



Association pour la santé environnementale du Québec  
Environmental Health Association of Québec

**ECO-JOURNAL**

Août 2020

## Nouvelles de l'ASEQ-EHAQ

Bonjour à tous les membres et amis,

En ces chaudes journées d'été, nous espérons que vous allez bien et que vous restez au frais. Nous savons que certaines personnes qui souffrent [d'hypersensibilités environnementales](#) ont des problèmes de chaleur et / ou de froid.

### Facebook de l'ASEQ-EHAQ

Savez-vous ? Sur Facebook ([www.facebook.com/aseqehaq1/](http://www.facebook.com/aseqehaq1/)) et Twitter de l'ASEQ, des articles liés à la santé ou à l'environnement ou une combinaison des deux sont publiés régulièrement ? Malheureusement, il n'y a pas beaucoup d'articles en français, mais vous pouvez utiliser la traduction pour lire les articles. Plus de 2200 personnes nous suivent ! Rejoignez notre Facebook pour recevoir les dernières actualités qui vous intéressent. Vous pouvez également « Aimer notre page et partager les articles ».

### **COVID-19**

Êtes-vous confus avec toutes les informations contradictoires sur la COVID-19? Peut-être que c'est difficile de lire des histoires contraires à ce qui est rapporté par les médias. Nous aimerions simplement attirer votre attention sur le fait que la COVID-19 est un virus. Un virus très contagieux et aéroporté et nous devons faire tout notre

**Association pour la santé environnementale du Québec / Environmental Health Association of Québec  
(ASEQ-EHAQ)**

C.P. 364, Saint-Sauveur, Québec J0R 1R0 / P.O. Box 364, Saint-Sauveur, Québec J0R 1R0

☎ 514-332-4320 ☎ 450-227-4143 bureau@aseq-ehaq.ca / office@aseq-ehaq.ca

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



possible pour éviter de le contracter ou de le transmettre à d'autres. C'est un nouveau virus avec beaucoup d'inconnu. Ainsi, à mesure que de nouvelles informations émergent, nous pouvons obtenir de nouvelles directives, mais à tout moment, nous vous exhortons à vous protéger en portant un masque, en vous lavant les mains, en gardant une distance sociale et physique des autres, en lavant ou en désinfectant les articles apportés chez vous. Toute personne, comme une personne de service qui entre dans votre maison, doit porter un masque. Il en va de même pour les personnes qui ne sont pas dans votre bulle de sécurité. Mieux vaut prendre des précautions que de découvrir à quel point ce virus peut être néfaste.

Selon Statistique Canada (2005), [les personnes souffrant d'hypersensibilités chimiques multiples \(MCS\) ont des taux plus élevés d'autres maladies chroniques](#) que la population générale. Ces maladies chroniques comprennent l'asthme, l'hypertension artérielle, les maladies cardiaques et le diabète, ce qui rend les personnes hypersensibles plus à risques aux complications de la COVID-19 après avoir été infectée.

Nous sommes très conscients des difficultés croissantes auxquelles vous faites face en raison du virus. Comme mentionné dans notre infolettre précédente, nous travaillons sur un projet pour résoudre ce problème et espérons le publier d'ici un mois. Il faut plus de temps pour faire avancer les choses en raison des circonstances actuelles.

## **DANS CET ECO-JOURNAL**

Nous essayons de vous proposer des articles qui créeront une prise de conscience sur les produits chimiques dans notre environnement et d'autres problèmes environnementaux. Aussi dans ce numéro, nous discutons du besoin absolu d'une chambre à coucher saine - un endroit où nous nous reposons, récupérons et nous nous préparons à faire de notre mieux pour la journée à venir ! Donnons à notre corps toutes les chances de faire de son mieux ! Nous vous avons également publié la partie 2 sur les produits sains avec des informations très utiles sur la façon d'apporter des changements sains, ainsi que sur la façon d'acheter et de vivre localement. C'est tellement important pour notre environnement et aussi pour la reprise économique locale pendant cette période différente. La dernière partie de 'Forever Chemicals'



clôturera cette série en 3 parties ; cependant, ne les oublions pas ! Recherchez des produits sains lorsque vous les achetez. Contiennent-ils des produits 'Forever Chemicals' ? Choisissez autre chose ! Trouvez des magasins et des produits qui offrent des alternatives saines. Et enfin, nous vous transmettons, comme toujours, de délicieuses recettes à la fin de l'infolettre et si vous pouvez les tolérer, nous espérons que vous les essayerez et dites-nous ce que vous en pensez !

### **VOTRE PARTICIPATION**

Ceci est une infolettre pour vous. Nous vous invitons à y participer. Faites-nous savoir de quels sujets vous aimeriez que nous traitions, et si vous souhaitez écrire un article ou plus, nous vous souhaitons la bienvenue!

### **NOUS REMERCIONS NOS BÉNÉVOLES**

**Comme toujours, nous remercions sincèrement nos bénévoles pour leurs contributions incroyables, leur souci du détail et leur formidable présence à l'ASEQ-EHAQ.**

**Du conseil d'administration, des employés et des membres de l'ASEQ: Merci à tous nos bénévoles !!!**

### **ET ENFIN**

Enfin, les articles de l'infolettre peuvent être un outil utile pour éduquer et sensibiliser les amis et la famille. Nous avons besoin de solutions plus saines pour nos enfants, les générations futures et notre planète. Veuillez les faire circuler.

En ces temps difficiles et ses journées chaudes de l'été, soyez prudent, prenez bien soin de vous et faites de votre mieux pour être bien.

Nous vous souhaitons nos meilleures salutations,

**Rohini Peris, présidente ASEQ-EHAQ**

**Michel Gaudet, directeur exécutif ASEQ-EHAQ**