

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 travaillent à l'extérieur lorsque les niveaux de pollution sont plus élevés que d'habitude.

Les effets de la pollution atmosphérique sur la santé humaine peuvent être mesurés. Une analyse de données recueillies auprès de villes canadiennes montre que, chaque année, la pollution atmosphérique serait à l'origine de 5 900 décès et de milliers d'hospitalisations au Canada. Selon l'Organisation mondiale de la Santé, la pollution de l'air extérieur en milieu urbain pourrait être la cause de 1,3 million de décès dans le monde.

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.

EFFETS DE LA POLLUTION ATMOSPHÉRIQUE SUR LA SANTÉ

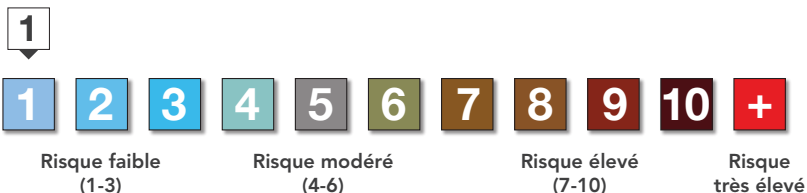
Selon la durée de votre exposition, de votre état de santé, de vos antécédents génétiques et de la concentration des polluants, la pollution atmosphérique peut :

- 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

Plus la pollution atmosphérique augmente, plus les effets nocifs s'intensifient. Des études prouvent que même une augmentation modeste de la pollution peut entraîner une hausse légère, mais non moins mesurable, du nombre de visites aux salles d'urgence, d'hospitalisations et de décès.

Winnipeg - Cote air santé

Conditions actuelles



Maximums prévus

Lundi	4 - Risque modéré	
Lundi soir et nuit	2 - Risque faible	
Mardi	2 - Risque faible	

La cote air santé évalue les effets de la pollution atmosphérique sur la santé selon une échelle à codes de couleur allant de 1 à 10+ qui indique 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.

UTILISEZ LA COTE POUR PROTÉGER VOTRE SANTÉ

La cote air santé est offerte dans de nombreuses collectivités du Canada. Vous pouvez la voir dans les bulletins des prévisions météorologiques de votre localité (meteo.gc.ca) ou en vous rendant sur le site coteairsante.ca. La cote peut aussi être obtenue sur le site Web de Météo Média (www.meteomedia.com). Vous pouvez consulter les prévisions pour planifier vos activités, que ce soit pour l'heure qui vient ou pour le lendemain.

Les personnes âgées, les enfants et les personnes qui souffrent d'asthme, de diabète ou d'une maladie cardiaque ou pulmonaire peuvent utiliser cet outil pour évaluer les risques immédiats que représente la pollution atmosphérique pour leur santé et prendre les mesures nécessaires pour diminuer ces risques.

Même si votre santé est relativement bonne et que vous êtes actif, vous devriez consulter la cote air santé pour décider quand et dans quelles conditions vous pouvez faire du sport ou travailler dehors.

Toutefois, la cote ne mesure pas les effets sur votre santé de tout ce qui se retrouve dans l'air. Le pollen, la poussière, la chaleur, l'humidité et les odeurs peuvent avoir une incidence sur votre santé et votre sentiment de bien-être.

Écoutez toujours votre corps et suivez les conseils de votre médecin.

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, surtout si vous éprouvez des symptômes comme la toux et une irritation de la gorge.

Pour obtenir plus de renseignements, consultez le site coteairsante.ca