

Sainte-Croix, 5 mars 2022

Caroline Bélanger
211, rue Bourque
Sainte-Croix, Québec
G0S 2H0

Objet: Témoignage d'une hypersensible environnementale/Rapport INSPQ sur la sensibilité chimique multiple

À qui de droit,

J'écris pour vous exprimer mon désaccord, qui n'aura sans doute aucun impact concernant le rapport produit par l'INSPQ, qui affirme qu'un mécanisme d'anxiété serait la cause principale de la sensibilité chimique multiple. Qu'aucune preuve produite à ce jour n'est suffisamment probante pour incriminer les produits chimiques dans un processus de surcharge corporelle et que l'évitement ne serait pas essentielle au maintien d'une meilleure santé pour les hypersensibles environnementales. La reconnaissance de l'handicap ne serait qu'un avantage pour l'intérêt et les droits de ces malades qui souffrent en silence.

Depuis 2014, Je suis une hypersensible aux produits chimiques et j'ai une qualité de vie extrêmement réduite. Je suis inemployable parce que ma condition d'asthme s'est détériorée sur mon lieu de travail dû au chion de mon employeur. Par la suite, j'ai dû quitter mon milieu familial parce que les gens qui m'accompagnaient ont refusé d'éliminer les sources de pollutions chimiques, ce qui a aggravé, une fois encore mon état de santé. Quand cette maladie arrive dans ta vie, tu aimerais qu'elle ne soit qu'une

source anxiogène qui se guérit ou se contrôle, plutôt que ce mal qui grandit dans ton corps sans résolution ni solution.

Durant quatre années de bataille contre la maladie, je m'étais engagé dans un processus de thérapie EMDR. La maladie étant assez lourde à porter, de se décharger du syndrome de stress-post-traumatique qui y était associé afin d'éliminer les symptômes psychologiques en surcharge, ne pouvait contrevenir à mon parcours vers la voie d'un rétablissement. L'EMDR a soulagé de façon significative les symptômes liés au traumatisme d'asphyxie que j'avais vécu sur mon lieu de travail. Sauf que la dure réalité de la maladie est bien plus intense qu'un trouble de santé mentale. L'élimination est une nécessité et non un caprice anxieux. En 2018, j'ai acheté une maison où j'y habite seul avec mon fils. Après un an de sobriété chimiques, je peux respirer sans l'aide de mes bronchodilatateurs. Mon centre cardio-respiratoire retrouve une petite capacité physique qu'il n'avait plus car je n'ai plus cet essoufflement post-effort qui est l'handicap majeur qui nous immobilise. Le temps d'activité augmente entre chaque épuisement cellulaire.

Selon l'association pulmonaire du Québec, les maladies pulmonaires constituent la 2^e principale cause de décès au Canada. Le tabagisme, l'exposition à la fumée secondaire et la pollution en sont les principales causes, selon l'Association Pulmonaire du Québec. Près de douze millions de canadiens souffrent d'une maladie pulmonaire, soit une personne sur trois.

L'éviction m'aura sauvé la vie et aura permis le rétablissement d'un sommeil réparateur, l'amélioration marquée de mes facultés cognitives qui sont moins

invalidantes, une meilleure qualité d'air ainsi qu'un apport en oxygène suffisant pour mieux fonctionner au quotidien. Ma santé s'améliore au lieu de se détériorer.

Dans cette lettre, j'ai laissé parlé mon cœur au lieu de toutes ces études scientifiques. Mon opinion n'est qu'un appel à l'aide puisque mon admissibilité dans le système de santé ne trouve aucune réponse à mon mal. Le qualifier de névrose est la réponse au manque de connaissance de la plupart des médecins. Parfois, lorsqu'il ne trouve aucune explication l'abnégation devient leur unique voie de sortie.

Les médecins seraient mieux outillés s'ils connaissaient l'existence de cette maladie. Les patients auraient une prise en charge qui respecte leurs conditions médicales. Un diagnostic erroné ne fait que créer de la frustration chez le patient qui se sent incompris et ne voit aucun avantage à devenir un artisan dans leur processus de guérison. La plupart des hypersensibles chimiques multiples ont une faible tolérance à la médication, si celle-ci doit être prise sur du long terme. Les effets peuvent être inefficaces voire même néfastes pour leur santé. Le retrait de toutes sources de produits chimiques sont une nécessité pour le bien être de notre personne. Il est très difficile de retrouver un temps soit peu notre santé physique et la réintégration dans un milieu de travail s'avère extrêmement compliqué pour ceux dont l'univers est devenu un véritable cauchemar. Le contexte chimique dans lequel nous vivons présentement ne cesse d'évoluer. Que devons-nous faire pour retrouver notre santé dans un monde pollué ? Nos corps ont une faible capacité énergétique, une tolérance réduite et tous les stresseurs environnementales sont nuisibles à longue échéance. Ils épuisent nos systèmes amenant le malade dans un état apathique s'apparentant à une dépression. L'angoisse n'est qu'un dérivé à tous ces changements qui se produisent dans notre corps. Les faiblesses musculaires, une fatigue cognitive marquée, des maux

de tête, de l'asthme, essoufflement post-effort, des douleurs diffusent, des variations cardiaques, un colon irritable, des tremblements... toute une division de symptômes physiques qui affectent l'état psychologique de la personne affligée qui n'arrive plus à retrouver l'homéostasie.

Le système nerveux central est lui aussi affecté. La comorbidité psychologique est importante quand la personne n'arrive pas à trouver d'aide, d'écoute et de compréhension pour qu'elle puisse guérir son corps malade. Je suis l'endeuillé d'une santé au bord des larmes à la recherche d'une voie vers la guérison. Le rapport de l'INSPQ, n'offre aucun soutien aux malades qui sont atteint d'hypersensibilité environnemental. En banalisant qu'une exposition puisse être dommageable, on plonge le patient encore plus loin dans la maladie.

En déménageant dans une maison, j'ai retrouvé un peu de mes capacités cognitives, physique et le moral vient supporter mon corps qui veut guérir. Si on pouvait trouver la cause de ce trouble au lieu d'émettre des rapports qui refusent certaines évidences. Croire serait le mot clé et redonnerais espoir à toutes ces personnes qui comme moi, n'espèrent que voir leur état s'améliorer.

Je vous remercie à l'avance de l'intérêt que vous porterez à cette lettre et veuillez agréer mes salutations les plus distinguées.

Caroline Bélanger