



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

## ECO-JOURNAL

Août 2021

Kelly Tragash

### Ouvrez votre esprit et changez le monde !

#### *Soutenir une personne atteinte de sensibilité chimique multiple (MCS)*

Plus d'un million de Canadiens ont reçu un diagnostic de sensibilité chimique multiple (MCS), un handicap reconnu par la Loi canadienne sur les droits de la personne.<sup>1</sup> Le nombre de cas diagnostiqués a augmenté (Statistique Canada, 2015-2016), jusqu'à 75 % étant des femmes et près de 50 % des personnes âgées (Statistique Canada, 2016). Malgré ces faits, il est probable que de nombreuses personnes n'ont jamais entendu parler de cette condition médicale.

Le MCS est une maladie chronique, qui est initiée ou débutée à la suite d'expositions à des substances couramment utilisées dans nos espaces de vie. Ces expositions peuvent provenir de produits chimiques contenus dans des produits utilisés dans la vie quotidienne, comme les fragrances, les produits de soins personnels et de nettoyage, les matériaux de rénovation et de construction, les pesticides, les solvants et même les contaminants biologiques comme les moisissures.

Les expositions susceptibles de déclencher le MCS peuvent être une ou plusieurs expositions importantes, ou des expositions de faible niveau à long terme ou chroniques à la maison ou sur le lieu de travail. Il en résulte une sensibilisation de l'individu, ce qui fait que l'exposition à la substance entraîne des symptômes. L'élimination de ces expositions de l'environnement de la personne permettra à celle-ci de ne plus présenter de symptômes. Cependant, si cela n'est pas fait, des expositions constantes peuvent provoquer un nombre accru de symptômes dans de nombreux systèmes de l'organisme et peuvent également amener la personne à avoir des réactions/symptômes plus forts à des doses d'exposition plus faibles et à un nombre accru de produits chimiques non apparentés.

Un diagnostic de MCS, qui est un handicap, peut changer une vie, mais avec l'aide des amis, de la famille et de la communauté, les personnes peuvent vivre une vie épanouie et réussie. Cette maladie est extrêmement dépendante des actions des personnes qui





entourent la personne affectée, car un grand nombre des déclencheurs et des expositions auxquels les personnes sont confrontées proviennent des autres. Afin d'assurer leur bien-être, le soutien, la compassion et l'adaptation des autres peuvent faire toute la différence.

Un diagnostic de MCS peut souvent mener à de la stigmatisation. Pour cette raison, il est important d'écouter et de soutenir les personnes qui luttent contre le MCS. Lorsqu'une personne que nous connaissons a reçu un diagnostic de MCS, cela peut nous amener à réaliser que bon nombre des produits que nous utilisons sont nocifs pour les personnes qui font partie de notre vie. Bien que cela puisse être difficile à entendre, nous pouvons tous agir pour aider les membres de notre communauté atteints de MCS, en créant un espace approprié et sûr pour toutes les personnes dans nos vies. Il peut sembler insurmontable de trouver et de remplacer nos anciens produits par des produits sans parfum et moins toxiques, surtout lorsque nous utilisons bon nombre de ces produits depuis des années. Heureusement, la pression en faveur d'un mode de vie respectueux de l'environnement s'accroît chaque jour, la liste des alternatives à ces produits chimiques ne cesse de s'allonger.

Tous ces développements prometteurs assurent non seulement la sécurité et le bien-être des personnes atteintes de MCS, mais contribuent également à réduire la pollution chimique. Changer ces produits peut nous aider à créer des espaces sûrs et sans produits chimiques dans nos maisons, nos lieux de travail et nos communautés.

Sans ces changements, les personnes souffrant de MCS sont confrontées à des défis tout en essayant de continuer à être des membres actifs de la communauté. Lorsqu'elles sont confrontées à des expositions presque à chaque fois qu'elles quittent la maison, même de petits changements de la part des personnes qui les entourent peuvent contribuer à réduire ces difficultés et à aider les personnes souffrant de MCS à éviter l'isolement et à maintenir leur engagement dans leur communauté.

Il est difficile de voir un être cher souffrir d'une maladie chronique, mais aider les personnes à gérer leurs problèmes de santé en les écoutant, en donnant la priorité à leurs besoins et en utilisant des stratégies moins toxiques peut aider tout le monde à être en bonne santé et à vivre dans un monde plus sûr, accessible et respectueux de l'environnement. Voici quelques conseils sur la façon de soutenir une personne atteinte de MCS :



À l'intérieur de nos maisons, la transition vers des produits moins toxiques et sans parfum comme les produits de beauté (hydratants, maquillage, déodorants, shampoings, savons), les détergents, les assouplisseurs de tissus et les produits de nettoyage est une étape importante. Non seulement cela aidera à garder votre espace accueillant et sécuritaire pour les personnes souffrant de MCS, mais cela aidera également à empêcher les produits chimiques indésirables d'avoir un impact sur votre propre santé.

À l'extérieur de nos maisons, l'entretien d'un jardin ou d'une cour peut être amusant et fournir un espace naturel relaxant et magnifique à apprécier, mais nous devons nous assurer d'utiliser uniquement des produits sains dans ces espaces extérieurs. Les pesticides et autres produits nocifs peuvent être malsains pour nos voisins, nos animaux domestiques et nous-mêmes, et même s'infiltrer dans les réserves d'eau pour créer des ramifications permanentes au-delà de ce que nous pouvons voir.

Sur le lieu de travail, les politiques sans fragrances et les politiques pour un choix de produits les moins toxiques pour toutes les applications (y compris les produits utilisés pour l'usage personnel, le nettoyage et la rénovation) peuvent faire une grande différence entre la capacité à fonctionner sur le lieu de travail ou de ne pas fonctionner. Demander des mesures d'adaptation peut être un défi pour les personnes atteintes de MCS et il est essentiel de respecter le processus de ces demandes d'adaptation en suivant les directives de la politique pour une action appropriée. Quelques petits changements peuvent nous aider à créer un lieu de travail sûr et des relations solides avec nos collègues.

Dans le domaine médical, la stigmatisation et le manque d'éducation peuvent conduire à des traitements psychologiques, exacerbant les symptômes et conduisant à une exposition accrue aux déclencheurs qui peuvent être physiquement et mentalement épuisants pour les personnes souffrant de MCS. Ce problème met en évidence la nature critique des soins de santé qui doivent être centrés sur le patient qui peuvent aider les personnes souffrant de MCS à réclamer des accommodements et le soutien nécessaire, et à recevoir des soins de santé accessibles et appropriés.

Sans le soutien de son réseau personnel et professionnel, les changements de mode de vie peuvent être extrêmement difficiles pour les personnes confrontées à un bombardement d'expositions et de symptômes. En l'absence de mesures d'adaptation



et d'accessibilité, les personnes atteintes de MCS peuvent être confrontées à un cycle sans fin d'expositions entraînant un handicap qui peut également conduire à la stigmatisation, à la pauvreté, à être sans abri et, presque toujours, à l'isolement. Bien que ce tableau soit certainement effrayant, tous ces défis peuvent être évités grâce à la compassion et à la compréhension continues des amis, des proches, des collègues et des voisins. La question ne devrait pas être de savoir si on les croit ou non, mais si la communauté soutiendra l'un des siens afin d'assurer la meilleure vie possible pour tous.

Pour obtenir de l'aide dans le choix d'alternatives saines, consultez notre guide de vie écologique : [www.LaVieEcolo.ca](http://www.LaVieEcolo.ca).

---

<sup>1</sup> Commission canadienne des droits de la personne. (2019). La sensibilité environnementale et les politiques sans parfums. Récupéré de : <https://www.chrc-ccdp.gc.ca/fr/ressources/publications/politique-concernant-lhypersensibilite-environnementale>