

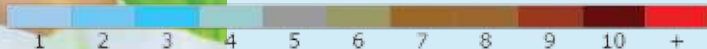


**QUOI DE NEUF DANS LA GESTION  
DE L'ASTHME?**

**LA COTE AIR SANTÉ (CAS) EST UN NOUVEL OUTIL D'INFORMATION SUR LA QUALITÉ DE L'AIR ET UN NOUVEAU MOYEN DE COMMUNIQUER LE NIVEAU DE RISQUE POUR LA SANTÉ ASSOCIÉ À LA POLLUTION DANS UNE RÉGION OU UNE VILLE SUR UNE ÉCHELLE DE 1 À 10.**

EN PLUS DE SURVEILLER VOS SYMPTÔMES DURANT LA JOURNÉE ET LA NUIT, DE PRENDRE VOS MÉDICAMENTS DE SECOURS ET D'ÉVALUER LA TOLÉRANCE À L'EFFORT, EN VÉRIFIANT RÉGULIÈREMENT LE NIVEAU DE LA CAS, VOUS POURREZ RESTER EN BONNE SANTÉ ET MAÎTRISER VOTRE ASTHME TOUJOURS AU TOP DE VOTRE FORME.

**L'ÉCHELLE DE LA CAS**



# LA COTE AIR SANTÉ ET L'ASTHME

## POURQUOI LA CAS EST-ELLE IMPORTANTE?

La CAS est un outil utile qui peut vous aider à passer une bonne journée même lorsqu'une légère hausse de la pollution atmosphérique cause une exacerbation des maladies chroniques respiratoires, dont l'asthme.

La CAS vous permet de reconnaître la façon dont vous réagissez aux différents niveaux de pollution pour que vous puissiez décider quand vous pouvez profiter des activités physiques au grand air et quand vous devez réduire ou reporter votre activité.

## COMMENT PUIS-JE CONNAÎTRE LE NIVEAU DE LA CAS DANS MA LOCALITÉ?

Il est disponible à plusieurs endroits. Le niveau de la CAS pour votre localité se trouve sur le site Web d'Environnement Canada [www.meteo.gc.ca](http://www.meteo.gc.ca), sur le site [www.coteairsante.ca](http://www.coteairsante.ca) (cliquez sur « CAS – Conditions locales »), ainsi que sur Météo Média.



**Asthma.ca**

Société canadienne de l'asthme

Pour toute question concernant l'asthme et les allergies  
veuillez appeler le 1-866-787-4050 ou par courriel à [info@asthma.ca](mailto:info@asthma.ca)



## MESSAGE IMPORTANT

SUIVEZ CES CINQ ÉTAPES FACILES :

1. DÉTERMINEZ LES FACTEURS DÉCLENCHEURS DE VOTRE ASTHME.
2. ÉVALUEZ VOTRE SEUIL DE TOLÉRANCE À LA POLLUTION DE L'AIR POUR EN DÉTERMINER LES EFFETS SUR VOTRE ASTHME.
3. VÉRIFIEZ LA CAS RÉGULIÈREMENT.
4. MODIFIEZ VOS ACTIVITÉS DE PLEIN AIR AU BESOIN.
5. ÉVITEZ LES ZONES DE TRAFIC INTENSE LORSQUE VOUS FAITES DU SPORT À L'EXTÉRIEUR.

## OÙ PUIS-JE TROUVER DE L'INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES?

LA SOCIÉTÉ CANADIENNE DE L'ASTHME OFFRE DES INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES SUR L'ASTHME ET LA CAS. IL EST FACILE DE VOUS TENIR AU COURANT ET DE GÉRER VOTRE ASTHME.

POUR EN SAVOIR PLUS, VISITEZ LE SITE DE LA SOCIÉTÉ CANADIENNE DE L'ASTHME À [WWW.ASTMHA.CA/AQHI](http://WWW.ASTMHA.CA/AQHI).