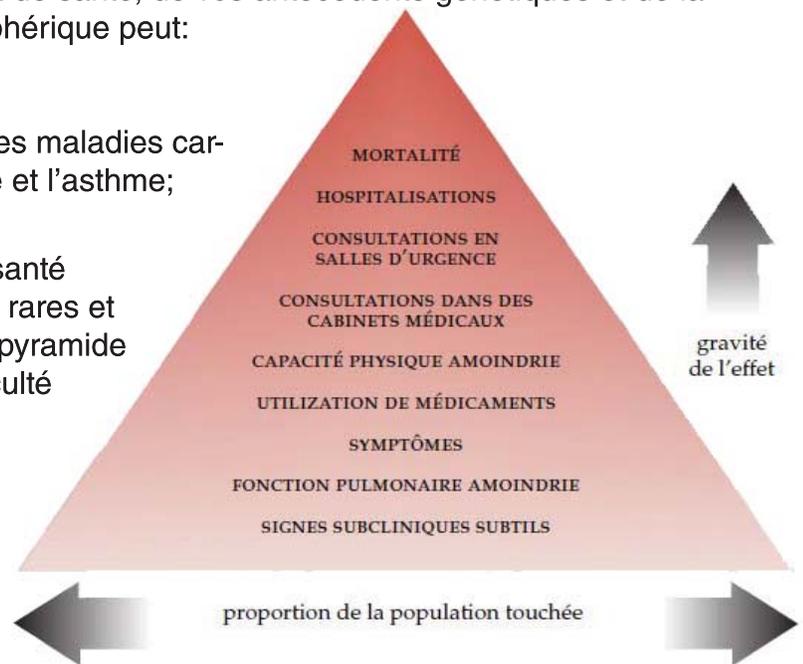
Chaque personne réagit différemment à la pollution atmosphérique. Les enfants, les personnes âgées et les personnes atteintes de maladies cardiaques ou respiratoires sont les plus sensibles aux effets néfastes de la pollution atmosphérique sur la santé. Les personnes diabétiques courent plus de risques, car elles ont davantage tendance à souffrir de maladies cardiaques. Même les Canadiens relativement en forme et en bonne santé peuvent avoir des symptômes lorsqu'ils pratiquent des activités physiques ou s'entraînent à l'extérieur lorsque les niveaux de pollution sont plus élevés que d'habitude. Les effets de la pollution atmosphérique sur la santé de la population canadienne peuvent être mesurés. L'analyse des données obtenues auprès de huit (8) villes canadiennes montre que, chaque année, 5 900 décès peuvent être attribués à la pollution atmosphérique. Chaque année, des milliers de Canadiens sont hospitalisés en raison de la pollution atmosphérique.

Effets de la pollution atmosphérique sur la santé

Selon la durée de votre exposition, de votre état de santé, de vos antécédents génétiques et de la concentration des polluants, la pollution atmosphérique peut:

- rendre votre respiration plus difficile;
- irriter les yeux, le nez et la gorge;
- aggraver les maladies chroniques telles que les maladies cardiaques, la bronchite chronique, l'emphysème et l'asthme;
- causer des décès prématurés.

Les effets de la pollution atmosphérique sur la santé peuvent être illustrés à l'aide d'une où les effets rares et graves (tels que la mort) sont au sommet de la pyramide et les effets légers et fréquents (tels que la difficulté à respirer), à la base. La pyramide montre que la pollution atmosphérique peut compromettre la qualité de vie des gens bien avant qu'ils se retrouvent dans les salles d'attente des hôpitaux. Le nombre de personnes touchées est inversement proportionnel à la gravité des effets sur la santé.



Que pouvez-vous faire pour protéger votre santé?

Nous pouvons protéger notre santé des effets néfastes de la pollution atmosphérique en modifiant nos comportements de manière à réduire notre exposition aux polluants atmosphériques lorsque la qualité de l'air se détériore. Vérifier régulièrement la cote air santé est la première chose à faire.

La Cote Air Santé

Cette cote évalue les effets de la pollution atmosphérique sur la santé et donne un chiffre entre 1 et 10+ qui indiquent le niveau de risque immédiat pour la santé associé à la qualité de l'air à l'échelle locale. Plus le chiffre est élevé, plus le risque est élevé et plus il faut prendre de précautions.

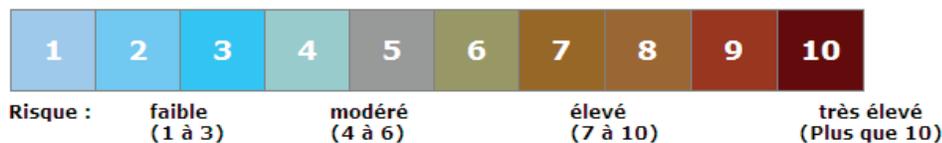
La cote qualifie le niveau de risque pour la santé associé à ces chiffres de "faible", "modéré", "élevé" ou "très élevé" et est accompagnée de conseils santé destinés à la population

en général et aux personnes plus touchées. En plus de présenter l'information sur la qualité de l'air actuelle, la cote fournit également les prévisions du lendemain.

Même si vous êtes relativement en santé, en forme et actif, vous pouvez consulter la cote air santé pour déterminer quand vous livrer à des activités physiques ou travailler à l'extérieur, et à quelle intensité. Toutefois, la cote ne mesure pas les effets sur votre santé de tout ce qui se retrouve dans l'air. Le pollen, les poussières, la chaleur, l'humidité et les odeurs peuvent avoir une incidence sur votre santé et votre sensation de bien-être. Écoutez toujours votre corps et suivez les conseils de votre médecin.

Cote air santé

Vancouver-métro - nord-ouest



Conditions actuelles

Observées à
7h00 HAP vendredi 23 avril
2010

2

Risque faible

Population touchée :

- Profitez de vos activités habituelles en plein air.
- [Déterminez si vous êtes vulnérable](#)

Population en général :

- Qualité de l'air idéale pour les activités en plein air.

La cote air santé peut vous aider à protéger votre santé

La cote est graduellement implantée dans des collectivités d'un bout à l'autre du Canada.

Vous pourrez la voir dans les bulletins des prévisions météorologiques de votre milieu ou en vous rendant sur le site www.coteairsante.ca

pour obtenir le lien au site Web du bureau des prévisions d'Environnement Canada.

Vous pouvez également consulter les prévisions pour planifier vos activités, que ce soit pour l'heure qui vient

ou pour le lendemain. Vous pouvez, en tant que personne âgée, parent d'enfants asthmatiques ou personne atteinte de diabète, d'une maladie cardiaque ou pulmonaire, utiliser cet outil pour évaluer les risques immédiats que représente la pollution atmosphérique pour votre santé et prendre les mesures nécessaires pour diminuer ces risques.

| Risque pour la santé | Cote air santé | Messages relatifs à la santé | |
|----------------------|----------------|--|--|
| | | Population touchée* | Population en général |
| Risque faible | 1 - 3 | Profitez de vos activités habituelles en plein air. | Qualité de l'air idéale pour les activités en plein air. |
| Risque modéré | 4 - 6 | Envisagez de réduire ou de réorganiser les activités exténuantes en plein air si vous éprouvez des symptômes. | Aucun besoin de modifier vos activités habituelles en plein air à moins d'éprouver des symptômes comme la toux et une irritation de la gorge. |
| Risque élevé | 7 - 10 | Réduisez ou réorganisez les activités exténuantes en plein air. Les enfants et les personnes âgées devraient également modérer leurs activités. | Envisagez de réduire ou de réorganiser les activités exténuantes en plein air si vous éprouvez des symptômes comme la toux et une irritation de la gorge. |
| Risque très élevé | Audessus de 10 | Évitez les activités exténuantes en plein air. Les enfants et les personnes âgées devraient également éviter de se fatiguer en plein air. | Réduisez ou réorganisez les activités exténuantes en plein air, particulièrement si vous éprouvez des symptômes comme la toux |

La cote air santé nous donne à tous

**– pouvoirs publics, défenseurs de l'environnement et simples citoyens –
les moyens d'agir.**

Pour plus d'informations, s'il vous plaît consulter le site: www.coteairsante.ca