



## Sensibilité chimique multiple (SCM)

# Que faire lorsque vous êtes atteint de sensibilité chimique multiple (SCM)

Épauler la Communauté et Retirer les Barrières (ECRoB)

---

Lorsque vous êtes atteint de sensibilité chimique multiple (SCM), il est essentiel de prendre des mesures pour éviter les expositions qui provoquent les symptômes. Voici quelques conseils simples pour vous aider à gérer les symptômes de la SCM:

### 1. Identifier les éléments déclencheurs:

- Soyez attentif à votre environnement et notez les substances ou les situations qui déclenchent vos symptômes.
- Les déclencheurs les plus courants sont : les parfums, les produits de nettoyage, les pesticides, la fumée (tabac, marijuana, vapotage, feux de camp, barbecue, etc.) et les produits chimiques contenus dans certains produits d'hygiène personnelle.

### 2. Créer un espace sain et sûr:

- Désignez un endroit sûr dans votre maison où vous pouvez vous retirer lorsque vous êtes exposé et que les symptômes se manifestent ; il est conseillé d'en faire votre chambre à coucher.
- Gardez cet espace à l'abri des déclencheurs potentiels, tels que les produits parfumés.

### 3. Ventilation et qualité de l'air:

- Ouvrez vos fenêtres pour améliorer la circulation de l'air et permettre à l'air frais de pénétrer dans votre espace de vie lorsque il n'y a pas de pollution extérieure (smog, émissions de lessive, fumée, gaz d'échappement de véhicules ou de tondeuses à gazon, etc.).
- Utilisez des filtres à air ou des purificateurs d'air de haute qualité pour réduire les polluants de l'air intérieur et améliorer la qualité de l'air. Changez les filtres le plus régulièrement possible.
- Veillez à ce que le nettoyage soit régulier et utiliser les produits les moins toxiques possible.

### 4. Environnement sans parfums ni fragrances:

- Demandez des accommodements et des politiques sans parfums dans les lieux publics, sur les lieux de travail et dans les écoles.



## Que faire lorsque vous êtes atteint de sensibilité chimique multiple

---

- Informez poliment vos amis et votre famille de votre état de santé et demandez-leur d'éviter de porter des parfums.

### 5. Nettoyage sans produits chimiques:

- Optez pour des produits de nettoyage sans parfums, naturels ou non toxiques.
- Pensez à préparer vos solutions de nettoyage en utilisant des ingrédients naturels comme le vinaigre, le bicarbonate de soude et le jus de citron.

### 6. Produits de soins personnels:

- Choisissez des produits de soins personnels sans parfums ni fragrances et qui ont un éco logo.
- Lisez attentivement les étiquettes, choisissez des produits contenant peu d'ingrédients et évitez les produits chimiques préoccupants.

### 7. Vêtements et literie:

- Lavez les nouveaux vêtements et articles de literie avant de les utiliser afin d'éliminer tout résidu chimique.
- Optez pour des fibres biologiques ou naturelles car les matériaux synthétiques peuvent contenir des produits chimiques.

### 8. Gestion du stress:

- La gestion de la SCM peut être très stressante, car l'absence d'accommodements pour les personnes handicapées, les préjugés et la discrimination sont fréquents, et il n'est pas facile d'éviter les expositions.
- Pratiquez des techniques de réduction du stress telles que la respiration profonde, la méditation ou des exercices doux comme le yoga ou le tai-chi.
- Participez à des activités qui vous procurent joie et détente, ce qui vous aidera à atténuer les symptômes associés au stress.

### 9. Chercher du soutien:

- Connectez-vous à des groupes de soutien locaux ou en ligne pour les personnes atteintes de SCM afin de partager des expériences, des conseils et des stratégies d'adaptation.
- Envisagez de consulter des professionnels de la santé spécialisés dans la médecine environnementale ou la médecine intégrative.

N'oubliez pas que les déclencheurs et les symptômes de la sensibilité chimique

---



## Que faire lorsque vous êtes atteint de sensibilité chimique multiple

---

multiple peuvent varier d'une personne à l'autre ; il est donc essentiel de trouver ce qui vous convient le mieux. En mettant en œuvre ces conseils et en adaptant votre mode de vie, vous pouvez mieux gérer les symptômes de la SCM et améliorer votre bien-être général.

*Remarque: cette fiche conseils ne remplace pas l'avis d'un professionnel de la santé. Consultez un professionnel de la santé pour obtenir des conseils personnalisés et des options de traitement adaptées à votre situation.*

---