



## **Indice de la qualité de l'air pour la santé**

**Protégez votre santé. Soyez au courant des  
chiffres.**

*[www.airhealth.ca](http://www.airhealth.ca)*

## Voici l'indice de la qualité de l'air pour la santé

Une personne moyenne prend environ 20 000 respirations dans une journée. Cela représente incroyablement 10 000 litres d'air qui circule dans vos poumons chaque jour! Ne serait-il pas utile de savoir quand l'air peut affecter votre santé – et quand il est préférable d'être actif? Vous pouvez maintenant le savoir.

L'indice de la qualité de l'air pour la santé est un nouvel outil qui mesure la qualité de l'air relativement à votre santé.

### De 1 à 10

L'indice de la qualité de l'air pour la santé est très simple. Il mesure la qualité de l'air relativement à votre santé, sur une échelle de 1 à 10. Une lecture de 1 représente un faible risque pour votre santé et de 7 ou plus, représente un risque élevé. (En de rares occasions, l'indice de la qualité de l'air pour la santé peut être à 10+, ce qui représente un risque très élevé.)

### Plus d'un chiffre

L'indice de la qualité de l'air pour la santé est extrêmement utile – c'est un outil qui vous aide à planifier votre journée sainement. Puisque les exercices vigoureux augmentent la quantité d'air que vous respirez, l'indice de la qualité de l'air pour la santé peut vous aider à décider quand faire des activités et quand réduire ou remettre à plus tard, les bienfaits de vos activités physiques.



### **Tout le monde est unique**

L'indice de la qualité de l'air pour la santé reconnaît que la qualité de l'air affecte tout le monde de façon différente. Par exemple, une lecture de 5 va avoir un sens différent pour les personnes qui ont des problèmes cardiovasculaires ou respiratoires que pour les autres. C'est pour cette raison que l'indice de la qualité de l'air pour la santé comprend des recommandations pour les personnes à risque et pour l'ensemble de la population. En utilisant l'indice de la qualité de l'air pour la santé chaque jour, vous saurez comment les chiffres différents peuvent vous affecter ainsi que les choses que vous pouvez faire pour vous protéger. Par exemple, si vous aimez la course, vous aimerez peut-être mieux faire une promenade dans le parc lorsque l'indice de la qualité de l'air atteint 7 ou plus.

### **En prendre l'habitude**

Vérifiez l'indice de la qualité de l'air chaque jour. Certains médias (c.-à-d., la télévision, la radio, la presse) incluent l'indice de la qualité de l'air dans leur rubrique de météo. Vous pouvez aussi obtenir plus d'information au sujet de l'indice et de votre lecture régionale, à [www.airhealth.ca](http://www.airhealth.ca). L'information est mise à jour à l'heure et des prévisions sont toujours fournies pour le lendemain.

### **Protéger la santé et l'environnement**

Bien que l'indice de la qualité de l'air puisse aider à protéger notre santé, il sert aussi à nous rappeler qu'il faut aussi protéger notre environnement. Pensez à comment une mauvaise qualité de l'air peut affecter la vie d'un enfant qui fait de l'asthme, les personnes âgées ou une personne qui a des problèmes cardiovasculaires ou respiratoires. Si tout le monde décidait de réduire sa consommation d'énergie, nous pourrions réduire le nombre de jours où l'indice de la qualité de l'air pour la santé est élevé.

**20/20 La façon de nettoyer l'air** est une campagne qui a été conçue pour vous aider à réduire de 20 %, votre consommation d'énergie à la maison et l'usage de votre véhicule. C'est plus facile que vous ne le pensez. Composez le 416-392-2020 (ou 1-866-583-2020) pour obtenir une copie gratuite du planificateur 20/20 qui est un guide de réduction de l'énergie. Mieux encore, téléchargez le planificateur 20/20 en visitant [www.cleanairpartnership.org/2020](http://www.cleanairpartnership.org/2020).

### **Pour obtenir plus d'information**

Pour vous renseigner sur l'indice de la qualité de l'air pour la santé, et pour commencer à utiliser cet outil, visitez:

[www.airhealth.ca](http://www.airhealth.ca)



### **Risque faible 1-3**

#### **Population à risque\***

Profitez de vos activités de plein air habituelles.

#### **Ensemble de la population**

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

*\*Les personnes qui ont des problèmes cardiovasculaires ou respiratoires sont plus à risque. Suivez les conseils de votre médecin au sujet de l'exercice physique et pour gérer votre état de santé.*



### **Risque modéré 4-6**

#### **Population à risque\***

Pensez à remettre ou à réduire vos activités de plein air vigoureuses si vous avez des symptômes.

#### **Ensemble de la population**

Vous n'avez pas besoin de modifier vos activités de plein air habituelles à moins d'avoir la gorge irritée ou une toux. *Vous pouvez obtenir plus d'information à [www.airhealth.ca](http://www.airhealth.ca)*



### **Risque élevé 7-10**

#### **Population à risque\***

Remettez ou réduisez vos activités de plein air vigoureuses. Les enfants et les personnes âgées doivent aussi faire attention.

#### **Ensemble de la population**

Pensez à réduire ou à remettre vos activités de plein air vigoureuses si vous avez la gorge irritée ou une toux.

*Lorsque l'indice de la qualité de l'air pour la santé excède 10, les enfants, les personnes âgées et les personnes qui ont des problèmes cardiovasculaires ou respiratoires doivent éviter les activités de plein air vigoureuses. Tout le monde devrait réduire ou remettre les activités physiques de plein air à plus tard.*