



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

ECO-JOURNAL

Novembre 2024

Vivre les fêtes avec une sensibilité chimique multiple : Trouver des espaces sûrs loin de la maison

Les fêtes de fin d'année sont synonymes de joie, de contacts et de célébrations. Cependant, pour les personnes atteintes de sensibilité chimique multiple (SCM), cette période festive peut présenter des défis uniques. Des bougies parfumées aux produits de nettoyage, le risque d'exposition aux produits chimiques peut être écrasant. Cette année, nous souhaitons fournir des conseils pratiques pour aider les personnes souffrant de SCM à planifier leur séjour, en particulier lorsqu'il s'agit de trouver un logement sûr.

Comprendre la sensibilité chimique multiple

La sensibilité chimique multiple est une condition chronique qui se caractérise par des réactions indésirables à diverses substances chimiques présentes dans les produits de la vie courante. Les déclencheurs peuvent être les parfums synthétiques, les pesticides, la peinture fraîche, les agents de nettoyage et même certains tissus. Pour les personnes atteintes de SCM, ces expositions apparemment inoffensives peuvent entraîner des symptômes débilitants tels que des maux de tête, des problèmes respiratoires, de la fatigue et des difficultés cognitives.



514-332-4320



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



Voyages de vacances : Les défis uniques

Les voyages peuvent nécessiter de séjourner dans des hôtels, ce qui peut constituer une préoccupation majeure pour les personnes atteintes de SCM. Les chambres d'hôtel traditionnelles sont souvent nettoyées avec des produits chimiques puissants, qui peuvent déclencher des réactions indésirables chez les personnes atteintes de SCM. Cependant, cela ne signifie pas que vous ou quelqu'un que vous connaissez devez choisir entre la santé et les relations sociales. La prise de conscience de la SCM s'est accrue au fil des ans, et avec elle, la disponibilité d'hôtels et d'hébergements sans produits chimiques a également augmenté.

Trouver des hôtels sans produits chimiques

Voici quelques points à garder à l'esprit lorsque vous planifiez votre voyage de vacances :

- 1. Recherche des hôtels avec les politiques sans fragrances et qui utilise les produits moins toxiques :**

Il existe des hôtels qui utilisent des produits de nettoyage naturels, qui ont des politiques sans parfum et qui sont construits ou rénovés avec des matériaux non toxiques. En recherchant ces options dans votre ville de destination, vous vous assurez un séjour plus confortable.

- 2. Posez les bonnes questions :**

Avant de réserver, appelez les hôtels potentiels et posez des questions détaillées sur leurs produits d'entretien, leurs détergents pour le linge et leurs systèmes de purification de l'air. Certains hôtels n'annoncent pas explicitement qu'ils ne contiennent pas de produits

chimiques, mais ils peuvent néanmoins offrir un hébergement plus sûr pour les personnes souffrant de SCM.

3. Explorez les chambres adaptées aux allergies :

Certaines grandes chaînes hôtelières proposent désormais des chambres "adaptées aux allergies" ou hypoallergéniques. Bien qu'elles ne soient pas totalement exemptes de produits chimiques, ces chambres comportent souvent des caractéristiques telles que des purificateurs d'air sans produits chimiques, des matelas spéciaux et des services de nettoyage sans parfum.

4. Vérifier les certifications "verts" :

Les hôtels certifiés "verts" (LEED, Green Seal, etc.) privilégient souvent des méthodes de nettoyage écologiques et non toxiques. Même s'ils ne sont pas toujours totalement exempts de produits chimiques, ils peuvent constituer une option plus sûre pour les personnes souffrant de SCM.

5. Envisagez d'autres options d'hébergement :

La location d'une maison de vacances, Airbnb ou VRBO, sont également des options viables qui permettent de mieux contrôler les produits de nettoyage et d'apporter ses propres draps et oreillers.

6. Emplacement de la chambre :

Demandez une chambre qui ne se trouve pas au-dessus ou à proximité d'une piscine couverte. L'odeur de chlore peut déclencher des Symptômes.

Préparation du séjour

Voici quelques éléments à emporter pour votre voyage, par mesure de sécurité ou pour fournir à vos invités des informations sur la SCM :



- **Purificateurs d'air portables** : Un purificateur d'air portable peut aider à réduire les produits chimiques en suspension dans l'air.
- **Articles de toilette sans parfum** : Bien que certains hôtels proposent leurs propres articles de toilette, le fait d'apporter vos propres produits de toilette sans parfum peut réduire le risque de réactions.
- **Literie hypoallergénique** : Pensez à emporter des housses d'oreiller ou des draps hypoallergéniques pour éviter toute réaction potentielle.
- **Produits de nettoyage** : Préparez des produits de nettoyage non toxiques en format de voyage pour essuyer les surfaces à votre arrivée.

Sensibilisation

Si vous vous sentez à l'aise, vous pouvez choisir de partager certains de ces conseils avec vos amis ou votre famille qui reçoivent pendant les fêtes. Parfois, le simple fait d'informer les hôtes de la nécessité d'un environnement sans parfum peut créer un espace plus sûr pour tout le monde. Par exemple, le fait de demander des bougies ou des produits d'entretien non parfumés dans les espaces partagés peut faire une grande différence.

Vivre les fêtes de fin d'année en toute sécurité

Les fêtes devraient être une période de détente et de joie. Bien que la SCM puisse créer des obstacles, il est possible de profiter de la saison avec une bonne planification et des accommodements adéquats. En privilégiant les environnements exempts de produits chimiques, les personnes atteintes de SCM peuvent voyager en toute sécurité et faire la fête sans compromettre leur santé.