



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

Mois de mai

Reprenez votre pouvoir !

Le mois de mai est le mois de la sensibilisation et de l'éducation à la sensibilité chimique multiple (SCM/MCS). Ce mois peut accroître la visibilité et le soutien grâce au partage des connaissances sur la sensibilité chimique multiple. Étant donné les nombreux besoins non satisfaits de cette communauté, le mois de mai est extrêmement important pour s'assurer que les personnes sont éduquées et conscientes de la condition, y compris les accommodements pour le handicap, comme les espaces sans parfum et les choix les moins toxiques pour toutes les applications.

Avec autant de besoins non satisfaits et un manque de sensibilisation de la population générale, les personnes atteintes de SCM/MCS peuvent être confrontées à de nombreux défis. Si ces aspects peuvent peser sur l'individu, le problème collectif est la façon dont les personnes atteintes de ce handicap sont traitées. L'ignorance qui mène à un manque d'accommodement peut mener à des expositions et déclencher des symptômes, et la façon dont les gens sont traités parce qu'ils ont ce handicap est un problème qui doit être abordé.

La SCM/MCS, par contre, est une condition de "vie", une façon de vivre la vie en raison de votre biologie. Comme le fait d'avoir des cheveux blonds ou des yeux marrons, ces

ASEQ-EHAQ

Association pour la santé environnementale du Québec • Environmental Health Association of Québec
C.P./P.O. # 364, Saint-Sauveur, Québec J0R 1R0
514-332-4320 • bureau@aseq-ehaq.ca • office@aseq-ehaq.ca
aseq-ehaq.ca • ecoasisquebec.ca

Français : HypersensibiliteEnvironnementale.com
LaVieEcolo.ca

English: Environmentalsensitivities.com
EcoLivingGuide.ca

choses ne sont ni bonnes ni mauvaises, mais sont simplement un aspect de votre corps. Comme tout le monde, votre corps a des besoins spécifiques. Ces besoins varient pour chaque être humain et peuvent changer en fonction des allergies et d'autres problèmes de santé. Bien que la transition vers l'apprentissage des besoins de votre corps, tels qu'un environnement sain et un air pur, puisse être un processus difficile, apprendre à répondre à ces besoins est un moyen d'apprendre à vous accepter et même à vous apprécier, vous et votre corps.

Bien qu'il soit important de trouver l'acceptation de soi, vous ressentirez probablement de nombreuses émotions, y compris des émotions négatives dues aux frustrations et autres sentiments qui peuvent découler du manque d'accommodement, du manque de sensibilisation, et des symptômes ressentis lors des expositions. Ces sentiments sont tous valables. Vos expériences sont valables.

En tant que personne atteinte de SCM/MCS, bon nombre des changements que vous effectuez dans votre vie contribuent non seulement à soutenir votre propre parcours, mais aussi à réduire les impacts négatifs sur l'environnement. Ces changements sont essentiels pour soutenir notre société dans sa quête d'un avenir durable et d'un avenir plus sain où chacun a accès à de l'air, de l'eau et des aliments propres.

Vous avez tant à offrir et êtes un membre si précieux de la communauté. Vos compétences, vos talents, vos connaissances et vos expériences apportent beaucoup au monde. Ces facettes de votre identité vous aident à vous soutenir et à soutenir votre communauté vers un avenir meilleur et plus sain. Vos connaissances, ne serait-ce qu'à partir de vos expériences avec la SCM/MCS, en apprenant comment choisir des produits, comment maintenir des espaces propres et sains, jouent un rôle crucial dans la façon dont nous pouvons apporter des changements vers la durabilité.

Dans cette optique, personne ne devrait jamais avoir peur ou honte de soumettre une demande d'accommodement. Les produits alternatifs devraient être normalisés, notamment en veillant à ce que les personnes utilisent les produits les moins toxiques.

Le mois de mai est une excellente occasion de montrer au monde qui vous êtes et de sensibiliser le public au handicap de la SCM/MCS.

Comment puis-je agir pour les droits des personnes atteintes de SCM/MCS ?

Pendant le mois de mai, il est particulièrement important de s'impliquer et de faire la différence pour obtenir des espaces universellement accessibles pour les personnes atteintes de SCM/MCS. Il existe de nombreuses façons de s'impliquer pour agir et éduquer.

Pour certains, cela peut signifier assister à des événements ou inciter votre famille et vos amis à assister à des événements sur la SCM/MCS et les réalités sociales. Ce mois de mai, nous avons trois nouveaux événements que vous pouvez partager et auxquels vous pouvez assister. Le premier événement, qui aura lieu le 6 mai, s'intitule « SCM/MCS et anxiété : Dissiper le mythe » sera animé par la Dre Ellie Stein. Forte de son expérience de plus de 20 ans en tant que psychiatre traitant des patients atteints de SCM/MCS, la Dre Stein expliquera pourquoi, bien que certaines personnes atteintes de SCM/MCS (comme pour toute autre affection médicale) puissent présenter des symptômes de santé mentale, la SCM/MCS n'est pas un trouble psychiatrique. Lorsque les patients atteints de SCM/MCS sont diagnostiqués à tort comme souffrant d'un trouble mental, leurs symptômes physiques sont ignorés et on leur propose un traitement incorrect. Assurez-vous de vous inscrire pour pouvoir y assister. Vous pouvez vous inscrire ici : <https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZAlcO-upj8qHdPXQzVwVlh7DaRNemHTLQnD>

Le deuxième événement, le 12 mai, s'intitule « Sensibilité chimique multiple : Les 10 principaux mythes ». Cette conférence sera donnée par le Dr John Molot. Le Dr Molot passe en revue les mécanismes biologiques fondés sur des preuves pour expliquer la sensibilité chimique multiple et démystifie les 10 arguments les plus couramment utilisés contre cette maladie par ceux qui refusent les accommodements pour le handicap, les demandes d'assurance de tiers, les soins de santé appropriés et le soutien social. Vous pouvez vous inscrire ici :

<https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZwkd-2tqTsuHNwEjUtMgBiq268baHKE3Wk7>

Le troisième événement, qui aura lieu le 30 mai, s'intitule "Conseils pratiques pour réduire les expositions des personnes atteintes de sensibilité chimique multiple". L'orateur de cet événement sera la Dre Domenica Tambasco. La Dre Tambasco présentera des conseils pratiques sur la façon de se préparer, de prévenir et de gérer les expositions les plus courantes dans quatre domaines : la maison, le travail, la communauté, et les voyages et transports. Vous pouvez vous inscrire ici : https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZUSCM/MCSO6trj0qE9xhZOH_kaTC_ptS6xOYjZI6

En plus d'assister à différents événements et de vous informer afin de pouvoir éduquer efficacement les autres sur cette maladie, vous pouvez également contacter vos élus pour vous assurer qu'ils sont conscients de cette question et qu'ils agiront pour soutenir cette communauté. [En contactant](#) les élus, vous pouvez discuter de l'importance de logements sains et abordables pour cette communauté, de soins de santé sans parfum, de logements appropriés et d'autres questions qui nécessitent une attention à l'échelle nationale.

L'ASEQ-EHAQ a également créé deux formulaires par courriel faciles à utiliser. Ces formulaires ne nécessitent que l'ajout de votre nom et de votre adresse électronique afin de contacter le gouvernement sur des questions importantes concernant les personnes atteintes de SCM/MCS. Le premier courriel enverra un message aux représentants du gouvernement du Québec pour qu'ils retirent le rapport de l'INSPQ de leur site Web. Le rapport actuel causera beaucoup de tort à la communauté de la SCM/MCS, puisqu'il ne tient pas compte des connaissances des experts, de l'expérience vécue sur la condition, et qu'il n'inclut pas un certain nombre d'études importantes sur la SCM/MCS. Cette action est importante pour tout le monde, pas seulement pour les personnes du Québec ou du Canada, puisque ce rapport est déjà utilisé par d'autres gouvernements pour informer à la création de politiques et créer de nouvelles recherches qui continueront à faire du tort si elles

s'appuient sur les conclusions de l'INSPQ. Agissez maintenant en cliquant ici : <https://aseq-ehaq.ca/en/action/>

La deuxième action consistera à envoyer une lettre à travers le Canada pour informer le gouvernement de l'importance d'un logement sûr et sain pour les personnes atteintes de SCM/MCS. Avec un statut socio-économique disproportionnellement bas, trouver un logement en général est un défi pour les personnes atteintes de SCM/MCS. Trouver un logement sécuritaire et sain sans exposition ne devrait pas être difficile. Nous avons besoin d'options de logements sains et abordables à travers le pays, afin que les personnes atteintes de SCM/MCS soient en sécurité et en santé, surtout dans leur propre maison. Vous pouvez agir maintenant en cliquant ici : <https://aseq-ehaq.ca/en/housing-for-mcs/>

L'ASEQ-EHAQ est toujours à la recherche de nouveaux bénévoles pour s'impliquer également. Si vous êtes intéressé par le bénévolat, ou si vous connaissez quelqu'un qui l'est, veuillez contacter office@aseq-ehaq.ca.

Pour rester au courant de la façon dont vous pouvez vous impliquer, suivez-nous sur Facebook, Instagram, LinkedIn et Twitter !

