



## Sensibilité chimique multiple (SCM):

### Liste de contrôle pour la gestion de votre santé

Projet Épauler la Communauté et Retirer les Barrières (ECRoB)

---

#### Planifiez votre journée:

- Planifiez vos besoins fondamentaux, tels que manger, boire de l'eau, vous détendre, faire de l'exercice et prendre des suppléments alimentaires.
- Dressez une liste des choses à faire et fixez des délais précis pour chaque tâche.
- Planifiez les activités comportant une exposition à des déclencheurs potentiels vers la fin de vos tâches afin de pouvoir vous doucher et mettre des vêtements propres lorsque vous rentrez chez vous afin de réduire l'exposition.

#### Prenez soin de vous:

- Acceptez que votre journée ne se déroule pas comme prévu et soyez indulgent avec vous-même.
- Concentrez-vous sur vos besoins fondamentaux: manger bio autant que possible, en faisant attention aux aliments que vous tolérez. Reposez-vous chaque fois que vous en avez besoin et essayez d'avoir un horaire de sommeil régulier.

#### Avant de sortir:

- Portez des vêtements et des chaussures confortables.
- Utilisez les toilettes avant de partir, car les toilettes publiques sont souvent parfumées avec des produits toxiques.
- Apportez de l'eau, de la nourriture et tout ce qui peut vous aider à réduire vos symptômes.
- Gardez les numéros de contact d'urgence à portée de main.

#### Traiter avec le personnel de livraison ou de réparation:

- Expliquez brièvement votre état de santé et demandez une heure de visite qui vous convienne.
- Demandez-leur de ne pas fumer, de ne pas porter de parfums ou de produits parfumés, car vous y êtes allergique.
- Si nécessaire, ouvrez les fenêtres pour aérer.
- Demander que les produits à installer soient dégazés avant installation.

#### Que faire après une exposition?

- Quittez les lieux immédiatement si vous avez une réaction.
- Enlevez vos vêtements, lavez-les, prenez une douche et mettez des vêtements propres.
- Suivez les instructions de votre spécialiste en médecine environnementale pour soulager les symptômes.



**Visiter ou avoir de la compagnie:**

- Demandez poliment à vos amis et à votre famille d'éviter d'utiliser des produits parfumés ou toxiques.
- Fournissez-leur une liste de produits d'entretien et de soins personnels que vous pouvez tolérer.
- Assurez-vous qu'ils sont exempts de fumée et de parfums avant de leur rendre visite ou d'être visités.
- Ouvrez les fenêtres pour aérer, sauf si l'air extérieur est pollué.
- Lors de vos visites, vérifiez que l'environnement est exempt de moisissures.
- Si la qualité de l'air intérieur est mauvaise, sortez si possible. Sinon, rentrez chez vous.

N'oubliez pas de garder cette liste de contrôle accessible, par exemple sur votre réfrigérateur ou à portée de vue, afin de pouvoir vous y référer facilement.

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.

Adapté de documents de l'Association pour la santé environnementale du Québec, Service aux collectivités de l'Université du Québec à Montréal (UQAM), et la TÉLUQ. (2012).