



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).