

CHANGEMENTS SAISONNIERS ET SENSIBILITÉ CHIMIQUE MULTIPLE : SE PRÉPARER POUR L'ÉTÉ

JUILLET 2023





En tant qu'organisation dédiée à fournir de l'aide et du soutien aux individus atteints du SCM, l'Association pour la santé environnementale du Québec souhaite partager quelques stratégies pour aider à traverser les mois d'été.

Minimiser l'exposition aux allergènes extérieurs :

Les pollens sont plus abondants en été, surtout le matin et le soir. Limitez les activités extérieures pendant ces périodes de pointe et pensez à porter des lunettes de soleil pour protéger vos yeux des allergènes en suspension dans l'air. Après avoir passé du temps à l'extérieur, prenez une douche et changez de vêtements pour vous débarrasser des pollens.

Utiliser des produits de nettoyage sains :

Alors que vous vous préparez pour l'été, veillez à nettoyer vos maisons avec des produits non toxiques et respectueux de l'environnement. Le nettoyage aide à réduire les allergènes intérieurs comme les acariens. L'ASEQ-EHAQ propose des ressources pour vous aider à trouver des produits de nettoyage sains qui conviennent aux personnes atteintes de SCM. Visitez notre section sur l'entretien ménager dans le guide Eco Living: <https://lavieecolo.ca/entretien-menager/>

Améliorer la qualité de l'air intérieur :

Durant les chaudes journées d'été, nous nous réfugions souvent à l'intérieur. Cependant, l'air intérieur peut être plus pollué que l'air extérieur en raison des acariens, des moisissures et des émissions chimiques des produits ménagers. Envisagez d'utiliser un purificateur d'air et de maintenir les niveaux d'humidité entre 30-50% pour réduire la croissance des moisissures.

Utilisez la protection solaire avec précaution :

Bien que les crèmes solaires soient essentielles pour protéger votre peau des rayons UV nocifs, certaines d'entre elles peuvent contenir des produits chimiques susceptibles de déclencher les symptômes de la SMC.



Optez pour des écrans solaires à base de minéraux contenant des ingrédients tels que l'oxyde de zinc ou le dioxyde de titane, qui sont moins susceptibles de provoquer des irritations cutanées. Consultez notre guide de l'éco-vie pour trouver des solutions saines en matière de soins personnels : <https://lavieecolo.ca/hygiene-personnelle/>

1

Vivre avec le SCM peut être une expérience isolante. Unissons-nous pour promouvoir des solutions saines pour la vie de tous les jours. Ensemble, nous pouvons créer un monde plus sain et plus sûr pour tous. Passez un merveilleux été, en pleine conscience !



@ASEQ-EHAQ
office@aseq-ehaq.ca