



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

## ECO-JOURNAL

Mars 2022

Kelly Tragash

### Quelques stratégies de gestion de la SCM/MCS

#### *Créer une liste de contrôle*

Lorsqu'on est atteint de SCM/MCS, il peut être extrêmement difficile de gérer sa santé au quotidien. Voici quelques stratégies que vous pouvez utiliser et qui pourraient vous faciliter la vie.

Pour toutes ces étapes, vous pouvez programmer des rappels par téléphone, les ajouter à votre calendrier ou porter une liste physique afin de pouvoir cocher les choses au fur et à mesure que vous les accomplissez.

- 1. Planifiez votre journée.** Assurez-vous que vos besoins fondamentaux seront satisfaits. Planifiez minutieusement toutes ces étapes pour vous assurer que vous aurez le temps et l'espace nécessaires pour manger, boire de l'eau, vous détendre, faire de l'exercice et prendre vos suppléments si nécessaire. Essayez de dresser une liste de choses à faire avec un calendrier pour chacune de ces activités tout au long de la journée afin de pouvoir en garder la trace. Par exemple, le fait de programmer des rappels téléphoniques ou une alarme pour vous avertir lorsque vous prévoyez de faire des pauses peut faire toute la différence.

Vers midi, réévaluez votre niveau d'énergie et modifiez votre plan pour la journée en conséquence.

Vous pouvez également planifier les tâches susceptibles de vous exposer à des déclencheurs immédiatement avant de rentrer chez vous. Par exemple, faire des courses, comme faire du shopping ou aller à la banque, puis rentrer directement à la maison peut vous aider à limiter la durée de votre exposition aux produits chimiques.





## 2. Que faire après une exposition ?

- a. Quittez immédiatement l'endroit qui vous affecte.
- b. Demandez à des amis ou à des parents de vous rappeler de le faire.
- c. Restez calme. Utilisez des techniques de respiration pour vous aider à traverser les moments difficiles.
- d. Rentrez chez vous, enlevez rapidement vos vêtements et mettez-les dans la machine à laver, prenez une douche, lavez vos cheveux et mettez des vêtements propres.
- e. Si vous êtes suivi par un spécialiste en médecine environnementale, suivez ses instructions dès que possible pour soulager les symptômes.

**3. Avant de sortir.** Assurez-vous d'aller aux toilettes avant de sortir, car la plupart des toilettes publiques sont pleines de parfums. Habillez-vous confortablement avec des vêtements et des chaussures de marche, et assurez-vous d'apporter tous les articles qui seront importants pour votre bien-être, notamment de la nourriture, de l'eau et tout ce qui peut aider à réduire les symptômes. Assurez-vous d'avoir les numéros de téléphone faciles à joindre des personnes sur lesquelles vous pouvez compter en cas d'urgence. Par exemple, mettez leurs numéros en numérotation rapide, notez-les sur une feuille de papier que vous mettrez dans votre poche ou dans votre sac.

**4. Retour à la maison.** Une fois rentré chez vous, enlevez vos vêtements et mettez-les à la machine. Prenez une douche, lavez-vous les cheveux et mettez des vêtements propres pour réduire votre exposition aux substances nocives.

**5. Prenez soin de vous.** Faites attention à vos besoins fondamentaux, que vous ayez faim, soif ou besoin de repos. Faites également attention à votre respiration et essayez de rester calme.

Il se peut que votre journée ne se déroule pas toujours exactement comme vous l'aviez prévu. Soyez patient avec vous-même. Vous n'êtes pas responsable de ce qui vous arrive. Prenez chaque jour comme il vient.

**6.** Pour les autres espaces et les personnes avec lesquelles vous allez interagir. Ne soyez pas timide, vous pouvez toujours demander poliment un accommodement.



Demandez à vos amis et à vos proches de ne pas utiliser de produits parfumés ou toxiques. Vous pouvez plutôt leur fournir une liste de produits de nettoyage et d'hygiène personnelle que vous pouvez tolérer. Avant d'entrer en contact avec eux, assurez-vous qu'ils ne sentent pas la fumée ou les parfums. Si vous devez entrer dans un espace dont l'air est pollué, essayez d'ouvrir les fenêtres, à moins que l'air extérieur ne soit lui aussi pollué. Dans ce cas, abstenez-vous d'entrer dans un tel espace. Si vous y entrez sans le savoir, retirez-vous de ces espaces pollués le plus rapidement possible. Enfin, assurez-vous que les zones qui vous entourent sont exemptes de moisissures.

Nous espérons que certains de ces outils pourront vous aider à assurer votre santé et votre bien-être. Le mois prochain, nous vous donnerons des conseils pour les livraisons et le personnel de réparation entrant dans votre maison.

**Lisez l'aide-mémoire ici :**

[http://www.hypersensibiliteenvironnementale.com/images/pdfs/8\\_HE\\_aide-memoire.pdf](http://www.hypersensibiliteenvironnementale.com/images/pdfs/8_HE_aide-memoire.pdf)

*\*Si vous avez des conseils, des astuces ou des ressources que vous souhaitez partager avec nos membres, pensez à écrire pour notre infolettre ou à les partager avec l'association.*