



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

ECO-JOURNAL

Août 2024

Prendre soin des SCM pendant le changement climatique

La prise en charge de la sensibilité chimique multiple (SCM) pendant le changement climatique implique plusieurs stratégies pour atténuer l'exposition accrue aux polluants environnementaux et aux conditions météorologiques extrêmes qui exacerbent les symptômes. Voici quelques approches clés :

Réduire l'exposition extérieure

Surveillez la qualité de l'air : Restez informé des indices locaux de qualité de l'air et évitez les activités de plein air lorsque les niveaux de pollution sont élevés.

Équipements de protection : Portez des masques et des vêtements de protection lorsque vous vous aventurez à l'extérieur, en particulier pendant les périodes de forte pollution ou lors d'événements météorologiques extrêmes.

Espaces verts : Plaidez pour la création et l'entretien d'espaces verts qui fournissent un air plus pur et un refuge contre la pollution urbaine.

Logement résistant au climat

Efficacité énergétique : Améliorer l'isolation et l'efficacité énergétique des habitations afin de maintenir un climat intérieur stable sans avoir recours à des produits chimiques.

Matériaux durables : Utilisez des matériaux de construction non toxiques et durables pour minimiser l'exposition aux produits chimiques.



514-332-4320



bureau@aseq-ehaq.ca
office@aseq-ehaq.ca



Refuge sans parfums et moins toxiques

Pour les personnes atteintes de SCM, en particulier dans les situations d'urgence, il est essentiel que les abris soient conçus de manière à être exempts de parfums et à être le moins toxiques possible :

Politique sans parfum : Mettez en place des politiques sans parfum dans les refuges, interdisant l'utilisation de parfums, de produits de soins personnels parfumés et de désodorisants.

Matériaux non toxiques : Veillez à ce que les refuges utilisent des matériaux de construction et du mobilier non toxiques afin de minimiser l'exposition aux produits chimiques.

Mesures de purification de l'air : Équiper les refuges de purificateurs d'air et de systèmes de ventilation appropriés pour maintenir une bonne qualité de l'air.

Plaidoyer et éducation

Sensibilisation : Sensibiliser le public et les décideurs politiques aux effets du changement climatique sur les personnes atteintes de SCM et à l'importance de réduire les polluants chimiques.

Changement de politique : Plaidez en faveur d'une réglementation plus stricte des émissions industrielles, de l'utilisation des pesticides et de la fabrication de produits de consommation contenant des substances chimiques nocives.

Préparation aux situations d'urgence

Trousses d'urgence : Préparez des trousse d'urgence comprenant des fournitures non toxiques et des médicaments adaptés aux personnes atteintes de SCM.



Plans d'évacuation : Élaborez des plans d'évacuation qui tiennent compte de l'exposition aux produits chimiques et prévoient l'accès à des environnements où l'air est pur.

Au sujet de la SCM dans le contexte du changement climatique nécessite une approche à multiples facettes qui comprend l'amélioration de la qualité de l'air intérieur, la réduction de l'exposition extérieure, la promotion d'environnements plus sûrs, le maintien de la santé personnelle et l'assurance que les refuges sont exempts de parfums et moins toxiques. En mettant en œuvre ces stratégies, les personnes atteintes de SCM peuvent mieux gérer leurs symptômes et améliorer leur qualité de vie malgré les défis posés par un climat changeant.