



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

HYPERSENSIBILITÉS ENVIRONNEMENTALES

Soutien et ressources

Août 2020

**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

www.aseq-ehaq.ca / www.HypersensibiliteEnvironnementale.com / www.ecoasisquebec.ca



Table des matières

Que sont les hypersensibilités environnementales (HE)	3
Prévalence - Hypersensibilités chimiques multiples (MCS).....	3
Exemples de déclencheurs / expositions (<i>Liste non exhaustive</i>)	4
Symptômes (<i>Liste non exhaustive</i>).....	5
Critères diagnostiques	6
Traitement	7
Soutien aux personnes souffrant d'hypersensibilités environnementales	8
Liste des produits généralement tolérés	10
Informations sur l'EHS (électrohypersensibilité)	10
Informations sur les moisissures.....	11
Ressources pour les personnes souffrant d'hypersensibilités environnementales.....	12



Que sont les hypersensibilités environnementales (HE)

Les hypersensibilités environnementales (**HE**) englobent toutes les hypersensibilités, y compris l'hypersensibilités chimiques multiples (**MCS**) et l'électrohypersensibilité (**EHS**). Elles sont causées par une exposition importante ou par la suite plusieurs expositions plus petites à des substances ou agents couramment trouvés dans notre environnement, y compris sur le lieu de travail. Il peut s'agir de produits **chimiques** (pesticides, produits parfumés, produits de nettoyage ou personnels, produits pétrochimiques, etc.), **biologiques** (moisissures), **électromagnétiques** (rayonnements sans fil pour les communications, champs de services et appareils électriques), etc. L'exposition à ces substances ou agents peut sensibiliser la personne, qui réagit alors à de très faibles doses, avec des symptômes variés dans plusieurs systèmes. Une exposition continue ou même nouvelle aux déclencheurs peut mener à des symptômes plus en plus intenses. Alors que ces expositions semblent être tolérées par la population en général.

Prévalence

Hypersensibilités chimiques multiples, population 12 ans et plus, Québec

Hypersensibilités Chimiques Multiples (MCS)	Nombre, 2016	%, 2016	Nombre, 2015	%, 2015
Québec	230 500	3,2	173 500	2,5
Canada	1,008,400	3.3	940,500	3.1

Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, Statistique Canada



Exemples de déclencheurs / expositions (*Liste non exhaustive*)

[Cliquez ici pour voir plus de déclencheurs](#)

Agents chimiques	Agents ignifugeants, caoutchouc, composés organiques volatiles (COV), diésel, encre et matériel imprimé, essence ou gaz naturel, fumée (tabac, bois, etc.), gaz d'échappement de véhicules, goudron ou asphalte frais, intérieurs de nouvelles voitures, liquide de nettoyage à sec, matériaux de construction et de rénovation (ex. : calfeutrage, coulis, gomme laque, peinture, produits d'étanchéité, vernis, etc.), marqueurs, nouveaux meubles et ameublements, nouveaux tapis, pesticides, produits pétrochimiques, pulvérisation d'insecticide, rideaux de douche, substances chimiques et COV dégagés par de nouveaux produits, vernis à ongles et dissolvants, vinyle souple, etc.
Agents biologiques	Moisissures
Champs électromagnétiques	Champs électromagnétiques, Compteurs intelligents, Lignes et appareils électriques, Lumières fluorescentes, Téléphones portables, tablettes et ordinateurs, Tours cellulaires, Wi-Fi, etc.
Expositions en milieu de travail	Colles et solvants, Expositions à des composés organiques volatils (COV), Expositions à des gaz et fumées d'incendie (pompiers), Gaz et fumées de soudage, Gaz d'échappement, Isocyanates, Peintures et diluants à peinture, Pesticides, Poussières de bois, Poussières de farine, Poussières métalliques, Produits chimiques utilisés dans la fabrication de plastiques, d'adhésifs, etc.
Produits parfumés	Assainisseurs d'air et encens, Assouplissants, Crème solaire, Détergents et savons, Nouveau plastique, Produits de nettoyage (ex. : désinfectants, eau de Javel, nettoyeurs pour planchers, nettoyeurs à meubles, etc.), Produits de soins personnels (ex. : déodorants, fixatifs pour cheveux, laits pour le corps, lotions après-rasage, maquillage, etc.), Produits de soins pour bébés, Produits parfumés (eaux de Cologne, huiles essentielles, parfums, dispositifs émettant des parfums de tout type, pots-pourris), etc.
Autres	Aliments, suppléments, médicaments, Arômes alimentaires, Colorants alimentaires, Conservateurs alimentaires, Son, vibration, lumière, température, Terpènes du bois, etc.

Remarque:

Ceci n'est pas une liste exhaustive des expositions des travailleurs en milieu de travail. La sensibilisation des travailleurs à une substance peut entraîner des réactions à d'autres produits chimiques, y compris des produits non apparentés de nettoyage personnels et ménagers, de la fumée, des aliments, etc.



Symptômes *(Liste non exhaustive)*

[Cliquez ici pour voir les symptômes](#)

Systemes	Symptômes
Nerveux Central & Neurologique	Sens de l'odorat accru, douleurs neurologiques (peau brûlante le plus souvent), migraines, maux de tête intenses, étourdissements, vertige, confusion, se sentir morne ou sonné, manque de coordination et/ou d'équilibre, acouphènes, problèmes cognitifs (brouillard cérébral), manque de concentration, difficulté à se souvenir, perte de mémoire, hyperactivité, agitation, anxiété, tension, dépression, insomnie, problèmes de sommeil, sueurs nocturnes, fatigue, épuisement
Respiratoire & Immunitaire	Détresse et/ou difficultés respiratoires, toux, respiration sifflante, essoufflement, asthme, douleur à la poitrine, bronchite ou pneumonie fréquentes, congestion, démangeaison ou écoulement nasal, rhinite allergique, infections et/ou douleurs aux sinus, gorge irritée, ganglions enflés, symptômes s'apparentant à ceux de la grippe
Yeux	Yeux rouges, douloureux, cernés, larmolement, vision perturbée
Gastro-intestinal	Salivation excessive, saignement des gencives, brûlures d'estomac, douleurs abdominales ou à l'estomac, nausée, ballonnements, constipation, diarrhée
Endocrinien	Fatigue, léthargie, fluctuations de la glycémie, perturbations ou déséquilibres hormonaux
Musculo-squelettique	Spasmes et/ou douleurs musculaires, douleur et/ou gonflement des articulations, mal au dos, sensation de brûlure dans les muscles, douleur extrême au visage, aux mâchoires et à la bouche, faiblesse, allodynie, inflammation
Cardiovasculaire	Palpitations, rythme cardiaque rapide et/ou irrégulier, hypertension ou hypotension, extrémités froides
Peau	Eczéma, éruptions cutanées, démangeaisons, urticaire, rougeur, éruption, rougeurs, coupures ou lésions
Génito-urinaire	Fréquence et urgence d'uriner, incontinence, spasmes dans la vessie



Critères diagnostiques

Prendre l'historique des expositions (CH2OPD2)

<https://www.aseq-ehaq.ca/wp-content/uploads/2017/03/Histoire-dexposition-CH2OPD2.pdf>

Inventaire rapide d'exposition environnementale et d'hypersensibilité (Quick Environmental Exposure and Sensitivity Inventory - QEESI)

<https://www.aseq-ehaq.ca/wp-content/uploads/2017/03/QEESI-FR.pdf>

Les hypersensibilités chimiques multiples (MCS)

Schéma d'initiation et de sensibilisation subséquente observé dans les cas d'hypersensibilités environnementales :

1. Les symptômes sont reproductibles à la suite d'expositions chimiques répétées;
 2. La condition est **chronique**;
 3. Des niveaux d'exposition plus bas que ceux précédemment tolérés, ou tolérés par la population générale entraînent la manifestation des symptômes;
 4. Les **symptômes s'améliorent ou disparaissent lorsque les incitants sont retirés**;
 5. Les réponses se produisent à de **multiples substances chimiquement non liées**;
 6. Les symptômes impliquent plusieurs systèmes d'organes;
- ✓ **Toujours non réfuté** dans la littérature publiée près de deux décennies plus tard
 - ✓ Définition utilisée à la fois en pratique clinique et en recherche
 - ✓ **Récemment (2018) confirmé** par le MSSLD de l'Ontario par un groupe d'experts utilisant le processus Delphi

Bartha, L., et al., *Multiple chemical sensitivity: a 1999 consensus*. Archives of Environmental Health: An International Journal, 1999. **54**(3): p. 147-149.

McKeown-Eyssen, G.E., et al., *Multiple chemical sensitivity: discriminant validity of case definitions*. Archives of Environmental Health: An International Journal, 2001. **56**(5): p. 406-412.

Nethercott, J.R., et al., *Multiple chemical sensitivities syndrome: toward a working case definition*. Archives of Environmental Health: An International Journal, 1993. **48**(1): p. 19-26.

Ontario Ministry of Health and Long-Term Care, *Guiding Principles for the Diagnosis of Environmental Sensitivities/Multiple Chemical Sensitivity*. Centre for Effective Practice, 2018.



Traitement

Clinique de santé environnementale d'Ottawa :

<https://www.oehc.ca/treatments/treatments.html> (En anglais seulement)

Le principe de base du traitement est l'évitement des déclencheurs, de façon à créer un environnement où le corps puisse guérir :

- Reconnaître les déclencheurs actuels ou potentiels, en prenant l'historique d'exposition de la personne: communauté, habitation, hobby (loisirs), occupation, personnelle, diète, drogues (médicaments) (CH2OPD2);
- Considérer les expositions actuelles ou potentielles ainsi que les stress pouvant contribuer à la condition, en réduisant ou éliminant ceux-ci le plus que possible;
- Identifier la charge toxique du corps, comme des métaux lourds ou des composés chlorés, à l'aide de tests appropriés, et intervenir de façon ciblée afin de réduire cette surcharge.
- Combler les carences nutritionnelles telles que vitamines et minéraux, qui rendent plus difficile la métabolisation des agents déclencheurs par la personne;
- Opter pour une alimentation biologique;
- Minimiser les expositions aux rayonnements émanant des technologies de communication sans fil (rayonnements radiofréquences).



Soutien aux personnes souffrant d'hypersensibilités environnementales

Un diagnostic est nécessaire en tant que premier moyen de soutien.

Demander à la personne de conserver un registre (journal) des expositions et des symptômes afin d'identifier les sources d'exposition et de suivre les progrès:

http://www.hypersensibiliteenvironnementale.com/images/pdfs/9-HE_journal_symptomesNB.pdf

Aide-mémoire avec stratégies pour une meilleure gestion de la santé

http://www.hypersensibiliteenvironnementale.com/images/pdfs/8_HE_aide-memoire.pdf

Conseils pour une prise en main de la maladie (SEEDS)

http://www.hypersensibiliteenvironnementale.com/images/pdfs/7-HE_SEEDS.pdf

Santé environnementale en milieu hospitalier - Un guide pratique pour les employés d'hôpitaux:

Partie 1: <https://www.aseq-ehaq.ca/wp-content/uploads/2014/06/prevention-de-la-pollution.pdf>

Partie 2: <https://www.aseq-ehaq.ca/wp-content/uploads/2017/03/Sant%c3%a9-environnementale-en-milieu-hospitalier-Partie-II.pdf>

Maintenir l'emploi et/ou éviter l'isolement, la stigmatisation et l'exclusion:

Lettres d'appui pour les accommodements en milieu de travail (ex : environnement sans parfums, rénovations écologiques, connexion Internet par câble plutôt que Wi-Fi, bonne ventilation, évitement des déclencheurs (par exemple, éviter les isocyanates par substitution), etc.).

Pour aider la personne à gérer au mieux ses hypersensibilités et à conserver son emploi, une lettre exposant ses besoins est utile.

S'aider soi-même, sans avocat : Des conseils pour obtenir un accommodement

http://www.hypersensibiliteenvironnementale.com/images/pdfs/HE_modele_lettre_accomodement.pdf



Pour plus d'informations sur l'accommodement de la personne, veuillez visiter:

Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail

https://www.cchst.ca/oshanswers/hsprograms/scent_free.html

Éducation de la famille et système de soutien, pour que la personne soit accommodée:

www.HypersensibiliteEnvironnementale.com

Afin de mettre en œuvre une politique sans parfum dans votre établissement de santé :

Les arguments en faveur de la création de soins de santé sans fragrance au Québec

www.aseq-ehaq.ca/fragrances

Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail

https://www.cchst.ca/oshanswers/hsprograms/scent_free.html

Bâtiments sans parfum

<https://iaqforum.ca/iaqcanada/wp-content/uploads/2019/06/CCIAQB-Module-6-Fre.pdf>



Liste des produits généralement tolérés

(Utiliser des produits moins toxiques est un moyen de prévenir les hypersensibilités environnementales)

Comment choisir des produits plus sains pour la personne qui souffre et son entourage

http://www.hypersensibiliteenvironnementale.com/images/pdfs/11-HE_Achats-produits-domestiques.pdf

<https://www.aseq-ehaq.ca/wp-content/uploads/2017/03/astuces-produits-sante.pdf>

<https://www.aseq-ehaq.ca/wp-content/uploads/2017/03/Recommended-Products-fr-1.pdf>

Solutions écologiques pour la vie quotidienne

www.lavieecolo.ca

www.aseq-ehaq.ca/eco-vie

www.EWG.org (en anglais seulement)

www.lesstoxicguide.ca/ (en anglais seulement)

Informations sur l'EHS (électrohypersensibilité)

Introduction à l'électrohypersensibilité (EHS)

<https://www.aseq-ehaq.ca/ehs/>

Comment vivre avec l'EHS

<https://www.aseq-ehaq.ca/comment-vivre-avec-l-ehs/>

Produits à éviter :

- Technologies émettant des champs électromagnétiques (CEM), en particulier les réseaux sans fil / Wi-Fi (ou, au moins, les désactiver);
- Téléphones cellulaires et autres appareils sans fil (ou, au moins, à mettre en mode avion);
- Les systèmes de commande sans fil « Internet of Things ».



Pratiques à adopter :

- Distance des tours de téléphonie cellulaire et autres dispositifs émetteurs tels que les compteurs intelligents;
- Utiliser uniquement des connexions filaires et non sans fil / Wi-Fi.

Informations sur les moisissures

Québec

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/problemes-de-sante-causes-par-les-moisissures/>

Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail

<https://www.cchst.ca/topics/hazards/health/mould/index.html>

Stratégies de gestion des moisissures et agents microbiologiques

<https://iaqforum.ca/iaqcanada/wp-content/uploads/2019/06/CCIAQB-Module-10-Fre.pdf>



Ressources pour les personnes souffrant d'hypersensibilités environnementales

<i>Article</i>	<i>Ressource</i>	<i>Courriel/site internet</i>	<i>Numéro de tél.</i>
Purificateur d'air (toute la maison)	Epurair	https://boutique.epurair.com/	1 800.205.1108
Masques de coton, purificateurs d'air (pour une pièce), etc.	Modern Alchemy	https://www.modernalchemyair.com/ info@modernalchemyair.com	1 877.467.7873
Purificateur d'eau	Solutions Limpides	https://solutionslimpides.com/	450.531.9756
Sauna	Sauna Ray	info@saunaray.com	1 877.992.1100
Masques faciaux et masques à oxygène en céramique, tubes à oxygène non toxiques, etc.	Ottawa Environmental Health Clinic	https://www.oehc.ca/index.html admin@oehc.ca	613.721.9800
	Environmental Health Center Dallas	https://www.ehcd.com/	214.373.5161
Équipement de protection pour CEM	Confections Artisanales La Fille au Chapeau	https://www.lafilleauchapeau.ca/fr/ luci@lafilleauchapeau.ca	450.962.0461



Hypersensibilité environnementale / Hypersensibilité chimiques multiples

Marshall, L., et al., *Environmental Sensitivities-Multiple-Chemical Sensitivities Status Report*. Environmental Health Clinic – Women’s College Hospital, Toronto (Ontario), 2010

https://www.aseq-ehaq.ca/wp-content/uploads/2014/06/rapport_periodique_sur_les_he_et_les_hcm_2010-11.pdf

Le point de vue médical sur l’hypersensibilité environnementale

<https://www.chrc-ccdp.gc.ca/fra/content/le-point-de-vue-medical-sur-l%E2%80%99hypersensibilite-environnementale>

Le Comité canadien sur la qualité de l’air intérieur et les bâtiments, *Guide sur la qualité de l’air intérieur. Module 13: Aborder la question de la sensibilité aux produits chimiques*. 2019:

https://iaqforum.ca/iaqcanada/wp-content/uploads/2019/09/CCIAQB-Module-13-Addressing_Chemical_Sensitivities_Final_V2_Fre-1.pdf

Solutions écologiques pour la vie quotidienne - Comment changer votre vie pour une meilleure santé

www.aseq-ehaq.ca/eco-vie

L’Association pour la santé environnementale du Québec

www.aseq-ehaq.ca

Les Hypersensibilités environnementales – projet d’éducation et de sensibilisation

www.HypersensibiliteEnvironnementale.com

ECOASIS – *les maisons écologiques pour les personnes souffrant d’hypersensibilités environnementales*

www.ecoasisquebec.ca

Radiofrequency Radiation: What Makes Smart and Healthy Buildings

Clegg, Frank M., Margaret Sears, Margaret Friesen, Theodora Scarato, Rob Metzinger, Cindy Lee Russell, Alex Stadtner, and Anthony B. Miller. “Building Science and Radiofrequency Radiation: What Makes Smart and Healthy Buildings.” *Building and Environment*, August 6, 2019, 106324. <https://doi.org/10.1016/j.buildenv.2019.106324>.



Informations sur les fragrances et les leurs effets sur la santé et sur la manière d'établir une politique sans parfums dans un établissement de santé

Les arguments en faveur de la création de soins de santé au Québec sans fragrances

www.aseq-ehaq.ca/fragrances

Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail

https://www.cchst.ca/oshanswers/hsprograms/scent_free.html

Les fragrances artificielles n'ont pas leur place dans nos hôpitaux

<https://www.aseq-ehaq.ca/wp-content/uploads/2017/03/fragrances-artificielles-hopitaux.pdf>

Bâtiments sans parfum

<https://iaqforum.ca/iaqcanada/wp-content/uploads/2019/06/CCIAQB-Module-6-Fre.pdf>

Commissions des droits de la personne

Commission canadienne des droits de la personne - Politique concernant l'hypersensibilité environnementale *(sur l'accommodement des personnes souffrant d'hypersensibilité environnementale)*

<https://www.chrc-ccdp.gc.ca/fra/content/politique-concernant-lhypersensibilite-environnementale-0>

Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse

http://www.hypersensibiliteenvironnementale.com/images/pdfs/6-HES_Com_droits_personneNov2011.pdf