

Lever le voile sur la CAS



Bien que la qualité de l'air au Canada soit généralement bonne, ce n'est pas toujours le cas. En tant que leader sportif il est important de **surveiller la qualité de l'air** dans votre région afin de vous assurez que tous ceux qui participent aux **activités sportives en plein air** soient protégés contre les effets néfastes de la pollution atmosphérique.

Qu'est-ce que la CAS ?

La cote air santé (CAS) est une échelle comprise entre 1 et 10+ qui indique le risque pour la santé associé à la qualité de l'air. Il existe quatre catégories de risque sanitaire : **faible** (1 à 3), **modéré** (4 à 6), **élevé** (7 à 10) et **très élevé** (10+).

→ Les catégories de **risque sanitaire** sont accompagnées de **messages sanitaires** spécifiques aux populations à risque et au grand public.



Qu'est-ce que cela signifie ?

- ✓ Si la valeur de la CAS est faible (1 à 3), maintenez les activités sportives extérieures.
- Si la valeur de la CAS est modérée (4 à 6), réduisez l'intensité de l'activité extérieure.
- ✗ Si la valeur de la CAS est élevée (supérieure à 7), déplacez la séance à l'intérieur ou reportez-la à un autre moment.

Cote air santé



Comment utiliser la CAS?

1

Consultez Coteairsante.ca ou téléchargez l'application **MétéoCAN** et recherchez les conditions locales de la CAS. Sélectionnez votre région dans la liste.



2

Le jour de votre activité, vérifiez la valeur actuelle de la **CAS en regardant** les conditions observées. Surveillez cette valeur et soyez prêt à adapter votre activité si nécessaire.

3

Lorsque vous **planifiez** une séance d'entraînement ou une compétition en plein air, consultez les **valeurs maximales prévues** pour connaître le niveau estimé de la **CAS** dans votre région le jour de votre entraînement ou compétition.

→ Choisissez d'organiser vos activités au moment de la journée où la valeur prévue de la CAS est à faible risque.

4

Passez en revue la ressource **Qui est à risque ?** Rappelez-vous que tous les participants au sport sont à risque, mais que certains peuvent être plus vulnérables que d'autres.



→ Des considérations particulières peuvent être nécessaires pour les groupes à haut risque, même lorsque le risque pour la santé est modéré.

Alertes de santé publique sur la qualité de l'air

Surveillez les nouvelles à la radio et à la télévision pour connaître les alertes régionales sur la qualité de l'air émises par Environnement et Changement climatique Canada et les autorités sanitaires régionales. Sur la base des conseils de santé publique, vous pouvez :

- **Annuler ou reporter** des activités.
- **Déplacer** l'activité à l'intérieur si possible.
- **Réduire** le niveau d'intensité de votre activité si vous devez effectuer des activités extérieures ce jour-là.



N'oubliez pas qu'il s'agit de directives générales. Il est de votre responsabilité de tenir compte des besoins de vos participants et des conditions environnementales lors de la planification et de la réalisation en toute sécurité d'activités sportives de plein air.