

INFORMATION

Direction de santé publique



Conseils pour les organisateurs d'activités extérieures, les milieux de garde, les camps de jour et de vacances et les résidences pour

Les personnes qui pratiquent des activités physiques respirent plus profondément et plus rapidement, ce qui permet à une plus grande quantité de polluants atmosphériques d'entrer dans leurs poumons. Par exemple, en seulement une heure d'activité physique intense, comme de la course à pied, une personne respire autant d'air qu'une personne au repos durant 10 heures. Les personnes physiquement actives à l'extérieur courent donc un plus grand risque lorsque la qualité de l'air est mauvaise.

Tout comme un événement sportif extérieur (match, entraînement, tournoi, etc.) peut être annulé ou reporté en raison d'orages, d'une chaleur extrême ou d'autres conditions météorologiques, il est important de tenir compte de la qualité de l'air lors de la prise de décision relative à une activité extérieure.

Le type d'activité, le niveau d'effort requis, l'âge et l'état de santé de tous les participants doivent être pris en compte dans la décision de tenir, de poursuivre ou de modifier un événement. À cet effet, certaines personnes sont plus vulnérables à la mauvaise qualité de l'air comme les enfants, les femmes enceintes, les aînés, les personnes asthmatiques, les personnes souffrant de problèmes cardiaques ou de maladies respiratoires comme l'emphysème et la bronchite chronique.

(Source : [Adaptation de Risques pour la santé associés à la pollution de l'air - Canada.ca](#))

Outil d'aide à la prise de décision

La [Cote air santé \(CAS+\)](#) est un outil qui peut aider les organisateurs d'activités extérieures, les milieux de garde, les camps de jour et de vacances ainsi que les gestionnaires de résidences pour aînés à prendre des décisions en fonction de la qualité de l'air.

Les organisateurs d'activités ou d'événements extérieurs devraient tenir compte des éléments suivants :

- Consultez la CAS+ avant ou pendant une activité, car le niveau de la CAS+ peut changer rapidement. Par exemple, un changement de direction du vent peut amener de la fumée de feu de forêt sur le site d'un événement et détériorer rapidement la qualité de l'air.
- Consultez le [Système de prévision de la fumée des feux de forêt pour le Canada \(FireWork\)](#) disponible jusqu'à 72 h avant l'activité. Consultez [ce lien](#) pour plus de détails sur FireWork.
- Penser à réduire l'essoufflement lors de l'activité ou à reporter l'événement lorsque le risque pour la santé est élevé, surtout si les participants commencent à éprouver des symptômes.
- Si vous éprouvez des symptômes, entrez à l'intérieur.



Les **symptômes les plus fréquents** de la mauvaise qualité de l'air sont : maux de tête, toux légère, écoulement nasal et expectorations (crachats), irritation des yeux, du nez et de la gorge.

Faites attention aux symptômes sévères comme de l'essoufflement, une toux sévère, des étourdissements, une douleur thoracique, une respiration sifflante ou des palpitations cardiaques. Au besoin, appelez Info-Santé au 811 ou composez le 9-1-1.

Recommandations de la santé publique – planification d'activités extérieures en tenant compte de la qualité de l'air

			Messages de santé publique		
Cote air santé (CAS+)	Risque	Moyenne sur une h. ($\mu\text{g}/\text{m}^3$)	Population générale	Population vulnérable (enfants, femmes enceintes, aînés, asthmatiques, personnes souffrant de problèmes cardiaques ou de maladies respiratoires)	Milieus de garde, camps de jour et de vacances et résidences privées pour aînés
1	Faible	0-10	Qualité de l'air idéale pour les activités extérieures.	Profitez des activités extérieures habituelles.	Profitez des activités extérieures habituelles.
2	Faible	10-20			
3	Faible	20-30			
4	Modéré	30-40	Aucun besoin de modifier vos activités habituelles à l'extérieur à moins d'éprouver des symptômes.	Envisagez de réduire ou de reporter les activités essoufflantes à l'extérieur si vous éprouvez des symptômes.	Envisagez de réduire ou de reporter les activités essoufflantes à l'extérieur si vous éprouvez des symptômes.
5	Modéré	40-50			
6	Modéré	50-60			
7	Élevé	60-70	Envisagez de réduire ou de réorganiser les activités essoufflantes à l'extérieur particulièrement si vous éprouvez des symptômes.	Réduisez ou reportez les activités essoufflantes à l'extérieur.	Planifiez des activités extérieures moins essoufflantes ou reportez-les à un autre moment.
8	Élevé	70-80			
9	Élevé	80-90			
10	Élevé	90-100			



Cote air santé (CAS+)	Risque	Moyenne sur une h. (µg/m3)	Messages de santé publique		
			Population générale	Population vulnérable (enfants, femmes enceintes, aînés, asthmatiques, personnes souffrant de problèmes cardiaques ou de maladies respiratoires)	Milieus de garde, camps de jour et de vacances et résidences privées pour aînés
+ de 10	Très élevé	+ de 100	Réduisez ou reportez les activités essoufflantes à l'extérieur, particulièrement si vous éprouvez des symptômes.	Évitez les activités essoufflantes à l'extérieur.	Déplacez les activités extérieures à l'intérieur ou reportez-les à un autre moment et privilégiez les activités calmes.

Source : [Adaptation des Messages de la Cote air santé - Environnement Canada](#)

Pour consulter la qualité de l'air en direct : [Cote air santé \(CAS+\)](#).

Pour prévoir la qualité de l'air pour les prochaines heures, veuillez consulter l'outil : [Prédiction de fumées](#).

Centre intégré
de santé et de services
sociaux de l'Abitibi-
Témiscamingue



Pour obtenir plus de renseignements :

- 819 764-4600;
- 08.ci:sss.sat.sante.environnement@ssss.gouv.qc.ca.