



## Fiche de conseils



### Sensibilité chimique multiple (SCM) - L'autosoin

Projet Épauler la Communauté et Retirer les Barrières (ECRoB)

---

Il n'existe pas de guérison pour la sensibilité chimique multiple (SCM). Les meilleures pratiques de gestion permettent d'éviter les expositions et les symptômes et d'améliorer le bien-être général. Voici quelques pratiques de gestion qui pourraient vous aider.

**Évitez les déclencheurs:** Évitez l'exposition aux parfums et aux produits chimiques émis par les produits parfumés et autres produits, ainsi que toute autre exposition susceptible d'exacerber vos symptômes. Cet évitement peut vous aider à éviter les symptômes et à améliorer votre bien-être général. Centre-toi sur toi-même et repose-toi sur ta force intérieure.

**La pleine conscience et les techniques de respiration:** La gestion de la SCM peut être très stressante car l'absence d'accommodements pour les personnes handicapées, les préjugés et la discrimination sont souvent vécus, et les expositions ne sont pas faciles à éviter. La pleine conscience et les techniques de respiration profondes peuvent vous aider à gérer votre vie quotidienne. Intégrez cette pratique à votre routine lorsque c'est possible. Fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration. Respirez lentement et profondément et concentrez-vous sur la sensation de votre souffle lorsqu'il entre et sort de votre corps.

**Yoga et étirements:** le yoga et les étirements peuvent vous aider à réduire les tensions musculaires et à améliorer votre souplesse. Choisissez des poses de yoga douces, ou du yoga sur chaise, qui ne stimulent pas trop votre corps et veillez à bouger lentement et doucement.

**La méditation:** La méditation peut aider à vous détendre et à vous régénérer. Essayez la méditation guidée ou la méditation de pleine conscience pour vous aider à rester concentré et centré.

**L'exercice physique doux:** L'exercice physique doux, comme la marche, est bon pour la santé et peut contribuer à améliorer l'humeur. Essayez de passer du temps à l'extérieur, dans la nature, dans un espace sain, car cela peut contribuer à réduire le niveau de stress lié à la gestion d'une maladie chronique.

**Le massage:** Le massage peut aider à réduire la tension dans les muscles et favoriser la relaxation. Recherchez un massothérapeute qui utilise des produits sans parfums et faites-lui part de vos besoins.

**Conseil et thérapie:** Les conseils et la thérapie peuvent vous aider à gérer le stress de vivre



## Sensibilité chimique multiple (SCM) - L'autosoins

---

avec la SCM. Recherchez un thérapeute ou un conseiller qui connaît bien la SCM et qui peut vous aider à développer des stratégies de gestion et à demander efficacement des accommodements pour votre handicap.

- La gestion d'une condition chronique telle que la SCM peut être très difficile. Il est important d'avoir des accommodements pour l'accessibilité de la vie quotidienne. Utiliser les outils et ressources qui sont disponibles pour vous aider. Soyez conciliant et patient avec vous-même, et reconnaissez votre force et votre courage dans la gestion quotidienne de ce handicap.

*Cette fiche n'est pas un substitut à des conseils d'un professionnel de la santé. Consultez un professionnel de la santé pour recevoir des conseils et des traitements personnalisés à votre situation.*