

La cote air santé: **CAS**

La cote air santé (**CAS**) est présentée sur une échelle de **1 à 10+** et indique les risques pour la santé posés par une exposition à court terme aux polluants de l'air extérieur.



Les niveaux de la **CAS** et les **catégories de risque sanitaire** vous aident à déterminer rapidement si vous pouvez pratiquer des sports de plein air en toute sécurité dans votre région.

Cote air santé



Comment utiliser la CAS ?

Vous trouverez ci-dessous quelques directives générales sur la manière d'utiliser la CAS. Il est de votre responsabilité de tenir compte des besoins de vos participants et participantes et des conditions environnementales lors de la planification et de la réalisation d'activités sportives en plein air.

- ✓ **Si la valeur de la CAS est faible (1 à 3)**, profitez de vos activités sportives en plein air. Ce sont les conditions idéales pour être physiquement actif à l'extérieur.
- **Si la valeur de la CAS est modérée (4 à 6)**, réduisez la quantité et l'intensité des activités sportives en plein air, déplacez-les à l'intérieur ou reportez-les à un autre moment.
- ✗ **Si la valeur de la CAS est élevée (7 à 10+)**, il faut reporter les activités sportives en plein air ou, si possible, les déplacer à l'intérieur pour assurer la sécurité des participantes.



**Soyez attentif
à l'air!**

Rendez-vous sur **coteairsante.ca** ou téléchargez l'**application MétéoCAN** pour vérifier la CAS dans votre communauté.