



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

## ECO-JOURNAL

Juillet 2021

*Line Lebeau*

### Je me sens inspirée d'une mission

**Ne plus me taire en souffrant en silence...plutôt éduquer, sensibiliser et demander poliment des accommodements raisonnables !**

Je souffre trop, je ne peux plus me taire ; c'est le constat que j'ai fait il y a quelques mois.

Je souffre de MCS. Les parfums/fragrances sont des déclencheurs majeurs de mes symptômes et il y en a à peu près partout où je vais ou dois aller. Les premières années, je ne savais pas que mes réactions étaient des symptômes d'une maladie. Et encore moins que celle-ci était reconnue comme un handicap par la Commission Canadienne des Droits de la Personne.



Au fil des ans, ma condition s'est aggravée parce que je n'avais pas encore compris l'importance d'éviter d'être en contact avec les produits qui me rendaient malade. Et qu'à défaut d'évitement, les symptômes risquaient de s'intensifier en plus de réagir à des quantités de plus en plus faibles.

Dans l'ignorance de ce fait, j'étais régulièrement en contact avec des parfums/fragrances quand je me rendais au travail ; quand je visitais ma famille ou mes amies ; quand je participais à des activités de loisirs ; en me rendant à la remise de diplôme de mon benjamin ou à des événements comme des mariages ou des funérailles ; ou de façon plus régulière en me rendant à l'épicerie, à la pharmacie, à la banque, à une clinique médicale, etc.



514-332-4320



bureau@aseq-ehaq.ca  
office@aseq-ehaq.ca

Comme vous tous qui lisez cet article, j'ai découvert l'existence de l'Association pour la santé environnementale du Québec (ASEQ-EHAQ). C'est à mon humble avis une équipe formidable qui se dévoue corps et âmes depuis tant d'années pour faire connaître et reconnaître l'hypersensibilité environnementale. Mais la route est longue et parsemée d'embûches. Si cette maladie s'appelait « allergie » les embûches seraient moins nombreuses !



Récemment j'ai pris connaissance des lettres types que l'ASEQ-EHAQ a mise à notre disposition ; ça m'a fait réaliser qu'il était possible de faire ma part pour éduquer, sensibiliser et demander des politiques « sans parfum ». Et aussi, prendre le temps de demander poliment des accommodements raisonnables. Ainsi, j'ai écrit à trois différentes organisations pour leur suggérer d'instaurer des politiques « sans parfum ». **Et ça ne s'arrêtera pas là !**

La première fois, j'ai choisi de compléter un petit sondage en ligne que j'avais reçu par courriel, sur la qualité du service de ma banque. Je me suis permise d'inclure quelques extraits provenant du site internet de l'ASEQ-EHAQ dans la case « Commentaire général » disponible à la fin du sondage...éduquer, sensibiliser et demander poliment !

La deuxième fois, j'ai cliqué sur un lien sur mon fil Facebook. J'ai vu passer un sondage du Parti libéral du Canada. Il n'y avait que 4 questions en tout ; 3 petites questions à choix multiples et une dernière question ouverte avec une belle boîte commentaire. Tien, tiens, v'là ma chance que je me suis dit ! J'ai suggéré d'instaurer une politique « sans parfum »



pour tous les services gouvernementaux et j'ai inclus des extraits du site internet de l'ASEQ-EHAQ...éduquer, sensibiliser et demander poliment !

La troisième fois, j'ai complété un formulaire en ligne sur le site de l'organisme de défense collective du droit à la santé de ma région. J'ai découvert l'existence d'Action Santé Outaouais, un organisme apolitique qui sensibilise les autorités régionales sur les enjeux clés en matière de santé publique. Je me dis qu'un tel organisme doit bien exister dans plusieurs autres régions et que c'était une belle opportunité pour que plusieurs personnes souffrant de MCS fassent le même genre de demande pour leur région !

Fière de ces démarches, j'ai alors voulu partager avec vous ma nouvelle mission dans l'espoir de convaincre chaque personne qui souffre de MCS d'écrire ne serait-ce qu'un courriel à au moins un organisme ou une instance gouvernementale comme : votre banque, votre député, votre maire, votre clinique médicale, votre centre de loisirs, etc. pour éduquer, sensibiliser, et demander des politiques « sans parfum ».

Dans un même ordre d'idée, n'hésitez plus à faire des demandes d'accommodement et d'accessibilité. Nous y avons droit ! Pour nous aider, l'ASEQ-EHAQ a préparé une lettre type que nous pouvons imprimer ou envoyer par courriel afin d'obtenir un accommodement et l'accessibilité aux espaces publics et surtout aux services essentiels : [https://aseq-ehaq.ca/wp-content/uploads/2021/04/Letter-of-support-FR\\_Website.pdf](https://aseq-ehaq.ca/wp-content/uploads/2021/04/Letter-of-support-FR_Website.pdf)

Pour conclure, ne dit-on pas que c'est en s'alliant et en associant nos forces que l'on peut réussir ? Je crois sincèrement que **plus nous seront nombreux et nombreuses à lever la main ou taper sur nos claviers** pour éduquer, sensibiliser et demander d'instaurer des politiques « sans parfum », plus les choses risquent de bouger en notre faveur.

Alors n'hésitez plus et prenez quelques instants pour « notre » cause...la nécessité d'avoir des politiques « sans parfum » dans les endroits publics pour que l'ensemble des canadiens et canadiennes soit libre de sortir de chez eux sans trop de risque d'aggraver cette condition médicale invalidante...à vos claviers 😊

*Si vous manquez d'inspiration ou que vous souffrez tout comme moi de troubles cognitifs, également connue sous le nom de « brouillard mental » qui vous rend ce genre de tâche plutôt difficile, voici deux exemples de messages que j'ai envoyés. Ils peuvent vous servir de brouillon ; il ne vous reste qu'à les adapter à votre réalité et de les envoyer.*

[Cliquez ici pour lire mon témoignage sur « Votre voix compte »](#)