



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

## ECO-JOURNAL

Avril 2022

*Victoria Prentice-Funk*

### Comment se préparer à rendre visite à une personne atteinte de SCM/MCS

Procédures à suivre le jour où vous prévoyez rendre visite à une personne atteinte de SCM/MCS:

#### **Vêtements et lessive**

Si vous utilisez des produits parfumés, il est préférable d'arrêter de les utiliser et de passer à des options saines non parfumées. Comme il est très difficile de se débarrasser des parfums, il serait préférable d'acheter de nouveaux vêtements. Faites-les tremper dans 4 tasses de bicarbonate de soude et 1 tasse de vinaigre dans la baignoire pendant plusieurs heures ou toute la nuit avant de les laver à la main. Lavez tous les vêtements que vous comptez porter au moins deux fois de cette manière, afin d'éliminer les parfums et autres produits chimiques présents sur les nouveaux vêtements. Il est également préférable de ne pas laver vos vêtements dans votre machine à laver car les restes de parfum sont encore dans la machine. Il en va de même pour votre sècheuse. Une fois les vêtements rincés dans la baignoire, suspendez-les pour les faire sécher à l'air libre!

Si la personne à qui vous rendez visite le tolère, vous pouvez également ajouter [un détergent liquide sans parfum](#) comme Seventh Generation Free & Clear. N'utilisez pas de détergent ordinaire, même s'il porte la mention "sans parfum", car dans de nombreux cas, les fabricants utilisent des agents de masquage chimiques pour dissimuler ou cacher les odeurs chimiques utilisées dans leurs produits. Comme c'est aux produits chimiques que votre amie réagit, elle réagira de toute façon, même si on les lui "cache". C'est le lourd fardeau de la sensibilité chimique.

#### **Douche**

Nettoyez le corps et lavez vos cheveux avec un savon sans parfum. N'utilisez pas de shampooing, d'après-shampooing, de crème coiffante, de mousse, d'après-shampooing sans rinçage ou de démêlant dans vos cheveux. N'oubliez pas de demander à la personne



514-332-4320



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



ce qu'elle peut tolérer, car les déclencheurs et les tolérances varient d'un cas à l'autre! Pour obtenir une liste de produits sans parfum, [veuillez cliquer ici](#).

### **Hydratation, revitalisation et dodorant**

Demandez à la personne à qui vous rendez visite si elle peut tolérer l'huile de noix de coco raffinée, l'huile de noix de coco crue ou l'huile de pépins de raisin. Si c'est le cas, vous pouvez utiliser ces huiles pour hydrater votre peau et revitaliser vos cheveux à la sortie de la douche. L'huile de noix de coco raffinée a moins d'odeur et est tolérée par de nombreuses personnes, tout comme l'huile de pépins de raisin pure.

N'utilisez pas de déodorant acheté dans le commerce. Vous pouvez mélanger une pincée de bicarbonate de soude dans 6 cuillères à soupe d'eau et l'appliquer avec un chiffon sous les bras. Vous pouvez également couper un citron ou une lime en tranches et les frotter sous vos bras. Certaines personnes atteintes de SCM/MCS peuvent tolérer les déodorants sans parfum, mais demandez-leur toujours avant de les appliquer!

### **Beauté**

Le maquillage doit être évité, sauf s'il est à base de minéraux et sans parfum, et s'il est approuvé par la personne atteinte de SCM/MCS. Ne vous teignez pas les cheveux et ne faites pas de traitement capillaire au moins deux semaines avant votre visite, car les produits chimiques contenus dans ces produits restent sur les cheveux pendant plusieurs jours et peuvent provoquer une réaction.

### **Rasage**

N'utilisez pas de crème à raser, de crème hydratante, de cire à barbe, d'eau de Cologne ou d'après-rasage. Si vous devez vous raser, faites-le quelques jours avant votre visite ou si vous devez vous raser le jour de votre visite, vous pouvez mélanger de l'huile de pépins de raisin et du savon de castille pour l'utiliser comme crème à raser.

### **Stations-service et parfums**

Ne vous arrêtez pas pour faire le plein d'essence le jour de votre visite. Les vapeurs pétrochimiques collent aux vêtements et aux chaussures et peuvent affecter une personne de la même manière que si elle avait été aspergée de parfum.



Les parfums sont inclus dans cette section car plus de 95 % des produits chimiques contenus dans les parfums synthétiques sont dérivés de produits pétrochimiques. N'utilisez pas de parfum, même s'il est biologique ou entièrement naturel. Cela inclut toutes les huiles essentielles, car elles contiennent des composés chimiques qui peuvent provoquer des réactions.

### **Entretien du véhicule et de la maison**

Retirez tous les désodorisants parfumés de votre véhicule au moins un mois avant de rendre visite à la personne atteinte de SCM/MCS. Ouvrez les fenêtres de votre voiture chaque jour et laissez la voiture s'aérer pendant que vous conduisez pour éliminer tout résidu de produits chimiques. [En savoir plus sur les produits parfumés pour voiture.](#)

Cessez toute utilisation de désodorisants dans votre maison au moins un mois avant de planifier votre visite. Cela signifie que vous ne devez plus utiliser d'assainisseurs d'air branchés, de vaporisateurs, de boules de naphthaline, etc. Laissez votre maison s'aérer chaque semaine en ouvrant les fenêtres.

Ne peignez pas votre maison, n'utilisez pas de nettoyants ménagers chimiques, d'engrais, d'insecticide ou de désinfectant le jour où vous rendez visite à une personne atteinte de SCM/MCS.

### **Sacs à main et sacs à dos**

Il est préférable d'éviter d'apporter de grands sacs lors d'une visite car ils peuvent souvent ramasser des odeurs, des moisissures et d'autres biocontaminants provenant des endroits que vous avez visités. Si possible, placez vos pièces d'identité et vos principaux objets dans un petit portefeuille ou un sac à fermeture éclair. Vous pouvez également verrouiller votre sac dans le coffre de votre voiture si vous vous sentez en sécurité.

Pour les familles voyageant avec des enfants ou les personnes devant transporter de nombreux articles, utilisez un sac à langer, un sac à main ou un sac à dos lavable, et lavez-le en suivant les procédures mentionnées ci-dessus.

### **En arrivant pour votre visite**

Soyez prêt à enlever vos chaussures et à les placer dans un sac, dans un garage ou sur un porte-chaussures.



Ne soyez pas offensé ou ne le prenez pas personnellement si vous manquez quelque chose et que votre hôte réagit par de forts symptômes. Essayez d'être aussi aimable que possible et suivez toutes les suggestions qu'il peut vous donner, comme vous laver le visage, prendre une douche, changer de vêtements, couper ou attacher vos cheveux, etc... Voici un conseil utile! Si vos cheveux provoquent des symptômes, attachez-les et couvrez-les avec un bonnet de douche.

N'oubliez pas que cette personne qui souffre pourrait être vous. Pensez à la façon dont vous aimeriez être traité si vous étiez dans la même situation. Mettez-vous à sa place! Après tout, votre ami(e) est la même personne - sauf que maintenant, il ou elle a un handicap et doit être accommodé(e).

Pour obtenir d'autres conseils sur la façon de devenir sans parfum et sans produit chimique, consultez notre guide [LaVieEcolo.ca](http://LaVieEcolo.ca)!