



Le saviez-vous ?

Les transports représentent environ le quart des émissions de gaz à effet de serre du Canada, et sont une principale source de smog dans les régions urbaines.

Vous pouvez contribuer à réduire la pollution atmosphérique :

À PIED

Un trajet automobile sur cinq couvre moins d'un kilomètre ; le piéton moyen peut faire un kilomètre en 10 minutes.

À VÉLO Beaucoup de trajets automobiles couvrent moins de trois kilomètres ; le cycliste moyen peut faire trois kilomètres en moins de 15 minutes.

En éliminant seulement 15 kilomètres en automobile par semaine, vous empêcherez l'émission d'environ 213 kilogrammes de dioxyde de carbone par année.

Un autobus plein équivaut à 40 à 60 automobiles de moins sur les routes.

Si un million de Canadiens travaillaient chez eux seulement un jour par année, nous éliminerions environ 250 millions de kilogrammes de gaz nocifs et épargnerions 100 millions de litres d'essence.

Qu'est-ce que la qualité de l'air ?

Un air pur est essentiel au maintien de l'équilibre délicat de la vie sur notre planète—pas seulement pour les êtres humains, mais aussi pour la faune, la flore, l'eau et le sol. Une mauvaise qualité de l'air résulte d'un certain nombre de facteurs déterminants, notamment les émissions de

diverses sources, naturelles ou « humaines ». Une mauvaise qualité de l'air survient lorsque les polluants atteignent des concentrations suffisamment élevées pour menacer la santé de l'être humain ou de son environnement. Nos choix quotidiens (se déplacer ou non en automobile, brûler ou non du bois, etc.) peuvent avoir un impact considérable sur la qualité de l'air.

Qualité de l'air intérieur

La pollution atmosphérique n'est pas uniquement un problème d'air ambiant (extérieur). L'air des espaces clos (maisons, écoles, lieux de travail, véhicules motorisés privés, autobus d'école, etc.) peut également être pollué, tant par les polluants qui s'infiltrent de l'extérieur que par ceux qu'émettent les sources intérieures. En fait, certains types de pollution atmosphérique sont pires à l'intérieur qu'à l'extérieur, comme la fumée de tabac, la moisissure et les substances chimiques que dégagent certains matériaux synthétiques, meubles et produits ménagers. Une bonne qualité de l'air intérieur est importante, car les Canadiens passent environ 90 p. 100 de leur temps à l'intérieur.

Qu'est-ce que la Cote air santé (CAS) ?

La CAS est un outil national, mis au point par le gouvernement du Canada pour vous aider à comprendre l'impact de l'air ambiant sur votre santé. Il s'agit d'une échelle facile à lire (semblable

à l'indice UV), dont les médias, le réseau MétéoMédia (The Weather Network) et divers sites Internet font la publicité, et qui est offerte comme application pour les dispositifs portables (p. ex. téléphones intelligents). Grâce à des mesures de la qualité de l'air prises toutes les heures et à des prévisions pour la nuit et le lendemain, la CAS permet aux Canadiens de se protéger et d'améliorer leur qualité de vie en sachant quand profiter des activités de plein air.

Le tableau ci-dessous présente les « messages relatifs à la santé » associés à chaque cote. Il est important pour les familles de se rappeler qu'avoir une routine saine, c'est se déplacer à pied, à vélo ou en patins à roues alignées pour aller à l'école, aux événements parascolaires et ailleurs dans la collectivité.

Selon des données de 2010, 95,4 p. 100 du temps, la CAS est « basse ». Cela signifie une qualité de l'air idéale pour vos activités préférées de plein air (marche, vélo, patins à roues alignées, etc.). Si la cote est plus élevée, vous devez rester à l'affût de certains symptômes, surtout si vous faites partie d'une population à risque. Écoutez attentivement votre corps et sachez quand réduire vos activités.

| Risque pour la santé | Cote air santé | Messages relatifs à la santé                                                                                                                           |                                                                                                                                                                  |
|----------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      |                | Population touchée*                                                                                                                                    | Population en général                                                                                                                                            |
| Risque faible        | 1 - 3          | <b>Profitez</b> de vos activités habituelles en plein air.                                                                                             | Qualité de l'air <b>idéale</b> pour les activités en plein air.                                                                                                  |
| Risque modéré        | 4 - 6          | <b>Envisagez de réduire</b> ou de réorganiser les activités exténuantes en plein air si vous éprouvez des symptômes.                                   | <b>Aucun besoin de modifier</b> vos activités habituelles en plein air à moins d'éprouver des symptômes comme la toux et une irritation de la gorge.             |
| Risque élevé         | 7 - 10         | <b>Réduisez</b> ou réorganisez les activités exténuantes en plein air. Les enfants et les personnes âgées devraient également modérer leurs activités. | <b>Envisagez de réduire</b> ou de réorganiser les activités exténuantes en plein air si vous éprouvez des symptômes comme la toux et une irritation de la gorge. |
| Risque très élevé    | Audessus de 10 | <b>Évitez</b> les activités exténuantes en plein air. Les enfants et les personnes âgées devraient également éviter de se fatiguer en plein air.       | <b>Réduisez</b> ou réorganisez les activités exténuantes en plein air, particulièrement si vous éprouvez des symptômes comme la toux                             |

\* Vous n'êtes pas certain de courir un risque? Consultez ce [www.coteairsante.ca](http://www.coteairsante.ca) qui vous aidera à déterminer si la pollution atmosphérique représente un risque pour votre santé.

### Le saviez-vous ?

***Vous pouvez réduire l'impact de la pollution atmosphérique sur votre santé en faisant de l'exercice moins intense : essayez de marcher plutôt que de courir, et prenez davantage de pauses.***

***Le Canada est le deuxième plus grand émetteur de gaz à effet de serre par personne au monde, et chaque année ses émissions augmentent de 1,5 p. 100.***

***Laisser un moteur tourner au ralenti pendant seulement 10 secondes peut consommer davantage d'essence que de l'éteindre pour le redémarrer plus tard.***

***Les personnes démunies et défavorisées courent davantage de risques, car elles habitent souvent à proximité d'une grande autoroute ou d'usines.***

***Le changement climatique provoque des vagues de chaleur plus intenses et plus fréquentes, ce qui aggrave le smog et la pollution de l'air.***

***Pour lutter contre la pollution de l'air, plantez des arbres : leurs feuilles retiennent les particules en suspension dans l'air, que la pluie lave par la suite.***

La présente fiche d'information rassemble des renseignements provenant d'Environnement Canada, de Santé Canada, des gouvernements de la Colombie-Britannique et de l'Ontario, et de Green Communities Canada.

### Transport actif = bonne santé

Marcher permet de maintenir des os solides, de renforcer la capacité des poumons et de conserver un poids corporel sain, ce qui aidera votre famille à réduire les risques de maladies chroniques. Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), les risques d'une réduction de l'espérance de vie associés à la sédentarité dépassent de loin les risques associés à la pollution atmosphérique.

Pour faire les 60 minutes d'activité physique par jour recommandées par Santé Canada, votre famille peut incorporer les déplacements locaux à

sa routine quotidienne, par exemple en combinant la marche au transport en commun pour les trajets plus longs (aller au travail, à l'école ou aux lieux de loisirs). Selon certaines études, un lien existerait entre l'activité physique et de meilleurs résultats scolaires chez les enfants, et l'expérience des enfants actifs en plein air serait beaucoup plus riche que celle, sédentaire, des enfants assis dans la voiture familiale.

### Votre choix de mode de transport fait une différence réelle

La CAS évalue la qualité de l'air en tenant compte d'une combinaison de facteurs, entre autres : systèmes météorologiques pouvant aggraver le niveau de polluants, feux de forêt, utilisation de poêles à bois, émissions industrielles ou provenant de véhicules motorisés privés (qui, dans certaines régions, sont le premier facteur déterminant de la qualité de l'air). Choisir de marcher plutôt que de conduire est peut-être la meilleure action directe et personnelle que vous pourriez entreprendre pour un air pur.

### Réduire le volume de la circulation routière aux abords des écoles

Réduire le volume de la circulation routière aide les très jeunes enfants, dont les poumons sont en pleine croissance, à rester en bonne santé, et renforce la sécurité des piétons et des cyclistes. Pour accéder à des ressources qui vous aideront à atteindre un tel objectif, consulter [www.saferoutestoschool.ca/fr](http://www.saferoutestoschool.ca/fr)

### Lancer une campagne de sensibilisation contre les moteurs qui tournent au ralenti

Lancer une telle campagne aide l'environnement et les poumons en pleine croissance des enfants. Le site de l'organisme HASTe propose une calculatrice d'émissions conviviale pour les élèves (MyTravel) et

un recueil de ressources éducatives nationales et internationales pour la lutte contre les moteurs qui tournent au ralenti. Consulter [www.hastebc.org](http://www.hastebc.org) (en anglais).

### Rester en sécurité

Choisir de se déplacer à pied ou à vélo le long de voies moins achalandées par les véhicules motorisés est une pratique sécuritaire qui permet de réduire l'exposition à la pollution sonore et de protéger les très jeunes enfants, en particulier ceux en

poussette, qui se trouvent très près des tuyaux d'échappement des véhicules. Les boulevards dont le trottoir est séparé de la circulation routière très dense sont plus sécuritaires, et les quartiers pourvus de plantes et d'arbres aident à nettoyer l'air.

### Meilleurs trajets pour écoliers

Utiliser la Planification du transport scolaire en vue de planifier et d'élaborer un réseau de meilleurs trajets pour écoliers est une bonne façon d'aider les écoles et l'ensemble des résidents. En incitant les parties intéressées à collaborer entre elles, vous aiderez :

- à aménager des pistes cyclables et des sentiers pédestres sécuritaires et séparés des voies achalandées ;

- à garder les zones scolaires, publiques et de loisirs

à l'écart des sources de pollution de l'air ;

- Contribute to a liveable community for children, families, seniors and all residents.

| 1               | 2 | 3 | 4              | 5 | 6 | 7           | 8 | 9 | 10                   | + |
|-----------------|---|---|----------------|---|---|-------------|---|---|----------------------|---|
| Risk: Low (1-3) |   |   | Moderate (4-6) |   |   | High (7-10) |   |   | Very High (Above 10) |   |

Selon des données de 2010 pour l'ensemble du Canada,

95,4 p. 100 du temps, la qualité de l'air ne présente qu'un risque faible (cote 1 - 3). Profitez de vos activités habituelles de plein air.

Lorsque la CAS indique un « risque élevé » ou pire (7 et plus), les enfants et les personnes âgées devraient éviter de se fatiguer dehors, et devraient également réduire leurs activités exténuantes de plein air.

Les personnes ayant un problème de cœur ou de respiration courent davantage de risques : elles devraient suivre les conseils habituels de leur médecin sur le bon niveau d'exercice et la gestion de leur état.

Pour connaître votre CAS locale, consulter

[www.coteairsante.ca](http://www.coteairsante.ca) et cliquer sur « CAS - Conditions locales ».