



## RÉPONSES AUX QUESTIONS QUE VOUS POURRIEZ VOUS POSER :

### À QUOI SERT LA COTE AIR SANTÉ?

La Cote air santé (CAS) sert à mesurer les polluants atmosphériques qui sont particulièrement nocifs pour la santé humaine. Ce mélange de polluants atmosphériques résulte de la combustion d'énergies fossiles associée à la circulation, aux systèmes de chauffage résidentiel et à l'industrie et ceux-ci sont souvent groupés ensemble sous le terme de « smog ».

### POURQUOI LES PERSONNES ASTHMATIQUES DOIVENT-ELLES SE PRÉOCCUPER DE LA QUALITÉ DE L'AIR?

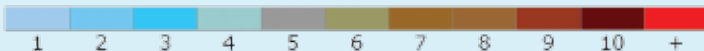
Nous devrions tous nous en préoccuper. La pollution extérieure peut affecter la santé des poumons et provoquer des exacerbations des maladies respiratoires chroniques, dont l'asthme. Selon l'Association médicale canadienne, au Canada, la pollution atmosphérique est responsable de 21 000 décès prématurés par an et envoie des milliers de personnes à l'hôpital. Même une hausse modérée de la pollution peut entraîner des augmentations légères mais mesurables du nombre de personnes asthmatiques qui doivent aller aux urgences ou être hospitalisées.

Vous pouvez vous protéger en vérifiant le niveau de la CAS et en modifiant vos activités pour éviter de vous exposer à la pollution.

# LA COTE AIR SANTÉ ET L'ASTHME

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

### L'ÉCHELLE DE LA CAS



**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. PLUS L'INDICE EST BAS, PLUS LA QUALITÉ DE L'AIR EST MEILLEURE.**

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 AU MIEUX DE VOTRE FORME.

### À QUEL NIVEAU DE LA CAS LES PERSONNES ASTHMATIQUES DOIVENT-ELLES MODIFIER LEURS ACTIVITÉS?

Lorsque l'indice se situe entre **1 et 3**, les personnes asthmatiques peuvent s'adonner à des activités de plein air sauf si leurs symptômes se manifestent. Il est très important de rester actif pour bien gérer son asthme.

Toute personne asthmatique devrait modifier ses activités physiques ou les remettre à plus tard lorsque le niveau de la CAS se situe entre **4 et 6**, surtout si les symptômes sont exacerbés.

Lorsque le risque est élevé (niveau **7 à 10**), il est vivement conseillé de réduire ou de remettre à plus tard les activités qui demandent beaucoup d'efforts. Au-delà de **10**, éviter les activités exténuantes à l'extérieur et, si possible, faites ces activités à l'intérieur.

Vous devez évaluer votre seuil de tolérance à la pollution en déterminant le niveau de la CAS qui affecte votre asthme. Chez certaines personnes, les symptômes sont exacerbés à des niveaux plus bas; chaque personne est différente. Il est important de déterminer le niveau de la CAS qui affecte votre asthme pour bien gérer votre maladie.



**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)

## EN PLUS DE CONNAÎTRE LE NIVEAU DE LA CAS, QUE DOIS-JE FAIRE POUR ME PRÉPARER À AFFRONTÉ LA POLLUTION?

Apprenez à maîtriser votre asthme, gérez-le régulièrement et connaissez les facteurs environnementaux déclencheurs. Commencez dès aujourd'hui en :

- évitant dans la mesure du possible les facteurs déclencheurs dont vous avez connaissance;
- prenant les médicaments qui vous ont été prescrits pour soigner votre asthme;
- apprenant à modifier votre traitement d'entretien selon un plan d'action contre l'asthme;
- évitant tout effort physique contraignant si les niveaux de la CAS sont élevés;
- ayant toujours votre médicament de secours sur vous au cas où vous en auriez besoin;
- revoyant votre plan de gestion de l'asthme régulièrement avec votre équipe de soins.

## L'ASTHME, LA MALADIE DU 21<sup>E</sup> SIÈCLE

La pollution de l'air est une des causes de cette maladie chronique. Voici quelques moyens par lesquels vous pouvez réduire la pollution atmosphérique :

- marchez, faites du vélo ou du covoiturage ou prenez les transports en commun au lieu de conduire;
- si vous conduisez, faites réviser votre voiture et évitez de faire tourner votre moteur au ralenti;
- songez à utiliser des produits de nettoyage ménagers non toxiques;
- ne fumez plus;
- évitez de brûler des ordures à l'extérieur;
- éliminez toute source d'humidité dans votre domicile.

Gérez votre asthme en suivant un plan à jour (plan d'action contre l'asthme). Consultez votre médecin si vous pensez que votre asthme n'est pas bien contrôlé.

## 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.météo.gc.ca](http://www.météo.gc.ca), sur le site [www.coteairsante.ca](http://www.coteairsante.ca) (cliquez sur « CAS – Conditions locales »), ainsi que sur Météo Média.



### MESSAGE IMPORTANT

UNE EXPOSITION DE COURTE DURÉE À LA POLLUTION ATMOSPHÉRIQUE PEUT EXACERBER L'ASTHME TANDIS QU'UNE EXPOSITION DE LONGUE DURÉE PEUT AFFECTER UNE GROSSESSE, ENTRAÎNER DE NOUVELLES CRISES ET ENTRAVER LA CROISSANCE DE LA FONCTION PULMONAIRE, SURTOUT CHEZ LES ADOLESCENTS.



### MESSAGE IMPORTANT

APPELEZ LA SOCIÉTÉ CANADIENNE DE L'ASTHME POUR PARLER À UN SPÉCIALISTE DE L'ASTHME QUI PEUT RÉPONDRE AUX QUESTIONS QUE VOUS POURRIEZ AVOIR SUR LA FAÇON DE GÉRER VOTRE ASTHME.

[WWW.ASTMHA.CA](http://WWW.ASTMHA.CA)  
[INFO@ASTHMA.CA](mailto:INFO@ASTHMA.CA)  
OU 1 866 787-4050



### 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.
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 DES RENSEIGNEMENTS 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).