

# Eco-Journal

ASEQ

EHAQ



## *L'Association pour la santé environnementale du Québec*

La mission de l'Association pour la santé environnementale du Québec - Environmental Health Association of Québec (ASEQ-EHAQ) est la protection de l'environnement et la santé humaine au plan individuel et collectif en sensibilisant, soutenant et éduquant la population en regard des produits toxiques et des pesticides. Promouvoir des solutions écologiques et des stratégies les moins toxiques pour préserver notre environnement pour les générations futures. *PAGE 13*

PRINTEMPS 2011, volume 2

### À tous nos lecteurs,

Nous voici déjà dans le troisième mois de cette nouvelle année. Comme le temps passe vite!

C'est une année excitante pour nous. Il y a beaucoup à faire.

Nous travaillons à notre projet de logement avec une passion renouvelée, étant donné le grand nombre de demandes urgentes pour des logements salubres. Ces demandes proviennent de personnes qui sont devenues sans abri après avoir développé des sensibilités environnementales. Seulement la semaine dernière, nous avons reçu trois demandes urgentes et désespérées de personnes qui sont sérieusement malades et sur le point de se retrouver dans la rue. Je vous supplie

de faire un don pour notre projet de logement. Nous émettrons un reçu de charité déductible d'impôt pour tous les dons de 20\$ ou plus. Pour plus de détails, contactez-nous.

Notre septième assemblée générale annuelle aura lieu le 25 mars prochain au Centre St. Pierre, Montréal. Le thème des présentations suivant l'assemblée générale sera le logement salubre.

Mai est le mois de la sensibilité environnementale. Nous planifions des événements pour créer une plus grande sensibilisation au sujet de cette condition médicale débilite et des besoins de prévention. Nous avons demandé au ministre de la santé du Québec de confirmer la journée du 12 mai comme journée de la sensibilité environnementale au Québec. Le 12 mai, nous présenterons

une conférence sur les hypersensibilités environnementales. Le 28 mai, nous organiserons une marche à Montréal. Nous espérons que vous participerez en grand nombre afin de témoigner de votre soutien envers les personnes qui souffrent d'hypersensibilité environnementale et du besoin de reconnaissance, de traitement et de prévention.

La plupart de nos membres sont trop malades pour participer à cette marche. Marcherez-vous en leur nom? Pour plus d'information sur cette condition médicale, visitez notre site Web ou contactez-nous.

Vous trouverez plusieurs articles intéressants dans ce bulletin. Nous espérons qu'ils vous plairont.

Rohini Peris  
Présidente

Que signifie "sensibilité environnementale"? L'appellation ne suffit pas à décrire la souffrance et l'incapacité causées par cette condition médicale chronique. Des expositions fréquentes à de bas niveaux de pesticides et autres produits chimiques présents dans des produits d'usage courant, des solvants, des moisissures ou phénomènes électromagnétiques ou une seule exposition sévère peuvent provoquer une multitude de symptômes, souvent neurologiques, mais aussi dans tous les systèmes du corps. Pour guérir, le patient doit trouver un logement salubre. Suite aux atteintes toxiques précédentes, il ne peut tolérer des espaces publics communs tels que les centres d'achat, les cinémas, les restaurants, les bibliothèques et même les endroits de travail ou d'étude. Ceci amène exclusion et isolement. Les patients disparaissent, trop malades pour demander des soins médicaux ou du soutien ordinaire et universel.

Ceci explique que plusieurs ignorent que plus d'un million de canadiens ont reçu un diagnostic d'hypersensibilité environnementale. L'hypersensibilité environnementale peut frapper les deux sexes à tout âge, sauf que les femmes sont plus souvent affectées (70 à 80%).

**Pas de sens aux senteurs:**

*La vérité au sujet des fragrances et comment elles peuvent nuire à votre santé.*

*Plusieurs des produits de nettoyage et d'hygiène personnelle que nous utilisons sont risqués pour nous et les autres. Informez-vous et trouvez des alternatives santé.*  
PAGE 2, 10-11

**À cœur ouvert**

*Un témoignage personnel sur les difficultés de vivre avec des hypersensibilités environnementales* PAGE 4, 12

**Fumée de bois**

*Bruler du bois peut sembler la façon la plus naturelle de chauffer votre maison durant l'hiver, mais peut nuire à votre santé respiratoire.* PAGE 5

**Les poux**

*Suggestions pour éliminer les poux sans utiliser de produits chimiques* PAGE 6

**Ne laissez pas les punaises de lit vous mordre**

*Ce que vous devez savoir sur ces embêtantes bibittes, comment les empêcher d'envahir votre maison et comment vous en débarrasser pour de bon.* PAGE 7

**Sacs d'épicerie réutilisables**

*Prenez soin de bien les nettoyer afin d'éviter la propagation des bactéries.*  
PAGE 8

**Guide de recettes santé.**

PAGE 8



## *Les odeur n'ont pas de sens*

*On estime qu'environ 1 canadien sur cinq réagit négativement aux parfums. Pour eux l'exposition aux parfums provoque de l'asthme, de la toux, l'essoufflement, la respiration sifflante, le nez et les yeux qui coulent, les migraines, la confusion et les douleurs articulaires.*

*Rohini Peris*

De plus en plus de gens sont sensibles aux produits chimiques chez eux, sur leur lieu de travail ou dans les espaces publics. Les bébés et les enfants sont les plus vulnérables, tout comme les personnes souffrant d'intolérance aux produits chimiques (Sensibilités environnementales ou Sensibilités chimiques) ainsi que les personnes qui se remettent d'un cancer ou d'une autre maladie. Étant donné la croissance de l'information sur le sujet, de plus en plus de gens réclament des espaces sans parfum et sans odeur au sein desquels ils pourront vivre, étudier et travailler. Ceci pourrait

causer des conflits avec des personnes qui tolèrent les produits chimiques. Il est bien connu qu'un air sain et propre permet des poumons sains et des gens en bonne santé. Les deux sont fortement liés. Puisque que nous passons la plupart de notre temps à l'intérieur, et que nous avons tous besoin de respirer et de partager l'air, il est important d'avoir un air propre, sans tabac, moisissures et autres produits chimiques incluant ceux qui sont utilisés dans les fragrances et les parfums.

Suite à page 10

## QUELQUES ASTUCES POUR DEVENIR SANS PARFUM:

### Evitez:

#### Les fragrances ou les parfums eux-mêmes ou contenus dans:

- Les produits de soin personnels
- Les cosmétiques
- Les assouplissants
- Les nettoyeurs tout-usage
- Les désinfectants
- L'eau de javel
- Les assouplissants en feuille ou en liquide
- Le nettoyage à sec
- Les vêtements neufs pas encore lavés
- Les désodorisants (ils n'éliminent pas les odeurs à la source. Des minuscules gouttes de ces produits sont facilement inhalées dans les poumons).
- Brûler de l'encens (des particules cancérigènes dégagées lorsqu'on brûle de l'encens. Celles-ci s'accrochent aux fibres et les enfants les inhalent et les ingèrent lorsqu'ils jouent par terre.)
- Les Bougies parfumées (elles ont tendance à relâcher plus de produit chimiques et de suie que les bougies non parfumées. Les bougies avec des mèches métalliques peuvent contenir du plomb.)

#### Certains produits chimiques à éviter:

parfums ou les fragrances, BHA or BHT, colorants, arômes, Phtalate de Dibutyle, phthalates, Cocamide DEA, Oleamide DEA, Lauramide DEA, Formaldéhyde relâchent des conservateurs: DMDM hydantoïne, diazolidinyl urea, imidazolidinyl urea, méthénamine, quarternium-15, and sodium hydroxymethylglycinate, Parabens, Sodium Lauryl Sulfate (SLS), Sodium Laureth Sulfate (SLES), Petrolatum, huile minérale, huile blanche, PEG or Polyéthylène glycol or Propylène glycol, phénylènediamine, MEA (monoéthanolamide), TEA (Triéthylonamine), Phenoxyethanol, Triclosan, Imidazolidinyl urea, Aluminium, Carbopol, Silicone (Diméthicone), DEET, Siloxanes (cyclométhicone, cyclotétrasiloxane)

**Sachez** que de nombreuses grandes compagnies annoncent des adoucissants en feuille ou en liquide « sans parfum » ou « sans odeur ». ceci ne signifie pas que ces produits ne contiennent pas de produits chimiques qui vont émaner pendant une longue période. De plus, les prétentions de ces compagnies ne sont pas toujours exactes dans la mesure où les produits peuvent avoir été contaminés par des fragrances.

### Attention au blanchiment écologique:

utiliser des mots comme "Organique", "Propre", "Vert", "Eco", "Naturel", etc. ou un emballage qui donne une apparence "verte" au produit – par exemple utilisation de plantes, la couleur verte, etc., MAIS certains ne donnent pas une liste complète des ingrédients du produit, et, le cas échéant, on s'aperçoit que certains ingrédients mentionnés sont suspectés ou connus pour avoir des effets nocifs sur la santé.

### Utilisez:

- **La ligne de produits Druid**e propose du gel et de la laque pour cheveux, des shampoings, des déodorants, des produits nettoyeurs et de soin personnel. Les produits Pur et Pure sont sans parfum et sans huile essentielle.
- **Nature Clean** – Nature Clean propose une ligne de produits nettoyeurs, des détergents, des assouplissants, des produits de soin personnels et des désinfectants naturels. Lisez les étiquettes.
- **Green Beaver** – Produits de soins personnels. Lisez les étiquettes.
- **Seventh Generation** – détergents, gels, laques, shampoings, déodorants, maquillage

**Maquillage** est disponible dans les magasins de santé – **lisez toujours les étiquettes**

- **Druid**e – nettoyante, certifiée organique peut être utilisée après le rasage
- **Alba Botanicals** – Crème hydratante sans parfum
- **Kiss my Face** – Crème après-rasage hydratante sans parfum
- **Gel de rasage Clinique** – sans parfum, mais pas complètement naturelle
- **Les Eliminateurs Statiques** – les feuilles sont disponibles dans les magasins de santé (2 feuilles pour 500 brassées)
- **Boules Sèche-linge** – pour assouplir les vêtements dans le sèche-linge
- **Vinaigre** – Pour enlever les impuretés ou assouplir les vêtements, versez un peu de vinaigre sur une débarbouillette et mettez la dans le séchoir, ou versez 1/8<sup>e</sup> ou ¼ de tasse dans la laveuse avec le savon ou l'eau de rinçage.

**Au lieu d'utiliser des désodorisants : bien ventiler, choisissez des désodorisants naturels qui absorbent les odeurs, comme la zéolite ou le bicarbonate de Soude.**

Utilisez les produits ayant la certification **ECOCERT**. Veuillez noter que cette certification n'inclut pas les produits sans odeur. Il est important de toujours lire les étiquettes.

# À COEUR OUVERT

Par Marlene Baer Higgins

Plus jeune, j'étais une élève brillante, intelligente, talentueuse dans plusieurs domaines et je possédais une tonne d'énergie. Armée d'une éducation convenable du pensionnat et d'une bonne expérience des camps d'été que j'ai fréquentés, j'entrepris alors de prouver que je pouvais faire tout ce que mes désirs me dictaient. Je fis de l'équitation, du canoë, du ski, j'ai joué au ballon-panier puis je me suis dirigé vers une profession que j'adorais, l'enseignement. Après quelques années, je pris un congé pour voyager en Europe et en Afrique du Nord avec une amie. Avec un budget de cinq dollars par jour, nous dormions dans des auberges de jeunesse ou dans notre Citroën.

Comme j'aimais bien les défis, à mon retour, j'acceptai un nouveau poste celui d'enseigner à des enfants ayant une déficience intellectuelle. La tâche était ardue et je perdis alors quinze livres mais le projet pilote fut lancé avec succès. Puis, je suis retournée à l'enseignement traditionnel : on fit de nouveau appel à moi pour mon expérience auprès des jeunes ayant des besoins particuliers (possédant souvent les enfants avec beaucoup d'intelligence mais des difficultés d'apprentissage sévères) dans un concept de classe ouverte.

Des murs furent abattus afin de faire place aux vingt-cinq étudiants et deux enseignants; des tapis (émettant des gaz à l'époque) furent également installés. Huit ans plus tard, épuisée, je me vis forcée de prendre un congé. Je ne puis malheureusement jamais retourner enseigner.

Plus tard, je commençai à faire de la randonnée pédestre avec mon mari par le biais de son travail. Dans nos temps libres, nous avons entamé des rénovations à la maison pour le plaisir. Mon mari faisait tout le travail de construction et moi la peinture, le décapage et la teinture. J'avoue que j'adorais voir le grain du bois surgir une fois que la térébenthine, l'huile minérale et autres agents chimiques dissolvaient la peinture pour laisser émerger le grain des bois. Je n'avais aucune idée de ce à quoi je m'exposais et que ma santé se détériorerait si rapidement.

Au cours des années 70, je fis une chute alors que je montais un fougueux cheval pur-sang. Mon corps percuta un rocher et



mon existence ne fut plus jamais la même depuis. La douleur est maintenant devenue une constante dans ma vie. J'ai vécu deux traumatismes personnels en même temps.

Mon mari et moi avons continué à déménager à travers le pays, à rénover des maisons et moi, à m'exposer aux émanations nocives des produits chimiques. À un certain moment, alors que nous étions en Nouvelle-Écosse, nous avons posé de l'uréthane dans une petite maison l'hiver, les fenêtres fermées. Je suis tombée rapidement très malade et il m'était alors impossible de tenir une conversation intelligible; en réalité, je ne

pouvais même pas terminer mes phrases.

Je ne pouvais plus conduire de véhicule de manière sécuritaire, parfois confondant l'accélérateur avec la pédale de frein.

J'étais affectée par quelque chose que les médecins n'arrivaient point à expliquer. Je pouvais faire de la randonnée, du ski et de la voile mais j'étais complètement intolérante à la fumée de cigarette et aux émanations d'essence.

Nous avons poursuivi nos rénovations. Un chiropraticien en Nouvelle-Écosse m'avait suggéré de consulter une clinique mexicaine pour personnes atteintes de cancer/candida. Après un séjour dans notre retour des Laurentides, nous avons

décidé d'aller au Mexique pour une consultation. Ma santé s'est considérablement amélioré en seulement trois semaines. Me sentant mille fois mieux, je décidai alors de prendre un cours d'agent immobilier tout en continuant à renipper des maisons. Cinq ans plus tard, tout recommença. J'en fut au point où je ne pouvais plus tolérer le parfum des clients, la fumée de leurs cigarettes, les fleurs séchées, les adoucisseurs textiles ou la fumée des poêles à bois dans les foyers que je faisais visiter. Ceci fut une grande source de frustration pour moi; c'était très embarrassant et j'ai rapidement à nouveau souffert de confusion.

J'ai dû laisser tomber les affaires et ai consulté un dentiste afin qu'il retire tous les plombages au mercure de mes dents. Malheureusement, l'usage d'antibiotiques à prendre pendant cette période me fit beaucoup de tort.

Je pris de la vitamine C de façon intraveineuse pendant six mois à la suggestion de mon médecin, ce qui selon moi, m'a sauvé la vie.

Suite à page 12

# Foyers et poêles à bois

*Plusieurs personnes aiment se servir de leurs foyers et poêles à bois pendant l'année entière. Mais la fumée des feux de bois est-elle bénigne?*

De tels feux nous semblent relaxants, mais il faut penser que ce sont les produits toxiques des feux de bois qui les rendent ainsi. En effet, le monoxyde de carbone amène une constriction des vaisseaux sanguins et crée une fausse sensation de bien-être<sup>2</sup>. Nous pouvons être sentimentalement attachés aux feux de bois et penser qu'ils sont "naturels". Mais la fumée des feux de bois est-elle bénigne?

## Que contient la fumée des feux de bois?

- La fumée des feux de bois est riche en particules minuscules toxiques, en forme de poignards, nommés PM 2.5 (particules plus petites que 2 1/2 microns) qui peuvent pénétrer profondément dans les poumons.
- La fumée des feux de bois est pleine des mêmes carcinogènes trouvés dans le tabac, mais est chimiquement active dans le corps humain 40 fois plus longtemps que la fumée de cigarettes.
- D'autres substances contenues dans la fumée des feux de bois : monoxyde de carbone, formaldéhyde, dioxyde sulfureux, oxydes d'azote, dioxines, furannes, plomb, benzène, cadmium, HAP, arsenic, etc.

Même si vos fenêtres sont fermées, ces substances s'infiltreront dans vos maisons étant donné leur taille microscopique. Un seul feu durant 24 heures dans un foyer ouvert dégagera en moyenne entre 1,6 et 3,1 livres de matière polluante par jour.

Personnellement, en présence de fumée de feux de bois, je souffre de migraines, d'asthme et de douleurs à la poitrine, que je sois à l'extérieur ou à l'intérieur de ma maison. D'autres personnes présentent des symptômes tels que l'irritation des poumons, de la gorge, des sinus et des yeux. Les plus vulnérables sont les personnes souffrant de problèmes respiratoires, les personnes âgées, les bébés et les personnes avec un système immunitaire diminué, etc.

Il existe environ 50,000 foyers et poêles à bois à Montréal, et encore 35,000 dans le reste de l'île. On a constaté que les feux de bois résidentiels contribuent de façon significative à la pollution de l'air à Montréal.<sup>5</sup> Le smog est devenu un problème majeur de santé publique à Montréal, selon Alan DeSousa, membre du comité exécutif responsable du développement durable.

## Législation

Le 27 avril 2009, la ville de Montréal a décrété un règlement interdisant la construction de foyers et de poêles à bois dans les nouvelles maisons. Toutefois, les poêles à granules certifiés par l'EPA sont toujours permis. Ce règlement est maintenant contesté par l'Association des professionnels du chauffage ainsi que par deux citoyens de Montréal. La cause sera entendue en 2011. Entretemps, le règlement demeure en vigueur. D'autres municipalités canadiennes ont décrété différents types de règlements au sujet de la fumée des feux de bois: Hampstead (QC), Golden (CB), Merritt (CB), etc. L'état de Washington a des lois au sujet des feux de bois des voisins, qui sont considérés comme une nuisance sujette à des actions coercitives.

## Alternatives

On peut se demander si les feux de bois résidentiels sont nécessaires dans une province si riche en hydroélectricité. Les foyers à gaz produisent moins d'émissions nocives que les foyers et poêles à bois. D'après l'EPA des États-Unis, les fournaies à bois produisent moins d'émissions que les poêles à granules, les poêles à bois certifiés par l'EPA, les poêles à bois non certifiés et les foyers. Les foyers traditionnels sont ceux qui produisent le plus d'émissions. Un poêle à bois conventionnel produit autant de pollution de fines particules en neuf heures qu'une auto conduite pendant 18,000 kilomètres.

## Entrez en contact avec vos politiciens aux divers paliers gouvernementaux.

Si vous désirez entrer en contact avec vos politiciens, vous pouvez leur demander quels sont leurs plans pour améliorer la qualité de l'air en termes de pollution causée par les foyers et poêles à bois résidentiels?

-Nathalie Doiron

[www.pq.poumon.ca](http://www.pq.poumon.ca) (L'Association pulmonaire du Québec)

[www.burningissues.org](http://www.burningissues.org)

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

[www.alap.qc.ca](http://www.alap.qc.ca) (Association pour l'air pur)

# PRÉVENIR ET ÉLIMINER LES POUX DE FAÇON EFFICACE.



*Les poux peuvent être difficiles à éliminer. Quelques précautions simples peuvent vous éviter bien des problèmes. Les poux peuvent sauter d'un manteau à l'autre si ceux-ci sont accrochés ensemble. Si possible, demandez à l'enfant, à l'école ou à la garderie de prévoir des espaces séparés ou des crochets assignés pour accrocher les manteaux et autres vêtements. Si votre enfant a de longs cheveux, il est recommandé de les attacher en tresse ou en queue de cheval.*

*Si votre enfant contracte des poux, ne paniquez pas! Il y a des façons sûres et efficaces d'enlever des poux et d'empêcher leur retour. Toutefois, il est préférable d'éviter les produits contenant des pesticides. Ils sont nocifs à la santé de votre enfant et à la votre et sont cancérigènes. Ils peuvent endommager le système nerveux central et affecter les hormones.*

## Composés chimiques présents dans les produits contenant des pesticides:

**Lindane:** peut causer le cancer chez les humains, selon l'EPA, lorsqu'absorbé par la peau; « excite » le système nerveux central.

**Permethrine:** peut causer le cancer chez les humains, selon l'EPA, suspecté de causer des perturbation hormonales.

**Pyrethrine:** contient un composé nommé piperonyl butoxide qui peut causer le cancer chez les humains, selon l'EPA.

**Malathion:** Agit sur le système nerveux central, pourrait affecter le système immunitaire après une seule dose.

## Procédures pour éliminer les poux sans pesticides:

- 1) Assurez-vous d'un bon éclairage.
- 2) Couvrez les épaules de votre enfant d'une serviette.
- 3) Mettez de l'huile (comestible) dans les cheveux de l'enfant.
- 4) Brossez ses cheveux et divisez-les en sections de 1 à 2 cm (½ à ¾ pouces).
- 5) En partant du cuir chevelu, peignez chaque section de cheveux en utilisant un peigne fin en métal recommandé pour les poux.
- 6) Quand votre peigne attrape des poux ou des lentes, rincez-le dans un bol d'eau chaude savonneuse. Essayez le peigne avec un tissu pour enlever tout débris et jetez le tissu dans un autre bol d'eau chaude savonneuse.
- 7) Lavez la tête à deux reprises avec un shampoing pour enlever l'huile.
- 8) Laissez les cheveux sécher et vérifiez s'il reste des lentes.
- 9) Coupez les lentes avec de petits ciseaux.
- 10) Jetez les deux bols d'eau savonneuse dans la toilette.

11) Trempez les peignes et les ciseaux dans de l'eau savonneuse pour 15 minutes.

12) Lavez la serviette à l'eau chaude et séchez à température élevée.

## Procédures pour éliminer les poux de votre domicile:

- 1) Lavez les vêtements et les draps à l'eau chaude et séchez à haute température pendant 30 minutes
- 2) Lavez et trempez les brosses, peignes et autres accessoires de cheveux dans de l'eau chaude savonneuse (au moins 55 degrés C ou 130 degrés F) pour un minimum de 15 minutes.
- 3) Nettoyez planchers et meubles avec un aspirateur. Scellez les sacs d'aspirateur et jetez-les immédiatement.
- 4) Scellez dans un sac de plastique les items qui ne peuvent pas être nettoyés, et ce pour au moins 11 jours pour être sur que les lentes sont mortes.
- 5) N'utilisez JAMAIS des pesticides commerciaux dans votre maison.

## Prévenez toute nouvelle infestation:

- 1) Après une première infestation, vérifiez tous les membres de la famille au moins une fois par semaine pour s'assurer que tous les poux sont disparus.
- 2) Demandez à la garderie ou à l'école que les vêtements soient accrochés séparément ou dans des casiers.
- 3) Dites à vos enfants de ne pas partager vêtements, brosses ou peignes avec d'autres enfants.
- 4) Si votre enfant a de longs cheveux, attachez-les en tresse ou en queue de cheval.
- 5) Assurez-vous que l'école de votre enfant n'utilise pas de pesticides commerciaux.

Cette information provient d'un article de Shamra Harrison: "Getting Ahead of Lice" disponible sur le site web du Washington Toxics Coalition: <http://watoxics.org/files/lice.pdf/view>



## Ne laissez pas les punaises de lit vous piquer

En découvrant un matelas abandonné sur le trottoir, Nadia ne s'est pas méfiée. Il avait l'air propre et relativement neuf, elle l'a pris pour son appartement. Elle l'a transporté par les escaliers jusqu'à sa maison, et l'a ensuite traîné jusque dans sa chambre. Ensuite, en y regardant de plus près elle a remarqué la petite note au marqueur au dos du matelas : PUNAISES DE LIT !

Avec l'augmentation du nombre de punaises dans la plupart des grandes villes, la punaise de lit est devenue un fléau, elle hante les médias, et a fait son apparition dans des endroits aussi incongrus que les cinémas, les aéroports, et même sur les lieux de travail. Mais cette terreur est-elle vraiment justifiée? J'en ai parlé à mon grand-père qui a fait face aux punaises avant le DDT, il a ricané et admis qu'elles étaient très nuisibles ; il lui a fallu 3 mois de nettoyage pour s'en débarrasser. Dans les cas les plus récents, l'usage de pesticides modernes n'a pas encore été très probant. ``L'exterminateur a déjà aspergé du produit trois fois, mais nous sommes toujours piqués. Et ça depuis cinq mois. ``J'en suis vraiment malade !``, raconte Dominic, un propriétaire de Montréal, faisant écho à la récrémation de nombreux habitants d'appartements. Lorsque le moment de la désinfestation arrive, il est important d'être bien informé, et d'embaucher une compagnie compétente offrant au moins deux visites et qui prendra des mesures afin d'éviter une nouvelle infestation en provenance des milieux de vie environnants. Bien que les punaises de lit soient une source de préoccupation, nous devrions être capables de pouvoir voyager, d'aller au cinéma, de résider à l'hôtel, dans des auberges, d'aller chez des amis sans constamment avoir peur d'être en contact avec des punaises. Il est possible de diminuer le risque en prenant certaines précautions.

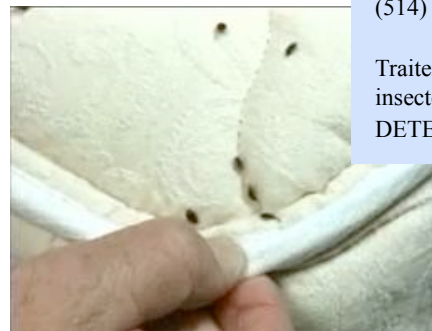
- Assurez-vous de ne pas ramasser des matériaux infestés comme des meubles ou des appareils électroniques. Inspectez soigneusement les articles avant de les faire entrer dans votre maison. Il est déconseillé de ramasser des matelas usagés.
- Gardez à l'esprit le fait que les punaises de lit sont présentes dans des lieux de transition comme les hôtels, les hôpitaux, les résidences, les aéroports, les cinémas.
- Gardez les bagages loin des murs et des meubles lorsque vous avez séjourné dans un endroit infesté. Les bagages doivent être protégés dans des sacs de poubelles bien ficelés.
- Lorsque vous revenez d'un voyage, ne rentrez pas les sacs à dos et les valises directement dans la maison. Mettez vos affaires dans un sac avant de les rentrer dans la maison. Toutes les matières pouvant être lavées à la machine doivent l'être à haute température et séchées à la machine si possible. Dépendamment du tissu de fabrication, certains sacs ou valises peuvent être nettoyés à la vapeur.

Les infestations peuvent débuter avec une seule punaise, il est donc important d'être minutieux lorsque vous rencontrez ce problème. Des chiens de détection sont entraînés pour flairer ces créatures, ils sont capables de dénicher des punaises de lit même à des niveaux d'infestations très bas, ce dont sont incapables de nombreux experts. Si vous pensez avoir des punaises à la maison, pas besoin d'utiliser des pesticides conventionnels. Selon notre expérience, de nombreux pesticides peuvent aggraver le problème en dispersant les punaises qui vont alors se propager dans la bâtisse. Un nettoyeur à vapeur peut devenir un outil précieux dans la lutte contre les punaises de lit, surtout dans la mesure où il peut être utilisé pour traiter les matelas, les cadres de lit et autres matières dans la pièce. Les punaises de lit sont très sensibles à la chaleur et peuvent mourir en dix minutes à partir de 46°C seulement! Selon notre expérience, les traitements à la vapeur et à la chaleur constituent la meilleure approche dans la mesure où ils visent même les œufs des punaises, ce que la plupart des pesticides ne peuvent pas faire. Inévitablement, une infestation de punaises de lit signifie un important nettoyage. Il faudra enlever tout le désordre et souvent laver à haute température et passer à la sècheuse une grande partie des vêtements et de la literie pour se débarrasser des punaises. Voici ci-dessous quelques trucs pour venir à bout d'une infestation :

- Traiter les fissures et les crevasses de la pièce avec de la *terre diatomée*. Vous pouvez en trouver dans des quincailleries sous les noms *Insectigone* Ou *Insect Stop*.
- Utilisez un nettoyeur à vapeur sur votre cadre de lit, en particulier pour nettoyer les joints et les trous de vis. Votre matelas et vos meubles devraient être, si possible, nettoyés à la vapeur. Veuillez noter que les vapeurs sèches sont souvent recommandées.
- Utilisez une housse de matelas avec fermeture pour votre matelas et votre sommier à ressorts.
- Appliquez de la Vaseline autour des pieds de votre lit. Placez des bols ou des plateaux sous chaque pied de lit et remplissez les avec de la terre diatomée. Visitez notre site pour plus d'information : [www.ecobugdoctor.com](http://www.ecobugdoctor.com)

Lorsque Nadia a réalisé qu'elle avait apporté des punaises dans son appartement, elle a immédiatement jeté le matelas infesté, lavé ses vêtements et pris une douche avant de nettoyer le couloir le long duquel elle avait traîné le matelas. Heureusement, elle fût elle-même épargnée de l'infestation, et une visite de nos chiens détecteurs de punaises a confirmé qu'il n'y en n'avait pas. Bien que les punaises de lit constituent un problème majeur, on peut en venir à bout sans utiliser des pesticides classiques, en privilégiant un nettoyage minutieux et l'usage de produits écologiques. S'il existe de nombreux débats à propos des meilleurs moyens pour lutter contre les punaises de lit, les experts sont unanimes sur le fait qu'il est beaucoup plus facile d'éviter une infestation que de se débarrasser des bestioles une fois qu'elles sont installées.

Laurel Maloney



**Eco Bug Doctor Inc.**

(514) 422-8457

Traitement écologique contre les insectes et services de CHIENS DETECTEURS de punaises



### Borscht végétarien Soupe aux betteraves

- 1 grosse betterave râpée
  - 1 petit oignon tranché
  - 1 pomme de terre, coupée en morceau d'un pouce
  - 1 carotte râpée
  - 1 branche de céleri coupée en 2 sur la longueur puis tranchée mince
  - 3 tasses de bouillon de légumes maison (voir recette suivante)
  - 1 tasse de tomates en conserve coupées en dés (réservez le jus)
  - 1 tasse d'eau
  - 1 c. à thé d'aneth frais (facultatif)
  - 1/8 c. à thé de poivre moulu
  - Sel au goût
  - ½ c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme
1. Mettez tous les ingrédients. Sauf le vinaigre, dans une grande casserole.
  2. Versez le jus de tomate réservé jusqu'à ce que les légumes soient bien immergés. Ajoutez un peu plus d'eau, si nécessaire.
  3. Porte à ébullition et laissez mijoter 30 à 40 minutes.
  4. Laissez refroidir légèrement. Transférez dans un robot culinaire. Réduisez partiellement en purée ou complètement si vous préférez.
  5. Rectifiez l'assaisonnement au besoin. Réchauffez avant de servir.

Note : Cette soupe se congèle bien. Pour de meilleurs résultats, réchauffez la soupe dans une casserole plutôt qu'au micro-ondes.

Nous désirons recevoir vos suggestions.  
Si vous désirez partager des recettes santé avec nous, envoyez-les à:

[office@aseq-ehaq.ca](mailto:office@aseq-ehaq.ca)

Numéro de fax : 514.683.2468

### Bouillon aux légumes fait à la maison

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 oignons, coupés grossièrement
- 3 pommes de terre, coupées grossièrement
- 3 ou 4 carottes, coupées grossièrement
- 3 tiges de céleri, coupées grossièrement
- 1 clou de girofle, épluché et écrasé
- 1 feuille de laurier
- Quelques tiges de persil
- 7½ tasses d'eau
- Sel et poivre au goût

Chauffer l'huile dans une grande casserole. Ajouter les oignons et cuire doucement de 4 à 5 minutes. Ajouter patates, carottes et céleri. Couvrir et cuire pendant 10 minutes, en brassant de temps en temps. Ajouter le clou de girofle et les herbes.

Ajouter l'eau. Amener à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter, partiellement couvert, pendant 40 minutes.

Olga Laniak

### Poulet grillé à la sauce Tamari

- 2 Poitrines de poulet désossées
  - 2 c. à table de sauce Tamari
  - 2 c. à table de jus de citron
  - 2 c. à table d'huile végétale
1. Coupez le poulet en morceaux d'un pouce et demi. Réservez
  2. Dans un bol, mélangez la sauce Tamari, le jus de citron et l'huile. Ajoutez le poulet en brassant pour bien le couvrir. Laissez mariner au moins une heure.
  3. Disposez les morceaux de poulet sur la grille d'un plateau à griller. Placez sur la tablette supérieure du four et faites griller de 7 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit tendre et ait perdu sa couleur rosée.

Olga Laniak

## Suggestions pour la réutilisation des sacs d'épicerie

L'utilisation des sacs d'épicerie recyclables est une excellente façon d'aider l'environnement. Toutefois, si ces sacs ne sont pas nettoyés régulièrement et correctement, ils peuvent propager des bactéries nocives et contaminer vos aliments.

- Utilisez des sacs différents pour les aliments et pour les autres items comme les livres ou les vêtements, etc.
- Pour éviter la contamination, utilisez des sacs différents pour les viandes, les légumes et les mets préparés. Nettoyez les sacs après chaque visite à l'épicerie.
- Les sacs de coton, de chanvre, de toile et de poly-toile sont les meilleurs choix parce qu'ils peuvent être lavés à la machine dans l'eau chaude et ne seront pas affectés par la chaleur.
- Les sacs en polypropylène non-tissé, polyéthylène téréphtalate, nylon ou mélanges de nylon doivent être lavés à la main dans l'évier avec de l'eau chaude et du savon antibactérien.
- Les sacs laminés devraient être essuyés avec un tissu humide et du désinfectant.
- Séchez bien les sacs avant de les réutiliser.

# Party des fêtes

Le 4 décembre 2010, l'ASEQ-EHAQ a célébré la saison des fêtes à l'église Mountainside United Church. Les membres ont eu l'occasion de se rencontrer, de participer tout l'après-midi à des jeux, de gagner des prix et de profiter d'un délicieux repas.



## Qu'appelle-t-on parfums ?

Les parfums sont considérés comme la forme de fragrance la plus concentrée. Ils sont utilisés depuis des centaines d'années car les individus pensaient ainsi augmenter leur pouvoir de séduction. Comme les bains n'étaient pas monnaie courante à l'époque, des touches de parfum étaient utilisées pour masquer les odeurs déplaisantes. Les fragrances utilisées étaient extraites des plantes, des fleurs et des animaux. De nos jours, 80 à 95 pour cent des substances utilisées pour les fragrances sont synthétiques ou proviennent du pétrole. Celles-ci incluent des centaines de produits chimiques différents et autant de combinaisons possibles. Lorsqu'elles sont mélangées ensemble, ces combinaisons sont fortes et tenaces. Par leur nature même, les fragrances chimiques se volatilisent dans l'air et y restent pendant un long moment. Ceci pose un problème grandissant pour la santé des individus, et particulièrement lorsque la ventilation est insuffisante.

Certains des produits chimiques trouvés dans les fragrances sont : les aldéhydes, l'acétate de benzyle, le toluène, l'éthanol, l'acétone, les dérivés du benzène, le formaldéhyde, le limonène, le chlorure de méthylène, la méthyle éthyle cétone, le chlorure de benzyle et beaucoup d'autres connus pour causer le cancer, les fausses couches, l'infertilité, les troubles du système nerveux, les symptômes d'allergie, les maux de tête, les difficultés respiratoires, les irritations oculaires, nasales et de la gorge, et beaucoup d'autres troubles encore.

## Où retrouve-t-on les produits parfumés ?

On peut trouver des fragrances dans les produits d'hygiène corporelle (savons, shampoings, déodorants, laques et gels, cosmétiques, crèmes, produits de maquillage, etc.), dans les produits d'entretien, les détergents, les désinfectants, les lotions solaires, l'encens, les désodorisants, les encarts de magazine, le papier, le papier de soie, les articles et les produits pour bébés, les sacs poubelle, la nourriture, etc. En d'autres termes, ils sont partout. De nos jours, il existe

plus de 1000 produits sur le marché qui comprennent de l'eau de Cologne des parfums et de l'eau de toilette. Même les produits signalés comme « sans parfum » sont souvent trompeurs car ils contiennent en fait des produits de parfumerie.

## Comment les parfums nous affectent-ils ?

Les fragrances sont absorbées par le corps à travers des canaux aussi divers que : la peau, la bouche et le nez (les deux par la respiration et par la voie olfactive, ils se dirigent directement vers le cerveau et le système nerveux). Les fragrances contenues dans les produits utilisés sur la peau et ceux qui sont inhalés pénètrent dans le système sanguin et sont distribués aux autres organes. Les mêmes molécules pétrochimiques synthétiques étant utilisées comme arômes (framboise, fraise, lime, etc.), elles sont également ingérées.

Les problèmes liés à la nature volatile des fragrances, à leur utilisation croissante et à l'exposition répétée, commencent à surgir autant pour les utilisateurs que pour les personnes qui les entourent. Par exemple, dans le monde entier, ces effets nocifs pour la santé des personnes souffrant de Sensibilité Environnementale/ de Sensibilité Chimique Multiple (SE/ MCS) ont souvent été présentés comme le résultat d'une incapacité à se désintoxiquer et à excréter les produits chimiques les plus souvent rencontrés. L'accumulation de produits chimiques dans l'organisme qui en résulte et leurs effets résiduels entraînent une incapacité à tolérer même des petits niveaux d'exposition. Le niveau de réaction à l'agent déclencheur dépend de la gravité de la sensibilité de la personne et peut aller d'une légère irritation à des symptômes respiratoires comme le manque de souffle ou le sifflement ; à des symptômes neurologiques comme les vertiges, les maux de tête, les migraines, la nausée, la fatigue, la difficulté à se concentrer, la dépression, la confusion, la faiblesse musculaire et la douleur ; et à des effets systémiques, comme la perte d'appétit et des symptômes pseudo grippaux . Chaque partie de l'organisme peut être affectée par

des symptômes multiples. Les expositions peuvent handicaper le malade et le rendre incapable de fonctionner au travail ou dans les espaces publics, et souvent le forcer à l'exclusion. Au Canada, environ 3% de la population a reçu d'un médecin un diagnostic de Sensibilité Environnementale / Sensibilité Chimique Multiple. Pour plus d'information, visitez : [http://www.aseq-ehaq.ca/ma\\_es/es\\_def.php](http://www.aseq-ehaq.ca/ma_es/es_def.php)

Les allergies de la peau et la détresse respiratoire liées aux fragrances sont bien connues, car elles sont réputées pour causer ou aggraver l'asthme, l'emphysème, la bronchite et les allergies. Selon la recherche, de nombreux produits chimiques que l'on retrouve dans les produits parfumés peuvent causer ou aggraver le syndrome du Bâtiment Malsain.

Le cerveau est aussi touché par les fragrances aux composantes neurotoxiques. Certains effets sont immédiats et brefs tandis que d'autres sont à long-terme. Ceci peut inclure les altérations de l'humeur comme la concentration et les problèmes de mémoire. La recherche en laboratoire montre que les ingrédients contenus dans les fragrances pourraient affecter les récepteurs situés dans le cerveau de la même manière que l'alcool et le tabac. Des tests effectués par le Réseau Environnement Santé a révélé qu'un seul parfum pouvait avoir plus de 800 composants. Un sujet de préoccupation était que le phtalate connu sous le nom de phtalate de diéthyle (DEP), un plastifiant, composait 10% du parfum. Le DEP est un irritant suspecté de causer des troubles hormonaux et de s'accumuler dans les tissus adipeux. Les phtalates comme le DEP sont parmi les ingrédients les plus courants qui rentrent dans la composition des parfums et des cosmétiques. Ils sont également utilisés pour adoucir le plastique vinyle et sont utilisés dans les parfums et les cosmétiques pour plusieurs raisons: ils aident à pénétrer et à adoucir la peau, ils aident également à lubrifier les autres substances contenues dans la formule et permettent à la fragrance de durer plus longtemps.

Les phtalates sont suspectés d'être cancérigènes et de causer des troubles hormonaux, ils sont de plus en plus liés aux troubles de la reproduction. Une association a été faite entre la puberté précoce des jeunes filles et les tendances inquiétantes aux troubles de la reproduction chez les jeunes hommes. Des tests révèlent que les femmes en âge de procréer ont les taux les plus élevés de phtalates dans leur organisme. C'est un grand sujet de préoccupation que les plus fragiles d'entre nous – les fœtus – soient exposés à ces produits chimiques au moment le plus vulnérable du développement humain.

Certains ont soutenu que le niveau de phtalate contenu dans ces produits n'était pas assez élevé pour causer des troubles. Étant donné que ces produits chimiques sont souvent utilisés dans la fabrication des jouets en vinyle, dans les emballages de produits alimentaires, les plastiques, la plomberie, le câblage, la menuiserie, et de nombreux autres articles, l'exposition aux phtalates peut avoir lieu tous les jours.

### **Comment pouvons-nous nous protéger ?**

De nombreuses personnes n'aiment pas qu'on leur demande de ne pas mettre de parfum pour protéger les membres de leur famille, leurs collègues de travail ou d'autres personnes des effets nocifs du parfum à la maison, sur le lieu de travail, de culte ou dans des situations sociales. Ceci vient de l'hypothèse selon laquelle les produits qu'on trouve sur les étalages ont forcément subi des contrôles et des inspections très stricts, et qu'ils peuvent par conséquent être utilisés sans danger. Ceci n'est pas vrai. L'industrie du parfum n'est pas obligée d'effectuer des tests et de fournir des garanties au niveau de la sécurité de ses produits. C'est la raison pour laquelle aucun test de toxicité n'est pratiqué sur 80% de près de 4000 produits chimiques utilisés par l'industrie. Par ailleurs, pour la petite quantité testée, il manque de nombreuses informations. Par exemple, on peut avoir évalué le caractère cancérigène d'un produit mais pas ses effets par bioaccumulation ou d'autres effets sur la santé comme la neurotoxicité, les troubles

hormonaux, ou les effets nocifs sur les enfants ou sur le fœtus.

De plus, il n'existe aucune information sur les effets des différents mélanges lorsqu'ils sont combinés, de la même façon nous ne connaissons pas les effets des nouveaux produits chimiques formés à partir de mélanges de différents produits synthétiques et naturels. Nous manquons d'information sur la capacité additive ou multiplicative de la toxicité et de ses effets sur la santé et. On ne sait pas non plus quels sont les nouveaux composants formés une fois que les produits chimiques contenus dans la fragrance interagissent avec les nombreuses protéines, hormones, etc. présents à l'intérieur du corps humain.

On peut également retrouver certains produits chimiques contenus dans les fragrances dans l'environnement – dans l'air extérieur, dans les cours d'eau et dans la faune aquatique. Les fragrances contenues dans les produits de soins personnels parfumés et dans les détergents à lessive peuvent se retrouver en surface et dans l'eau potable. Ces produits chimiques se décomposent au contact de la lumière du soleil et se mélangent à d'autres polluants pour former de composants plus nocifs, irritants et allergènes. Certains produits chimiques persistants comme le musque synthétique peuvent se bioaccumuler dans le tissu graisseux de la vie aquatique sauvage et se retrouve dans les poissons des Grands Lacs. Ces musques chimiques affectent le système endocrinien (hormonale) de nombreuses espèces; par hasard, on a remarqué de effets bouleversants comme la masculinisation des femelles au sein de la vie aquatique sauvage.

### **Les espaces sans parfum**

Avec un nombre croissant de personnes réclamant des espaces sans parfum au sein desquels ils pourront vivre, travailler, jouer, pratiquer leur culte, étudier et apprécier la vie en communauté, il est important que les employeurs, les professeurs et ceux qui fournissent des services au public soient conscients de ce besoin croissant. De plus, ils

doivent savoir s'y prendre pour obtenir des espaces sans parfum. Le changement vers une vie plus saine au sein de la famille est le plus facile car il dépend directement des produits achetés.

Sur le lieu de travail, à l'école ou dans les centres communautaires, il est important d'établir une politique sans-parfum dans un premier temps et de la mettre en œuvre par la suite. Ceci peut être atteint en affichant la politique de manière à ce qu'elle soit visible par tout le monde, en distribuant de l'information sur les produits non-parfumés facilement accessibles au sein de l'espace et en demandant au personnel, aux étudiants et aux visiteurs de ne pas porter de parfum. On devrait informer les visiteurs de ne pas porter de parfum ou de l'Eau de Cologne avant d'entrer dans des espaces sans parfum, et des panneaux indicateurs devraient être placés à cet effet à des endroits clés.

Il est également important de s'assurer que seulement des produits sans parfum seront utilisés pour nettoyer les bâtisses et que les produits disponibles pour le public soient sans-parfum (savons, crèmes, etc.). Il faudra faire attention à ne pas utiliser à l'intérieur des immeubles des produits parfumés comme les désodorisants, les bougies parfumées.

**Informations complémentaires  
page 14**

**RESSOURCES:**

[www.aseq-ehaq.ca](http://www.aseq-ehaq.ca)

[www.nottoopretty.org](http://www.nottoopretty.org)

[www.teensturninggreen.org](http://www.teensturninggreen.org)

[www.greenpeace.org/international/Global/international/planet-2/report/2005/2/perfume-an-investigation-of.pdf](http://www.greenpeace.org/international/Global/international/planet-2/report/2005/2/perfume-an-investigation-of.pdf)

Skin Deep – [www.cosmeticsdatabase.com](http://www.cosmeticsdatabase.com)

Debra Lynn Dadd – [www.dld123.com/index.html](http://www.dld123.com/index.html)

Annie Berthold Bond – [www.anniebbond.com](http://www.anniebbond.com)

David Suzuki Foundation “Dirty Dozen” - [www.davidsuzuki.org/dirtydozen](http://www.davidsuzuki.org/dirtydozen)

Action Cancer du sein de Montréal - [www.femmetoxic.com](http://www.femmetoxic.com)

**LIVRES:**

The Safe Shopper’s Bible – David Steinman & Samuel Epstein, MD

Toxic Beauty – Samuel Epstein, MD

Clean and Green – Annie Berthold Bond

Consumer’s Dictionary of Cosmetic Ingredients, 7<sup>th</sup> Edition - Ruth Winter

**(À cœur ouvert)**

Puis, la maison de nos voisins fut complètement rasée par les flammes : ceci fut pour moi le coup de grâce. Chaque fois que j’ouvrais une fenêtre, ou porte, l’odeur de fumée me rendait malade. Je bouillais de grande rage : ma maison saine était maintenant contaminée. J’avais du mal à respirer, à respirer de l’air pur même chez-moi. L’acupuncteur-electronic m’a tout de même aidé à surmonter l’inconfort des symptômes de l’exposition aux émanations toxiques.

Ma famille, mes amis, mes thérapeutes et médecins traitants m’ont tous répété la même chose : «Apprends à vivre avec» «Guéris sur le plan émotif, disaient-ils, et tout s’arrangera». Comme si ces odeurs étaient toutes dans ma tête. À tout cela s’ajoutaient désormais une grande insécurité financière : nous n’avions plus d’argent. Des centaines de milliers de dollars avaient été dépensés chez les dentiste, pour des traitements au Mexique, en médecine douce, pour couvrir les frais de naturopathes, ostéopathes, acuponcteurs

et chiropraticiens. Nous vivions sur un seul salaire depuis un certain temps. Nous avons vendu notre dernière propriété qui constituait notre *fond de retraite*. Où devions-nous vivre ? Fallait-il en plus vendre notre demeure ? Un déménagement dans une toute autre maison ou résidence m’aurait rendue deux fois plus malade.

Je pensais au suicide sur une base quotidienne. Puis, je fis la connaissance de deux anges de miséricorde. Un ange qui me faisait à manger et m’encourageait à m’accrocher à la vie en me répétant : «Tu peux y arriver, ne désespère pas» et l’autre, un ostéopathe qui m’aida à me relever d’une longue et souffrante bataille vers la santé.

Malgré tout, je me considère vraiment chanceuse d’avoir eu un Therapeute des amis qui connaissant l’équipement d’électro-acuponcture du Dr. Voll, équipement qui m’a gardé en vie.

Depuis que je fus frappée par cette maladie, j’ai perdu de nombreux amis qui n’ont pas su comprendre la sévérité de mes symptômes qui survenaient simplement par

le fait d’être exposée à leurs produits d’hygiène personnelle (par exemple leur parfum, déodorant, crèmes, shampoings et Herbal shampoing ou rouge-à-lèbres). Je fus attristée par le fait que j’ai dû abandonner beaucoup de ce que j’aimais. J’adorais aller au cinéma, au restaurant, en vacances, magasiner, recevoir des amis à la maison, cuisiner, aller à la bibliothèque ou à la librairie, faire les marchés-aux-puces, du camping, ordinateurs et television etc.

Dans le but de minimiser l’impact des produits personnels ou d’entretien sur cette condition, je n’utilise maintenant que des produits non parfumés, sans additifs.

Ma vie est simple à présent grâce à certaines personnes fantastiques (qui n’habitent pas nécessairement près de chez-moi), à mon mari qui est d’un grand soutien et à mon chien. C’est grâce à eux que ma vie a changé pour le mieux.

Je vous transmets beaucoup d’amour, du plus profond de mon cœur. Et souvenez-vous que peu importe combien la vie peut sembler difficile, il ne faut jamais abandonner ! Il faut garder espoir.

## Définition:

## Hypersensibilités environnementales

Les hypersensibilités environnementales peuvent survenir lorsque des personnes deviennent sensibles à des substances ou à des facteurs de la vie quotidienne et à des niveaux bien en deçà de ce qui est considéré comme acceptable par des gens normaux. Les réactions d'hypersensibilité (1) peuvent être déclenchées par des produits parfumés (produits personnels, exp, shampoing, antisudorifique, crèmes, etc., eau de cologne, adoucisseur de vêtements, etc.), des produits de nettoyage, des détergents, des peintures, des produits dérivés du pétrole, de la fumée de cigarette, des pesticides, des animaux domestiques, des plantes, des solvants, des radiations électromagnétiques, des moisissures, de la nourriture ou des additifs.

Les effets de l'hypersensibilité environnementale peuvent être dévastateurs. Des personnes très productives deviennent subitement ou graduellement intolérantes à leur environnement de travail, à la maison, dans les écoles, les hôpitaux et les endroits publics. Souvent les employeurs, qu'ils soient conscients du problème ou non, peuvent refuser d'effectuer les changements nécessaires pour permettre à leur employé de continuer à travailler dans des conditions plus saines. Plusieurs personnes hypersensibles perdent leur emploi s'ils ne peuvent obtenir des conditions de travail plus propices. D'autres perdent leur maison. Trop souvent les économies y passent et certains s'endettent pour essayer de créer des conditions de vie plus saines et pour payer des traitements. Ces traitements peuvent être très coûteux et difficiles à obtenir et comprennent l'évitement des agents perturbateurs.

Les conditions de certains malades s'améliorent après plusieurs années, s'ils sont capables de se trouver un milieu de vie sain et s'ils peuvent trouver (et se permettre) des traitements qui sont à la fois acceptables et abordables. Malheureusement, malgré leurs aptitudes et un niveau d'éducation élevé, plusieurs malades finissent à l'aide sociale. Presque tous doivent se retirer socialement car ils doivent se retirer des endroits et des activités qu'ils aiment et pour plusieurs, le malheur s'étend à la perte du conjoint, de la famille et des amis qui ne peuvent pas comprendre la maladie.

Cet handicap est invisible, mais il est réel. Tout comme les autres handicapés, les malades de l'environnement ont des besoins particuliers qui comprennent de façon non limitative : des logements sains de façon à ce que leur corps puisse guérir, des produits sans danger pour leur santé à un prix abordable, des groupes de soutien, un système de soutien, des lieux de réunion sains, des traitements publics gratuits, des hôpitaux sains, des écoles et des endroits publics sains et des lieux de travail adéquats.

Comme tous les Canadiens, nous avons droit à des traitements non discriminatoires, ce qui signifie le droit à un lieu de travail accessible et à des services publics. Notamment, les hypersensibilités environnementales ont été reconnues comme une invalidité par la Commission canadienne des droits de la personne et par plusieurs commissions provinciales des droits de la personne.

L'ASEQ reçoit beaucoup d'appels à l'aide de personnes atteintes d'hypersensibilité. Il n'y a pas de centre de traitement pour ce genre de cas au Québec. Les médecins n'ont pas reçu la formation pour diagnostiquer et traiter ces malades. Généralement, les hôpitaux ne sont pas équipés pour recevoir les hypersensibles, alors que le droit à des soins de santé est pourtant un droit fondamental.

D'autres parts, une clinique de maladies environnementales, payée par le gouvernement de Nouvelle Écosse, traite des milliers de patients. En Ontario le Collège des médecins de famille de l'Ontario forme les médecins pour reconnaître et traiter les sensibilités environnementales. À Ottawa, plusieurs médecins traitent des personnes atteintes d'hypersensibilité et rapportent qu'ils ont des milliers de patients. De nombreux québécois voyagent jusque là, à leurs frais, pour recevoir des consultations et des traitements.

Il est temps maintenant que le Québec prenne soin des malades de l'environnement.

Si vous connaissez un parent ou un ami qui souffre d'hypersensibilité environnementale, nous vous invitons à nous contacter pour que nous puissions les aider. Nous avons besoin des talents et des habiletés de tous ceux qui sont en bonne santé, des amis ou des parents qui veulent aider, ou des gens qui sont simplement concernés par les effets d'un environnement malsain sur la santé.

## Les symptômes comprennent notamment :

- Système nerveux – exacerbation de l'odorat, difficulté de concentration et de mémoire, perturbations dans l'humeur et les fonctions mentales, maux de tête, douleur, nervosité, hyperactivité, agitation, insomnie, dépression, manque de coordination ou d'équilibre, anxiété, convulsions, acouphènes, fatigue, tension, confusion, pertes de mémoire, étourdissements.
- Appareil respiratoire supérieur - congestion et démangeaison nasales, oreilles bouchées, congestion, douleur et infection au niveau des sinus
- Appareil respiratoire inférieur – toux, respiration sifflante, essoufflement, oppression thoracique, asthme, bronchites ou pneumonies fréquentes
- Yeux - yeux rouges et larmolement, yeux cernés, douleur aux yeux, vision trouble
- Appareil digestif - Salivation abondante, Brûlures d'estomac, nausées, Ballonnements, constipation, douleurs abdominales, diarrhée
- Glandes endocrines - fatigue, léthargie, fluctuations de la glycémie
- Appareil locomoteur - douleurs articulaires et musculaires dans les membres et/ou le dos, contractions, spasmes ou faiblesse musculaire
- Appareil cardiovasculaire - rythme cardiaque rapide ou irrégulier, extrémités froides, hypertension ou hypotension
- Peau (système tégumentaire) - rougeurs (sur tout le corps ou sur des régions isolées, comme les oreilles, le nez ou les joues), urticaire, eczéma, autres éruptions cutanées, démangeaisons
- Appareil génito-urinaire - besoin fréquent et urgent d'uriner, spasmes douloureux de la vessie

## Certains facteurs susceptibles de provoquer des sensibilités environnementales :

- Exposition à des produits chimiques tels que des solvants et des pesticides, ou à des contaminants biologiques comme la moisissure.
- Exposition prolongée de faible intensité à des substances dangereuses. Exposition chronique de faible intensité, au travail ou chez soi.
- Exposition massive unique comme dans le cas d'un déversement de produits chimiques.

## Rapports

### Le point de vue juridique

[http://www.chrc-ccdp.ca/pdf/legal\\_sensitivity\\_fr.pdf](http://www.chrc-ccdp.ca/pdf/legal_sensitivity_fr.pdf)

### Le point de vue médical

[http://www.chrc-ccdp.ca/pdf/envsensitivity\\_fr.pdf](http://www.chrc-ccdp.ca/pdf/envsensitivity_fr.pdf)

Vous pouvez obtenir gratuitement copie de ces rapports en téléphonant au : 1-888-214-1090 et en sélectionnant 'publications'.

### Politique concernant l'hypersensibilité environnementale

[http://www.chrc-ccdp.ca/legislation\\_policies/policy\\_environ\\_politique-fr.asp](http://www.chrc-ccdp.ca/legislation_policies/policy_environ_politique-fr.asp)

## Remerciements

Nous voudrions remercier tous nos bénévoles et donateurs. Grâce à votre générosité, nous sommes en mesure de fournir des services de soutiens et suggestions de stratégies moins toxiques pour protéger la santé humaine et l'environnement.

## Note de la rédactrice en chef

Chers ami(e)s et membres,

Au nom de l'Association pour la santé environnementale du Québec, je voudrais vous remercier de votre appui et de votre participation continue à notre organisation. Nous faisons de notre mieux pour vous tenir au courant de la santé et des problèmes environnementaux importants. Nous tentons constamment de sensibiliser la société sur les sensibilités environnementales, incluant la hypersensibilité chimique multiple, la sensibilité électromagnétique et les autres sensibilités.

Nous sommes en présence d'une atteinte invalidante à la santé, qui en affecte plusieurs, souvent en silence. Nous vous invitons à partager votre expérience avec nous, afin de nous aider à mieux faire connaître cette affection. Si vous avez de l'information qui pourrait être utile à d'autres sur tout aspect de la santé humaine et de l'environnement, incluant des témoignages de réaction adverse, de progression vers une meilleure santé ou d'expérience de vie en présence d'hypersensibilité environnementale, etc., veuillez nous en faire part à : [office@aseq-ehaq.ca](mailto:office@aseq-ehaq.ca). Nous pourrions les inclure dans notre prochain bulletin (Sur demande, vos noms demeureront confidentiels.)

Nous sommes également toujours à la recherche de produits naturels, libres de pesticides ou d'autres produits chimiques, ainsi que de recettes santé, de suggestions et de conseils à partager avec nos lecteurs.

Ensemble, nous pourrions démontrer que de simples changements peuvent faire une différence significative dans la santé et le bien-être de chacun.

Nous espérons recevoir bientôt de vos nouvelles.

Alana Vineberg  
Rédactrice en chef

## Déclarations de réactions défavorables:

Déclaration d'incidents liée à l'exposition aux pesticides:

<http://www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/pest/part/protect-proteger/incident/index-fra.php>

Étiquetage des ingrédients des cosmétiques:

[http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/prod/cosmet\\_prod-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/prod/cosmet_prod-fra.php)

Déclaration d'effet indésirable relié à un produit:

<http://www.hc-sc.gc.ca/ahc-asc/media/advisories-avis/reaction-fra.php>

## Contributeurs au journal

Rohini Peris, Alana Vineberg, Laurel Maloney, & Nathalie Doiron — auteurs d'articles

Alana Vineberg — mise en page

Alana Vineberg, Rohini Peris, Paula Mckeown, Solène Deshaies, & Michel Gaudet — rédaction

Rohini Peris — publicité et distribution

Judith Richardson — site web

Claude Renaud — traduction

Jean-François Desourdy — art graphique

## NOUS AIDER FERA LA DIFFERENCE!

À l'ASEQ, grâce au travail de nos bénévoles:

1. Nous faisons de notre mieux pour aider les personnes vivant avec cette situation médicale et,
2. Nous informons le grand public sur les stratégies sécuritaires pour la santé des individus et pour l'environnement.

### Votre argent nous aidera à soutenir ceux qui en ont besoin.

Si vous desirez nous appuyer avec un commandite ou par une annonce sur notre site internet ou dans notre bulletin Eco-Journal, téléphonez à 514-683-5701.

Taux: carte d'affaire, \$35; 1/4 page, \$45 dollars; demi page, \$85; page complète. \$160; La page intérieure de la couverture, \$500.

Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles pour nous donner un coup de main: Traducteurs Français/ Anglais: l'entrée de données, mise en place/ démontage de tableaux réunions; et des gens pour nous donner un coup de main derrière les tables au Salon National de L'Environnement, juin 2011.

**Avertissement:** Les produits et services annoncés dans l'Eco-Journal ne sont pas nécessairement sécuritaires pour toutes les personnes souffrant d'hypersensibilités environnementales. C'est la responsabilité de chacun de s'informer.



Je voudrais soutenir l'Association de la Santé Environnementale du Quebec. \_\_\$5.00. Je désire être membre \$\_\_. Je veux faire un don.

Nom \_\_\_\_\_ Adresse \_\_\_\_\_ Ville \_\_\_\_\_ Prov \_\_\_\_\_  
Tél jour \_\_\_\_\_ Tél nuit \_\_\_\_\_ Courriel \_\_\_\_\_  
Fax \_\_\_\_\_

SVP Postez le chèque à: ASEQ/ EHAQ, 6 Trianon, Dollard-des- Ormeaux, QC, H9A 2H8, 514-683-5701



Plus d'un million de canadiens souffrent des hypersensibilités environnementales. ***Nous pouvons vous aider!***

Symptômes fréquents : urticaire, spasmes musculaires, dépression, nausées, asthme, exacerbation de l'odorat, difficulté de concentration et de mémoire, perturbations dans l'humeur et les fonctions mentales, maux de tête, rougeurs, confusion, étourdissements, hypertension, eczéma, éruptions, enflure des membres, pertes de mémoire, troubles du sommeil, douleur



L'Association pour la santé environnementale du Québec

Renseignez-vous / Devenez membre / Faites un don : [www.aseq-ehaq.ca](http://www.aseq-ehaq.ca)

**ASSOCIATION POUR LA SANTÉ ENVIRONNEMENTAL DU QUÉBEC**  
**ENVIRONMENTAL HEALTH ASSOCIATION OF QUEBEC**

*Santé durable / Sustainable Health*

Education \*Connaissace\* Prévention / Education \*Awareness\* Prevention

6 TRIANON  
DOLLARD-DES-ORMEAUX  
QUÉBEC  
H9A 2H8

TÉL.: 514-683-5701

FAX: 514-683-2468

COURRIEL / E-MAIL: [office@aseq-ehaq.ca](mailto:office@aseq-ehaq.ca)

SITE WEB / WEBSITE: [www.aseq-ehaq.ca](http://www.aseq-ehaq.ca)