



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

## ECO-JOURNAL

Août 2022

### Nouvelles de l'ASEQ-EHAQ

Bonjour à tous,

Nous sommes déjà arrivés au mois d'août ! Nous espérons qu'avec les vagues de chaleur de ces dernières semaines, vous êtes restés au frais et que vous vous êtes bien débrouillés.

#### **ALERTE À L'ACTION !** NOUVEAU SONDAGE IMPORTANT ! VOIR CI-DESSOUS POUR LES DÉTAILS

Nous avons identifié ci-dessous quelques actions auxquelles vous pouvez participer pour faire entendre votre voix. Vous pouvez suivre ce lien pour participer : <https://aseq-ehaq.ca/exigez-un-changement-pour-la-scm-mcs-agissez-maintenant/>

- **Impact du rapport de l'INSPQ sur la population de la SCM/MCS – Sondage - (NOUVEAU ! Participez !)**

Nous venons de publier un nouveau sondage pour savoir comment le rapport de l'INSPQ sur les SCM/MCS vous a touché. Nous vous encourageons à participer à ce sondage, afin que nous puissions avoir une meilleure compréhension des impacts du rapport. [Pour en savoir plus et remplir le sondage, cliquez ici.](#)

- **Envoyer une lettre aux élus**

Bien que les pages d'action pour retirer le rapport de l'INSPQ, et pour créer des logements sains aient été retirées le mois dernier, nous avons mis les courriels sur leurs propres pages. Cela signifie que vous pouvez toujours contacter les élus en copiant et collant le texte dans un courriel. Plus il y aura de personnes qui contacteront leurs représentants, plus le message sera fort. Nous vous encourageons à continuer à contacter vos députés pour vous assurer que votre voix est entendue.

**RETIREZ LE RAPPORT INSPQ SUR LES SCM/MCS :** <https://aseq-ehaq.ca/5587-2/>

**NOUS AVONS BESOIN DE LOGEMENTS POUR LES SCM/MCS DANS TOUT LE CANADA :**

<https://aseq-ehaq.ca/logement-pour-scm/>



514-332-4320



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



- **Inscrivez-vous à l'événement**

Le 15 août, nous organisons une table ronde intitulée « **Le chemin vers le diagnostic** ». Lors de cet événement, nous invitons les participants à répondre à différentes questions sur les défis et les succès qu'ils ont rencontrés depuis qu'ils ont commencé à souffrir de SCM/MCS jusqu'au moment où ils ont pu obtenir un diagnostic. Nous encourageons tout le monde à participer, même si vous n'avez pas encore reçu de diagnostic. Si vous souhaitez participer à cet événement, veuillez-vous inscrire ici :

<https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZUdOChrDljE9WXP4NqjoNnp7eOK1SPjPn>

**Nous avons inclus une poignée de ressources qui peuvent aider à gérer la SCM/MCS :**

- [Conseils pour une prise en main de la maladie \(SEEDS\) \(Cliquez-ici\)](#) :

Le document SEEDS of Health comprend un certain nombre de moyens pour aider votre corps à gérer la SCM/MCS. Bien que plusieurs de ces éléments soient plus faciles à dire qu'à faire, le fait d'atteindre ces objectifs peut vous aider à gérer votre santé.

- [Aide-Mémoire \(Cliquez-ici\)](#) :

Cette liste de contrôle comprend un certain nombre de stratégies que vous pouvez utiliser pour gérer votre santé. Cette liste peut être un bon rappel pour que vous puissiez continuer à soutenir votre santé et votre bien-être.

- [Journal des symptômes et des expositions \(Cliquez-ici\)](#) :

Ce journal des activités et des symptômes peut être très utile pour identifier les tendances et les schémas de vos symptômes et de vos expositions. Vous pouvez suivre l'évolution de votre état de santé et voir si vous vous améliorez ou si vous allez mieux. On ne sait jamais quand cela peut s'avérer utile auprès d'un médecin, d'un avocat ou sur le lieu de travail. Il est important de rester aussi cohérent que possible lorsque vous documentez vos symptômes, et de toujours inclure la date

Nous espérons que ces ressources vous seront utiles et nous vous souhaitons le meilleur pour le mois à venir. Restez en sécurité, restez cool !

Passez un merveilleux mois d'août ! Prenez soin de vous et portez-vous bien,

*Rohini Peris, Présidente*

*Michel Gaudet, Directeur exécutif*