



Sensibilité chimique multiple (SCM)
**Créer une chambre à coucher sécuritaire pour
les personnes atteintes de SCM**



Projet Épauler la Communauté et Retirer les Barrières (ECRoB)

Faites de votre chambre à coucher un endroit sûr et sain pour le sommeil et la détente grâce à ces conseils :

Conseils importants: Veillez à ce que les surfaces ne soient pas encombrées et dépoussiérez fréquemment. Utilisez un chiffon légèrement humide pour dépoussiérer afin d'éviter d'inhaler les particules de poussière, et rincez souvent. Évitez les pots-pourris et les huiles parfumées dans la chambre à coucher. Maintenez une bonne ventilation en ouvrant les fenêtres lorsqu' il n'y a pas de pollution extérieure (smog, senteurs de lessive, fumée, gaz d'échappement de véhicules ou de tondeuses à gazon, etc.) ou d'activités extérieures impliquant des produits toxiques.

Nettoyage: N'utilisez que des produits de nettoyage sains et sans parfums. Épousseter fréquemment avec un chiffon humide. Consultez le site www.lavieecolo.ca pour en apprendre plus sur les ressources écologiques, le choix des produits et les solutions maison.

Literie: Choisissez des options non toxiques et sans parfums pour les draps, les taies d'oreiller, les couettes, les oreillers et le matelas. Envisagez des matelas en coton biologique ou en latex naturel et utilisez des draps en coton biologique. Lavez-les avec un détergent sans parfums et non toxique.

Placards: Évitez de remplir vos placards au maximum de leur capacité, car cela peut créer un terrain propice à la formation de moisissures. Maintenez une bonne circulation de l'air et évitez d'utiliser des boules de naphthaline ou des produits chimiques de protection. Nettoyez et aérez vos vêtements ; ne rangez pas d'articles non lavés dans le placard. Gardez les chaussures d'extérieur à l'entrée pour éviter de faire entrer de la saleté et des produits chimiques dans votre maison.

Rideaux et stores: Optez pour des rideaux lavables et lavez-les pour éliminer les odeurs de parfums. Choisissez des rideaux en coton qui peuvent être lavés fréquemment ou utilisez des stores métalliques à faibles émissions. Évitez le vinyle et les tissus qui ne se nettoient qu'à sec. Vérifiez régulièrement que les fenêtres ne présentent pas de condensation ou de moisissures et améliorez la ventilation pour réduire la condensation.

Meubles: Réduisez le nombre de meubles dans votre chambre à coucher. Recherchez des options sans formaldéhyde, comme des meubles en bois massif ou en métal. Si vous avez des meubles en panneaux de particules ou agglomérés, scellez tous les côtés des panneaux exposés avec une peinture ou un scellant sans COV, en appliquant au moins trois couches.

Murs: Nettoyez vos murs en les essuyant avec un chiffon humide et du savon écologique sans



parfums mélangé à du bicarbonate de soude. Répétez l'opération si l'eau devient sale.

Peinture: Utilisez des peintures sans COV et les moins toxiques pour les murs de votre chambre. Testez toujours le produit à l'extérieur de votre maison pour vous assurer que vous pouvez le tolérer. Une fois la pièce peinte, veillez à l'aérer et à la ventiler. Vivez dans une autre pièce jusqu'à ce que vous vous sentiez à nouveau à l'aise dans votre chambre à coucher. N'utilisez pas de produits qui déclenchent des symptômes. Si votre maison est ancienne, faites attention à la peinture au plomb et à l'amiante, et faites appel à un professionnel si un enlèvement est nécessaire.

Salle de bains: Veillez à ce que votre salle de bains personnelle ou attenante soit exempte de moisissures. Utilisez des filtres à charbon pour éliminer le chlore des douches et des bains. Gardez la salle de bains bien ventilée et évitez l'excès d'humidité. Remplacez le calfeutrage usé par des produits moins toxiques afin d'assurer l'étanchéité de la baignoire et de la douche.

Revêtement de plancher: Les planchers en bois ou carrelés sont les meilleurs. Si vous avez du tapis, saupoudrez du bicarbonate de soude et passez l'aspirateur fréquemment. Utilisez un savon sans parfum pour laver les tapis parfumés. Enlevez les tapis parfumés, nettoyez soigneusement la pièce et aérez-la. Il est préférable d'opter pour un plancher en bois non fini, mais si le plancher est en contreplaqué, envisagez des revêtements de plancher plus sains tels qu'un plancher en liège sans COV, du Marmoleum, des carreaux de céramique ou un plancher en bois préverni. Notez toutefois que les planchers prévernés ou en bois franc peuvent dégager des terpènes pendant une longue période. Testez votre tolérance à tous les produits.

Écrans et appareils électroniques: L'absence d'écrans et d'appareils électroniques dans la chambre à coucher contribue à une meilleure santé en favorisant la relaxation, en améliorant la qualité du sommeil et en réduisant l'exposition à la lumière bleue, qui peut perturber le cycle naturel de sommeil et d'éveil de l'organisme.

N'oubliez pas que votre chambre à coucher est désormais votre oasis. Évaluez tout ce que vous y apportez: Est-ce sans parfums? Est-ce nécessaire pour la chambre à coucher? Est-ce que cela va prendre la poussière? Est-ce que cela peut déclencher ou aggraver vos réactions? Écoutez votre corps et donnez la priorité à votre santé et à votre bien-être.

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.