

AIDE-MÉMOIRE

Voici un aide-mémoire et des stratégies qui vous aideront à mieux gérer votre état de santé.

Planifiez votre journée

- Planifiez de manière détaillée, dans un horaire, vos besoins de base: alimentation, consommation d'eau, repos, exercice et suppléments vitaminiques (s'il y a lieu).
- Faites une courte liste des choses que vous avez à faire, en prévoyant si possible, l'heure de la journée que vous les ferez.
- Dans votre planification, programmez les tâches qui risquent le plus de vous exposer à des substances auxquelles vous réagissez, telles que faire du magasinage ou aller à la banque, juste avant votre retour à la maison. Vous pourrez ainsi prendre une douche, vous laver les cheveux et changer de vêtements rapidement, ce qui réduira votre exposition à ces substances.
- Vers midi, réorganisez vos priorités en tenant compte de l'énergie qui vous reste.

Prenez soin de vous

- Acceptez que votre journée n'aille pas aussi bien que vous l'auriez souhaité. Soyez indulgent envers vous-même et ne vous tenez pas responsable de ce qui vous arrive. Prenez chaque jour comme il se présente.
- Concentrez-vous sur vos besoins de base : mangez bien, reposez-vous, soyez attentif à votre respiration et restez calme.

Avant de sortir

- Soyez à l'aise (vêtements, souliers de marche) et allez à la toilette (la plupart des toilettes publiques sont saturées de fragrances).
- Apportez de l'eau, des aliments et toutes autres choses qui vous aident à diminuer vos symptômes.
- Ayez à portée de main les numéros de téléphone des personnes sur lesquelles vous pouvez compter en cas de besoin.

Recevoir les livreurs ou les réparateurs

- Expliquez brièvement votre situation et insistez pour qu'ils se présentent au moment qui vous convient.
- Demandez que les livreurs ou réparateurs s'abstiennent de fumer ou de porter des fragrances (parfums, déodorants parfumés, gels, crèmes, vêtements lavés avec des détergents à lessive parfumés ou de assouplissants).

- Demandez à un ami ou un membre de la famille d'être présent.
- Au besoin, ouvrez les fenêtres.
- Demandez que les produits à installer aient été préalablement aérés, soit au magasin, soit dans votre garage, soit à l'extérieur.

Que faire si vous avez des réactions suite à une exposition ?

- Quittez immédiatement le lieu qui vous affecte.
- Demandez à vos amis ou aux membres de la famille de vous rappeler de le faire.
- Restez calme.
- Rentrez chez vous, prenez une douche, lavez-vous les cheveux et changez de vêtements.
- Si vous êtes suivi par un médecin en santé environnementale, prenez, dès que possible, ce qui vous a été prescrit par votre médecin pour vous soulager.
- Ayez toujours avec vous et à vue, comme sur votre réfrigérateur par exemple, cet aide-mémoire.

Visites ou visiteurs

- Ne soyez pas gêné de demander poliment qu'on vous accomode.
- Demandez à vos amis et parents de ne pas utiliser de produits parfumés ou toxiques.
- Fournissez-leur une liste de produits de nettoyage et de soins personnels que vous tolérez.
- Assurez-vous qu'ils ne sentent ni la fumée, ni une fragrance avant leur venue chez vous ou avant que vous alliez les visiter.
- Ouvrez les fenêtres pour ventiler (sauf si l'air est pollué).
- Assurez-vous qu'il n'y a pas de moisissures dans l'endroit visité.
- Si l'air ambiant n'est pas bon, allez à l'extérieur. Si la température et le temps ne le permettent pas, retournez chez vous.

QUAND
L'ENVIRONNEMENT
REND **MALADE**

Besoin de
comprendre,
besoin
d'agir

© Association pour la santé environnementale du Québec,
Service aux collectivités de l'Université du Québec à Montréal,
TÉLUQ (2012). Tous droits réservés.

Avec la participation financière du ministère de l'Éducation,
du Loisir et du Sport.