



Association pour la santé environnementale du Québec
Environmental Health Association of Québec

ECO-JOURNAL

Août 2024

Nouvelles de l'ASEQ-EHAQ

Chers membres et amis,

En ce beau mois d'août, nous espérons que ce bulletin vous trouvera en bonne santé et de bonne humeur. Le mois d'août est une période idéale pour prendre soin de soi, se rapprocher de la nature et s'engager dans des activités qui favorisent le bien-être, en particulier pour ceux d'entre nous qui vivent avec une sensibilité chimique multiple (SCM). Nous vous souhaitons un mois heureux et sain !

Profiter du plein air en toute sécurité

Le mois d'août offre un temps chaud et invitant, idéal pour passer du temps à l'extérieur. Cependant, pour les personnes atteintes de SCM, il est essentiel de prendre des précautions pour éviter l'exposition aux produits chimiques et polluants nocifs. Voici quelques conseils pour profiter du plein air en toute sécurité :

Choisissez des espaces naturels : Optez pour les parcs, les forêts et les réserves naturelles où la qualité de l'air est généralement meilleure et où l'exposition aux polluants est moindre.

Évitez les pics de pollution : Planifiez vos activités de plein air tôt le matin ou en fin d'après-midi, lorsque la qualité de l'air est généralement meilleure.

Portez des équipements de protection : Les lunettes de soleil, les chapeaux et les masques peuvent aider à se protéger contre les allergènes et les polluants.

Des habitudes saines pour un mois florissant

Il est essentiel de conserver des habitudes saines pour gérer les symptômes de la SCM et le bien-être général. Voici quelques pratiques à intégrer dans votre routine quotidienne :

Restez hydraté : Boire beaucoup d'eau permet à l'organisme de fonctionner de manière optimale. Essayez de boire au moins 8 verres par jour.

Alimentation équilibrée : Incorporez des fruits et des légumes frais et biologiques dans votre alimentation. Ces aliments sont moins susceptibles de contenir des pesticides et des produits chimiques nocifs.

Faire de l'exercice régulièrement : Des exercices doux comme la marche, le yoga ou le





tai-chi peuvent améliorer votre santé physique et réduire le stress. N'oubliez pas de faire de l'exercice dans un environnement propre et à l'air frais.

Environnement domestique

La création d'un environnement domestique sûr et exempt de produits chimiques est vitale pour les personnes atteintes de SCM. Voici quelques conseils pour vous aider à maintenir un espace de vie sain :

Utilisez des produits de nettoyage naturels : Optez pour le vinaigre et le bicarbonate de soude plutôt que pour des nettoyants chimiques agressifs.

Purificateurs d'air : Investissez dans un purificateur d'air de bonne qualité pour éliminer les polluants et les allergènes de votre air intérieur.

Pleine conscience et relaxation

Prendre le temps de se détendre et de pratiquer la pleine conscience peut être très bénéfique pour votre santé mentale et physique. Voici quelques activités qui vous aideront à vous détendre :

Yoga doux sur chaise en ligne : Visitez notre site web pour [pratiquer le yoga du bien-être à votre convenance](#).

Méditation : Consacrez quelques minutes par jour à la méditation. Cela peut réduire le stress et améliorer votre bien-être général.

Lecture : Choisissez un livre qui vous inspire et vous détend. La lecture peut être un excellent moyen de s'évader et d'apprendre de nouvelles choses.

Événements à venir

Rejoignez-nous pour un [événement juridique](#) en ligne [en Alberta](#) : [Inscrivez-vous ici](#)

En ce mois d'août, profitons de cette période pour nous concentrer sur notre santé et notre bien-être. N'oubliez pas de prendre soin de vous, de rester en contact avec votre communauté et de profiter de la beauté de la nature.

Nous vous souhaitons un mois d'août heureux, sain et joyeux !

Meilleures salutations,

Rohini Peris, présidente et cheffe de la direction et Michel Gaudet, directeur exécutif