



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

# Santé environnementale

Guide d'accommodements du lieu de travail

pour

la Sensibilité Chimique Multiple (SCM)

## **ASEQ-EHAQ**

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

C.P./P.O. # 364, Saint-Sauveur, Québec J0R 1R0

514-332-4320 • [bureau@aseq-ehaq.ca](mailto:bureau@aseq-ehaq.ca) • [office@aseq-ehaq.ca](mailto:office@aseq-ehaq.ca)

[aseq-ehaq.ca](http://aseq-ehaq.ca) • [ecoasisquebec.ca](http://ecoasisquebec.ca) • [LaVieEcolo.ca](http://LaVieEcolo.ca) • [EcoLivingGuide.ca](http://EcoLivingGuide.ca)



## Table de matières

<b>Table de matières</b> .....	2
Introduction : .....	3
Objectif et contenu du guide:.....	4
Défis rencontrés par les employés atteints de SCM .....	4
Importance de la santé environnementale au travail .....	5
Guide d'accommodements du lieu de travail .....	5
1. Politique sans parfum .....	6
2. Contrôle de la qualité de l'air intérieur.....	7
3. Matériaux de construction et mobilier .....	9
4. Nettoyage et entretien .....	10
5. Son et éclairage .....	11
6. Zone sans fumée à l'extérieur du lieu de travail.....	12
7. Pratiques de paysagement.....	12
8. Politique de véhicules en marche .....	13
9. Formation et éducation des employés .....	14
10. Flexibilité dans les accommodements de travail .....	14
11. Procédures d'accommodement .....	15
12. Préparation et réponse incluant les urgences .....	16
13. Suivi et évaluation .....	17
Ressources et références .....	18

## Introduction :

La Sensibilité Chimique Multiple (SCM) est une affection caractérisée par une sensibilité accrue à divers produits chimiques que la plupart des gens tolèrent généralement. Les personnes atteintes de SCM peuvent éprouver des réactions indésirables déclenchées par des produits chimiques et des composés organiques volatils (COV) émanant de produits quotidiens tels que les parfums et les produits parfumés, ainsi que ceux utilisés pour les soins personnels, le nettoyage et l'entretien, y compris les meubles, les articles de décoration, les pesticides, la fumée, les matériaux de construction, les fournitures de bureau et l'encre d'impression. Ces expositions peuvent entraîner des symptômes débilitants dans de nombreux systèmes corporels et inclure des problèmes respiratoires, de la fatigue, des vertiges, des difficultés cognitives, ainsi que des irritations des yeux et de la peau. La gestion de la SCM nécessite l'élimination de l'exposition aux déclencheurs et la création d'un environnement sain propice au bien-être. Cela dépend du choix de produits appropriés qui sont sans parfum, non toxiques ou peu toxiques, ne libèrent pas de COV et ne contiennent pas d'agents de masquage, de l'implémentation de stratégies écologiques (pour tous les usages tels que les rénovations, le contrôle biologique des parasites, un plan de vigilance contre la moisissure, ainsi qu'un entretien écologique des pelouses et jardins), du maintien des systèmes de filtration de l'air et de l'établissement d'une politique sans parfum pour l'établissement.

Statistique Canada (ESCC, 2020) rapporte que plus de 1,13 million de personnes sont diagnostiquées avec la SCM, dont 72 % sont des femmes et près de 50 % ont plus de 55 ans. Des données similaires de 2015-2016 montrent que 40 % des personnes atteintes de SCM sont sans emploi et plus de 41 %, qu'elles soient sans emploi ou non, gagnent moins de 20 000 \$ par an. Les femmes avec la SCM sont davantage touchées, environ 45 % d'entre elles ne travaillant pas, contre 28 % dans la population générale. De plus, presque la moitié des femmes atteintes de SCM et non employées ont un diplôme d'études postsecondaires ou un diplôme universitaire.

Au Canada, la Loi canadienne sur les droits de la personne joue un rôle crucial pour assurer l'égalité au travail et protéger les individus en situation de handicap, y compris ceux atteints de SCM. Ce cadre juridique impose aux employeurs de fournir des accommodements raisonnables pour éliminer les obstacles auxquels les personnes handicapées peuvent être confrontées sur le lieu de travail.

Le devoir d'accommodement en vertu de la Loi canadienne sur les droits de la personne exige que les employeurs prennent des mesures proactives pour identifier et aborder les déclencheurs potentiels qui pourraient aggraver des conditions comme la SCM. Cela inclut une collaboration étroite avec les personnes affectées pour développer des stratégies d'accommodements qui soutiennent efficacement leur santé et leur bien-être tout en leur permettant de participer pleinement au travail. Cette approche favorise l'équité au travail en

reconnaissant et en respectant les besoins divers des employés, ce qui améliore en fin de compte la productivité, le moral et la rétention.

[La Commission canadienne des droits de la personne](#) reconnaît la SCM comme un handicap et fournit des outils aux employeurs concernant l'aménagement du lieu de travail pour la SCM (1). [Le Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail](#) décrit les meilleures pratiques pour une politique sans parfum au travail (2).

## Objectif et contenu du guide :

L'objectif de ce guide est d'établir des politiques et des pratiques complètes qui soutiennent les employés atteints de SCM et favorisent un environnement intérieur sain pour tout le personnel. Reconnaissant le lien critique entre la santé environnementale et la productivité au travail, le guide souligne l'importance de maintenir une haute qualité de l'air intérieur. Un air pur soutient non seulement la santé physique mais améliore également la fonction cognitive, la concentration et la performance globale au travail des employés.

## Défis rencontrés par les employés atteints de SCM

Il est essentiel d'intégrer des accommodements pour les employés atteints de SCM afin d'assurer un lieu de travail véritablement inclusif. La SCM est une condition qui peut rendre les environnements de travail quotidiens difficiles en raison de la sensibilité à divers produits chimiques qui émanent des parfums. Sans accommodements appropriés, les personnes atteintes de SCM peuvent être confrontées à des défis importants dans leur capacité à travailler efficacement et à conserver leur emploi. Pour bien comprendre ces défis, il est important d'examiner les obstacles spécifiques auxquels sont confrontés les employés atteints de SCM.

1. **Diagnostic et soutien médical** : De nombreuses personnes atteintes de SCM ont du mal à obtenir un diagnostic officiel. Ce défi découle de la méconnaissance de la condition par les prestataires de soins de santé et de la rareté des spécialistes en santé environnementale. Par conséquent, les individus peuvent avoir des difficultés à obtenir un diagnostic, ce qui peut être nécessaire pour obtenir des accommodements en milieu de travail. La vidéo intitulée « [Comprendre et soutenir les employés avec la SCM sur le lieu de travail](#) » peut aider les employeurs à surmonter cet obstacle à l'inclusion.
2. **Obstacles à l'emploi** : Les employés atteints de SCM peuvent être considérablement affectés par des déclencheurs courants sur le lieu de travail, tels que les produits de nettoyage parfumés, les désodorisants et les COV provenant de nouveaux meubles ou matériaux de construction. Ces déclencheurs peuvent entraîner des symptômes graves, notamment des maux de tête, des problèmes respiratoires, de la fatigue et des difficultés cognitives, ce qui fait qu'il est difficile pour les personnes concernées de s'acquitter efficacement de leurs tâches. Cela contribue à un taux de chômage plus

élevé chez les personnes atteintes de SCM que dans la population générale. Sans accommodements appropriés, le maintien de l'emploi peut devenir excessivement difficile, ce qui entraîne des désavantages économiques et sociaux.

## Importance de la santé environnementale au travail

Maintenir une santé environnementale optimale sur le lieu de travail est essentiel pour plusieurs raisons :

- **Bien-être des employés** : Un air pur et une présence réduite d'irritants chimiques contribuent au bien-être général des employés. En éliminant ou en réduisant les expositions qui peuvent aggraver les symptômes de la SCM, les employeurs favorisent un environnement de travail soutenant et inclusif.
- **Productivité et performance** : Il a été démontré qu'une bonne qualité de l'air intérieure améliore la productivité et la performance cognitive. Les employés évoluant dans des environnements avec des polluants et des allergènes réduits sont moins susceptibles de ressentir de la fatigue, de la distraction ou de l'inconfort, ce qui leur permet de se concentrer plus efficacement sur leurs tâches.
- **Rétention et recrutement** : Un engagement envers la santé environnementale et les accommodements pour la SCM peut améliorer la satisfaction des employés et leur rétention. Cela démontre également l'engagement de l'employeur envers la diversité, l'équité et l'inclusivité, ce qui peut attirer des individus talentueux qui apprécient une culture de travail soutenant.
- **Conformité légale et responsabilité éthique** : Assurer un environnement intérieur sain non seulement respecte les obligations légales en vertu des législations sur les droits des personnes handicapées, mais remplit également les responsabilités éthiques de fournir un lieu de travail sûr et respectueux pour tous les employés.

En mettant l'accent sur la santé environnementale et en accommodant les personnes atteintes de SCM, les employeurs non seulement répondent aux exigences légales mais créent également un lieu de travail où tous les employés peuvent s'épanouir. Ce guide sert de feuille de route pour la mise en œuvre de politiques et de pratiques efficaces qui soutiennent un environnement intérieur sain et favorisent le bien-être de tous les membres du personnel.

## Guide d'accommodements du lieu de travail

Le guide suivant décrit les politiques de travail conçues pour accommoder les besoins des individus atteints de Sensibilité Chimique Multiple (SCM). En mettant en œuvre ces politiques, les lieux de travail peuvent promouvoir la sensibilisation, fournir le soutien nécessaire et garantir le bien-être des employés et des visiteurs atteints de SCM.

## 1. Politique sans parfum

Une politique sans parfum est une directive de travail applicable à l'ensemble de l'espace de bureau et non seulement à une partie de celui-ci, qui ne se contente pas de restreindre l'utilisation des fragrances et des produits parfumés, mais repose également sur le choix approprié des produits, c'est-à-dire des produits non ou peu toxiques, ne libérant pas de COV ou ne contenant pas d'agents de masquage, pour créer un environnement exempt d'odeurs et de produits chimiques potentiellement nocifs. Cette spécification définit les mesures d'accessibilité pour la Sensibilité Chimique Multiple (SCM). Cette politique s'applique à toutes les personnes présentes dans le lieu de travail, y compris les employés, les visiteurs, les fournisseurs et les entrepreneurs. Pour offrir accessibilité et inclusion au travail pour les personnes atteintes de SCM, le respect de la politique sans parfum est crucial pour maintenir leur santé, leur bien-être et leur emploi.

- **Portée des Produits Interdits :** La politique englobe tous les produits parfumés, y compris les parfums, les eaux de toilette, les après-rasages, les déodorants parfumés, les shampoings, les revitalisants, les produits capillaires, les lotions, les huiles essentielles, les savons, les détergents à lessive parfumés, les adoucissants et les feuilles pour sècheuse. Les employés et les visiteurs sont tenus de s'abstenir d'utiliser ces produits avant d'arriver au travail et tout au long de leur journée de travail.
- **Conformité des Fournisseurs et Entrepreneurs :** Pour maintenir un environnement sans parfum, il est impératif de veiller à ce que les fournisseurs et les entrepreneurs engagés par l'entreprise soient pleinement informés et respectent la politique. Les clauses pertinentes doivent être incluses dans les contrats et accords pour faire respecter ces directives.
- **Sensibilisation et Mesures de Précautions :** Les employés et les visiteurs sont encouragés à faire preuve de vigilance et de prudence concernant leur environnement. Cela implique d'éviter les zones où ils pourraient rencontrer des produits parfumés avant d'arriver au travail, telles que les pharmacies, les salles de sport, les salons ou les espaces publics connus pour leur usage répandu de fragrances.
- **Guide du Choix des Produits :** Pour soutenir la conformité avec la politique, l'organisation doit promouvoir l'importance cruciale du choix des produits pour maintenir un environnement sans parfum. Opter pour des alternatives sans parfum pour les produits de soins personnels, les fournitures de nettoyage et de bureau, ainsi que d'autres articles couramment utilisés sur le lieu de travail est essentiel pour aider à atténuer le risque de réactions allergiques ou de sensibilités parmi les employés, les visiteurs et les personnes atteintes de SCM. Pour soutenir la conformité avec la politique, l'organisation devrait fournir des informations et des ressources sur les alternatives sans parfum pour les produits de soins personnels, les fournitures de nettoyage et d'autres articles couramment utilisés sur le lieu de travail. Cela inclut la consultation de ressources telles que le guide [La Vie Écolo](#) (8) pour faciliter la transition vers des options sans parfum.

- **Écoblanchiment** : Cette pratique est devenue de plus en plus courante alors que de plus en plus de personnes recherchent des solutions plus saines mais sont induites en erreur par l'apparence des produits. L'écoblanchiment se produit lorsque les entreprises utilisent des logos, des couleurs d'emballage ou d'autres tactiques de marketing pour donner l'illusion de responsabilité environnementale ou de bénéfiques pour la santé, alors que leurs produits peuvent encore contenir des produits chimiques nocifs. Pour les personnes atteintes de SCM, l'écoblanchiment peut être particulièrement problématique. Par exemple, les "agents de masquage" sont souvent utilisés pour cacher l'odeur des produits chimiques, mais cela ne prévient pas le déclenchement de symptômes puisque la SCM n'est pas simplement une sensibilité aux "odeurs" ; les produits chimiques cachés posent toujours un risque. Pour éviter de se laisser tromper par l'écoblanchiment, il est important de lire attentivement les étiquettes et de se fier à des écologues certifiées et fiables.
- **Procédures d'Application** : En cas d'arrivée d'un individu au travail portant des produits parfumés, des mesures immédiates doivent être prises pour maintenir l'environnement sans parfum. La politique de l'organisation doit être rappelée à la personne et elle doit se laver et changer ses vêtements. Si cela n'est pas possible, la personne peut être tenue de quitter les lieux pour garantir le maintien d'un environnement sans parfum propice au bien-être de tous les employés.
- **Salles de Réunion et Notification aux Visiteurs** : Toutes les salles de réunion et les espaces communs au sein du lieu de travail sont désignés comme des zones sans parfum avec une signalisation appropriée. Les visiteurs et les employés doivent s'abstenir d'utiliser des produits parfumés sur les lieux. Cette politique est communiquée par le biais de papiers à en-tête, de messages vocaux et du site Web de l'entreprise, soulignant que le lieu de travail est sans parfum.
- **Notification des Candidats** : Tous les candidats à un emploi recevront une notification de la politique sans parfum dans l'annonce d'emploi. Ils seront invités à s'abstenir d'utiliser des produits parfumés lors de la préparation et de la participation aux entretiens d'embauche, afin de garantir le respect de nos normes de travail.

## 2. Contrôle de la qualité de l'air intérieur

Maintenir une haute qualité de l'air intérieur est essentiel pour créer un environnement de travail sain et productif. Voici un détail des mesures que les organisations peuvent mettre en œuvre pour contrôler efficacement la qualité de l'air intérieur. Il est important de noter que, bien que la ventilation soit utile, elle ne peut pas remplacer le choix approprié des produits. En d'autres termes, la dilution de la pollution n'est pas une solution.

- **Installation de filtres HEPA** : Les filtres à particules de haute efficacité (HEPA) sont très efficaces pour capturer les particules et les allergènes en suspension dans l'air, tels que la poussière, le pollen, les squames d'animaux et les spores de moisissures. Installer des filtres HEPA dans les systèmes de ventilation garantit que ces

contaminants sont éliminés de l'air, favorisant une qualité de l'air intérieur plus propre et plus saine. L'entretien régulier et le remplacement des filtres HEPA sont essentiels pour garantir une performance optimale. Les filtres doivent être inspectés et remplacés selon les recommandations du fabricant pour éviter l'accumulation de contaminants et maintenir une filtration de l'air efficace.

- **Purificateurs d'air portables** : En complément des systèmes de ventilation centralisés, les organisations peuvent fournir des purificateurs d'air portables équipés de filtres à charbon, sans composants plastiques, dans les espaces de travail, en particulier dans les zones où se trouvent des employés avec des sensibilités. Ces purificateurs d'air offrent une filtration ciblée, éliminant les polluants et les allergènes en suspension dans l'air environnant. Il est crucial de s'assurer que les purificateurs d'air sont de taille appropriée pour l'espace qu'ils desservent afin de maximiser leur efficacité. Un entretien régulier, y compris le remplacement des filtres et le nettoyage, est nécessaire pour maintenir une performance optimale de purification de l'air.
- **Accommodements Individuels** : En plus des filtres à air appropriés, les personnes nécessitant des accommodements se verront attribuer des bureaux privés avec des portes, leur permettant un contrôle personnel de leur environnement. Idéalement, ces espaces sont équipés de fenêtres pour une ventilation naturelle, améliorant encore le confort et la circulation de l'air.
- **Encouragement de la ventilation naturelle** : Lorsque cela est possible, et si éloigné de la pollution telle que le trafic ou l'industrie, les organisations devraient promouvoir la ventilation naturelle en fournissant des fenêtres ouvrantes permettant la circulation de l'air frais extérieur. La ventilation naturelle aide à diluer les polluants intérieurs et améliore la qualité globale de l'air intérieur. Les employés doivent être encouragés à utiliser les fenêtres pour ventiler leurs espaces de travail, en particulier pendant les conditions climatiques douces. Lorsque la météo le permet, ouvrir les fenêtres peut améliorer la circulation de l'air intérieur et fournir un afflux rafraîchissant d'air extérieur, contribuant à un environnement de travail plus sain et plus confortable.
- **Entretien régulier des systèmes de ventilation** : Planifiez des inspections régulières et un entretien des systèmes de ventilation pour garantir qu'ils fonctionnent efficacement. Nettoyez régulièrement les conduits, les bouches d'aération et les filtres pour éviter l'accumulation de poussière, de moisissures et d'autres contaminants qui peuvent compromettre la qualité de l'air intérieur. N'utilisez aucun pesticide ou produit chimique dans les conduits après nettoyage ; s'ils doivent être utilisés, des produits naturels non toxiques sont disponibles.
- **Contrôle de l'humidité** : Maintenez les niveaux d'humidité intérieure dans la plage optimale (idéalement entre 30 % et 50 %) pour éviter la croissance de moisissures et de mildiou. Utilisez des déshumidificateurs dans les zones sujettes à une humidité élevée et des humidificateurs dans les environnements secs pour atteindre un équilibre optimal de l'humidité.
- **Évaluations régulières de la qualité de l'air intérieur** : Effectuez des évaluations périodiques de la qualité de l'air intérieur et des enquêtes auprès des employés pour



évaluer les niveaux de satisfaction et identifier toute préoccupation émergente ou domaine à améliorer. Utilisez les commentaires des évaluations pour affiner et optimiser les stratégies de contrôle de la qualité de l'air intérieur.

### 3. Matériaux de construction et mobilier

Une sélection minutieuse des matériaux de construction et du mobilier est essentielle pour promouvoir la qualité de l'air intérieur et créer un environnement de travail sain. Voici un détail des stratégies pour garantir que les matériaux de construction et le mobilier contribuent à une qualité optimale de l'air intérieur :

- **Matériaux de construction à faible émission de COV** : Privilégiez l'utilisation de matériaux de construction ayant des émissions faibles de composés organiques volatils (COV), car les COV peuvent se dégager des produits tels que les peintures, les adhésifs, les scellants et les matériaux en bois composite, contribuant ainsi à la pollution de l'air intérieur. Choisissez des produits étiquetés comme étant à faible émission de COV ou sans COV pour minimiser la libération de produits chimiques nocifs dans l'environnement intérieur.
- **Atténuation des émissions** : Laissez aux nouveaux matériaux et meubles suffisamment de temps pour dégager leurs COV avant leur installation ou leur utilisation dans les espaces occupés. Les émissions font référence à la libération de COV par les matériaux et produits dans l'air environnant. Une ventilation adéquate de la zone, tant pendant qu'après l'installation, aide à faciliter la dissipation des émissions initiales, réduisant ainsi les problèmes potentiels de qualité de l'air intérieur.
- **Choix du revêtement de plancher** : Optez pour des options de revêtement de plancher dur telles que le carrelage et le bois franc plutôt que pour les tapis, lorsque cela est possible. Les matériaux de revêtement de plancher dur sont plus faciles à nettoyer et à entretenir et ne piègent pas la poussière, les allergènes ou les produits chimiques aussi facilement que les tapis. Si des tapis sont nécessaires, privilégiez ceux à poils courts ou à tissage serré fabriqués à partir de matériaux naturels tels que la laine ou le coton. Ces tapis sont moins susceptibles de recueillir les allergènes et sont plus faciles à nettoyer efficacement. Sélectionnez des tapis avec des émissions faibles ou nulles de COV pour minimiser la pollution de l'air intérieur, et appliquez des pratiques de nettoyage et d'entretien régulières pour préserver la qualité de l'air intérieur.
- **Mobilier et équipements** : Choisissez des meubles et des équipements fabriqués à partir de matériaux à faibles émissions tels que le bois massif, le métal ou les matériaux recyclés. Évitez les meubles avec des produits en bois composite qui peuvent contenir du formaldéhyde ou d'autres produits chimiques nocifs. Les meubles rembourrés doivent être exempts de substances perfluoroalkyles et polyfluoroalkyles (PFAS) et construits avec des adhésifs et des finitions à faible émission de COV ou sans formaldéhyde (9).
- **Sélection des matériaux** : La sélection des matériaux de rénovation et des meubles doit se faire en consultation avec les personnes atteintes de SCM. Leurs avis et

préférences doivent être pris en compte dans le processus décisionnel pour garantir que les matériaux choisis sont compatibles avec leurs besoins et n'exacerbent pas leurs symptômes. Une autorisation écrite sera requise pour introduire ou remplacer tout produit afin de s'assurer que les nouveaux matériaux sont en accord avec les sensibilités et les préférences.

- **Notification des rénovations** : Avant le début de tout projet de rénovation, les employés atteints de SCM et ceux affectés par les rénovations doivent être prévenus à l'avance. La notification doit inclure des détails sur la portée des rénovations, la durée prévue et les impacts potentiels sur l'environnement de travail. Les employés directement touchés par les rénovations, en particulier ceux atteints de SCM, doivent avoir la possibilité de travailler à distance depuis chez eux pendant la durée des rénovations.
- **Durée du travail à distance** : Les employés choisissant de travailler à distance pendant les rénovations doivent bénéficier d'une période minimale d'une semaine. Des arrangements supplémentaires peuvent être faits au cas par cas, en fonction de la nature et de la durée des rénovations et des besoins de l'individu.
- **Communication et mises à jour** : Une communication régulière doit être maintenue tout au long du processus de rénovation pour tenir les employés informés des progrès, des changements de calendrier et des impacts potentiels sur l'environnement de travail. Les employés doivent être encouragés à fournir des commentaires et à exprimer toute préoccupation liée aux rénovations.
- **Surveillance des fuites et entretien du toit** : Établissez un plan rigoureux pour surveiller et entretenir le bâtiment afin de prévenir les fuites et d'assurer la sécurité et le confort de tous les occupants. Des inspections régulières doivent être effectuées pour détecter rapidement les fuites, en se concentrant sur des zones telles que les fenêtres, les portes et les sections du toit. Les procédures d'entretien du toit doivent être proactives, impliquant des inspections programmées et des réparations en temps opportun pour éviter les fuites. Si une fuite est identifiée, des mesures immédiates doivent être prises pour traiter la source. Dès détection, les zones affectées doivent être rapidement séchées ou le matériau endommagé remplacé pour prévenir la formation de moisissures. En cas de développement de moisissures, les zones affectées doivent être nettoyées et ventilées de manière appropriée pour minimiser leur propagation et garantir un environnement sûr pour tous.

#### 4. Nettoyage et entretien

- **Sélection des produits de nettoyage** : Les produits de nettoyage choisis pour le lieu de travail doivent être soigneusement sélectionnés pour être exempts de parfums et d'allergènes, et doivent avoir le moins d'émissions possibles et être les moins toxiques. Cette sélection garantit un environnement plus sûr pour tous, en particulier pour les personnes atteintes de SCM.

- **Planification des activités de nettoyage** : Les activités de nettoyage doivent être programmées en dehors des heures de travail ou à des moments où le nombre d'employés présents est réduit. Cela minimise l'exposition directe aux produits de nettoyage et permet suffisamment de temps pour que les odeurs résiduelles se dissipent avant le retour des employés dans les espaces de travail.
- **Ventilation après nettoyage** : Après le nettoyage, les espaces doivent être bien ventilés pour disperser les résidus de produits de nettoyage restants et améliorer la qualité de l'air intérieur. Les fenêtres doivent être ouvertes lorsque cela est possible, et des ventilateurs ou des systèmes de ventilation doivent être utilisés pour faciliter la circulation de l'air et assurer un environnement propre et frais.
- **Considérations pour la vaisselle** : Le savon à vaisselle utilisé dans le lieu de travail doit être écologique et exempt de parfums et le moins toxiques. Cela garantit que les ustensiles et la vaisselle sont nettoyés efficacement sans laisser de résidus. Les linges à vaisselle doivent être lavés avec du savon écologique sans parfums pour maintenir la propreté sans introduire de produits chimiques supplémentaires.

## 5. Son et éclairage

- **Optimisation de la lumière naturelle** : Les espaces de travail doivent être conçus pour maximiser l'exposition à la lumière naturelle en plaçant les postes de travail près des fenêtres. Cette approche améliore non seulement l'attrait esthétique du lieu de travail, mais favorise également le bien-être des employés en leur offrant un accès à la lumière naturelle du jour.
- **Utilisation de l'éclairage à spectre complet** : L'éclairage à spectre complet, qui imite la lumière naturelle du jour, doit être sélectionné pour réduire la fatigue oculaire et améliorer l'humeur des employés. Les lumières fluorescentes traditionnelles doivent être remplacées par des options d'éclairage LED ou autres à faibles émissions pour créer un environnement d'éclairage plus confortable et économe en énergie.
- **Gestion acoustique** : Installez des panneaux acoustiques et des dalles de plafond conçus pour absorber le son dans tout le lieu de travail. Ces matériaux aident à réduire les niveaux de bruit et à améliorer le confort acoustique général. Mettez en place des systèmes de masquage sonore pour minimiser le bruit de fond et créer un environnement de travail plus calme et plus concentré, propice à la productivité.
- **Zones et salles silencieuses** : Désignez des zones ou des salles silencieuses pour les employés qui nécessitent un environnement peu bruyant pour se concentrer efficacement. Ces espaces sont équipés de matériaux d'insonorisation pour minimiser les perturbations dues aux bruits extérieurs, garantissant ainsi un environnement propice au travail concentré.

## 6. Zone sans fumée à l'extérieur du lieu de travail

- **Désignation des zones sans fumée** : Toutes les zones extérieures sur les lieux de travail, y compris les entrées, les espaces de détente extérieurs et les stationnements, sont désignées comme zones sans fumée. Cette politique vise à promouvoir un environnement plus sain pour tous les employés et visiteurs.
- **Installation de signalisation claire** : Une signalisation claire et visible est installée près des entrées du bâtiment et dans d'autres endroits appropriés pour rappeler aux employés et visiteurs la politique sans fumée. Ces panneaux servent de rappel visuel et renforcent l'engagement à maintenir un environnement de travail sans fumée.
- **Mise en œuvre des mesures de contrôle** : Une surveillance périodique des zones extérieures est effectuée pour garantir le respect de la politique sans fumée. Le personnel désigné ou le personnel de sécurité peuvent effectuer ces contrôles régulièrement. Les violations de la politique sans fumée sont traitées rapidement et fermement. Des actions correctives immédiates sont prises, y compris des avertissements verbaux, des notifications documentées et des mesures disciplinaires.

## 7. Pratiques de paysagement

- **Interdiction d'utilisation de pesticides chimiques** : L'utilisation routinière de pesticides chimiques à des fins esthétiques, telles que le contrôle des mauvaises herbes dans les zones paysagées ou le contrôle des insectes sur les pelouses, est strictement interdite. Cette politique vise à minimiser l'impact environnemental et à promouvoir des espaces extérieurs plus sains.
- **Exigence d'approbation pour les applications de pesticides** : Une approbation préalable du personnel désigné est obligatoire pour toute application de pesticides. Avant l'approbation, des alternatives non toxiques ou les moins toxiques doivent être envisagées. Cela garantit que l'utilisation de pesticides est minimisée et uniquement employée lorsque nécessaire pour une gestion efficace des parasites. Une signalisation appropriée doit être placée dans des endroits visibles avec la date et le type d'application.
- **Adoption de pratiques de paysagement écologique** : Les pratiques de paysagement écologique sont adoptées pour prioriser la durabilité environnementale et réduire la dépendance aux pesticides chimiques. Cela inclut la plantation d'espèces locales naturellement résistantes aux parasites et aux maladies, favorisant ainsi la biodiversité et la santé des écosystèmes. Les graminées naturelles résistantes aux parasites et aux maladies sont préférées aux espèces vulnérables à ces problèmes. Les engrais chimiques sont interdits pour maintenir la santé naturelle du sol et minimiser l'impact environnemental.
- **Mise en œuvre des procédures de notification** : Des procédures de notification robustes sont mises en place pour informer les employés de toute application prévue de pesticides écologiques ou naturels dans les zones extérieures. Cela permet aux

personnes atteintes de SCM de prendre les précautions appropriées, telles que l'évitement des zones traitées, le travail à domicile ou l'utilisation de mesures de protection. Les employés doivent être informés de toute activité de contrôle des parasites en cours et recevoir la fiche de données de sécurité des matériaux (FDSM) avec des informations sur les produits utilisés, garantissant transparence et sensibilisation.

## 8. Politique de véhicules en marche

- **Mise en œuvre de la politique de réduction du ralenti** : Mettez en œuvre une politique de réduction du ralenti visant à minimiser les émissions des véhicules et à améliorer la qualité de l'air dans les zones extérieures. Communiquez clairement la politique à tous les employés, contractuels et visiteurs par le biais de mémos internes, de manuels d'employés et de panneaux dans les zones désignées.
- **Désignation des zones sans ralenti** : Des zones spécifiques pour le chargement/déchargement et le stationnement des employés sont désignées comme zones sans ralenti. Ces zones sont clairement marquées et interdisent strictement le ralenti pour réduire les émissions inutiles.
- **Installation de signalisation claire** : Une signalisation visible doit être installée dans les zones de stationnement et de chargement pour rappeler aux conducteurs d'éteindre leurs moteurs lorsqu'ils sont garés plus de quelques minutes. Ces panneaux soulignent l'importance de réduire les émissions des véhicules et de promouvoir un environnement plus propre.
- **Promotion des pratiques de transport durable** : Encouragez les employés à faire du covoiturage et à utiliser des options de transport alternatives telles que les transports en commun, le vélo ou la marche pour réduire le nombre total de véhicules et les émissions associées aux trajets. Des incitations peuvent être offertes aux employés qui adoptent des pratiques de transport durable, telles que le stationnement privilégié pour les covoitureurs ou des subventions pour les abonnements aux transports publics.
- **Surveillance et conformité** : La surveillance régulière et l'application de la politique de réduction du ralenti sont effectuées pour garantir le respect des directives établies. Cela inclut des contrôles périodiques et la sensibilisation des employés aux avantages de la réduction du ralenti des véhicules.
- **Considérations d'urgence et opérationnelles** : Des exceptions pour le ralenti peuvent être autorisées en cas d'urgence ou pour des besoins opérationnels où le ralenti est essentiel au fonctionnement du véhicule (par exemple, les camions réfrigérés ou les véhicules d'intervention d'urgence). Cependant, des efforts sont faits pour minimiser le temps de ralenti autant que possible.

## 9. Formation et éducation des employés

- **Séances de formation régulières** : Organiser des séances de formation régulières pour tous les employés et les responsables afin d'accroître la sensibilisation et la compréhension de la SCM. Ces séances éduqueront les participants sur la SCM, ses impacts sur la santé et le bien-être, ainsi que l'importance des accommodements au travail. Incluez des informations sur les déclencheurs courants, les symptômes et les meilleures pratiques pour créer un environnement de soutien.
- **Système de signalement confidentiel** : Mettez en place un système de signalement simple et confidentiel pour permettre aux employés de signaler les problèmes ou les violations liés aux accommodements pour la SCM. Assurez-vous que le système de signalement est accessible, facile à utiliser et maintient la confidentialité pour encourager les employés à exprimer leurs préoccupations sans craindre de représailles ou de stigmatisation.
- **Processus de demande d'accommodements** : Décrivez clairement le processus de demande d'accommodements liés à la SCM dans les documents de politique de l'entreprise et les manuels des employés. Fournissez des instructions détaillées sur la manière dont les employés peuvent soumettre une demande d'accommodements. Désignez un point de contact ou un comité responsable de l'examen des demandes d'accommodements, garantissant la transparence.
- **Contenu et objectifs de la formation** : Adaptez le contenu de la formation à l'inclusion des personnes atteintes de SCM, en tenant compte de l'environnement du lieu de travail. Les objectifs de la formation devraient inclure l'encouragement de l'empathie, la promotion de pratiques inclusives et équipé les employés et la direction avec des stratégies pratiques pour accommoder et soutenir les collègues atteints de SCM.
- **Intégration dans la culture du lieu de travail** : Intégrer la sensibilisation à la SCM et les pratiques d'accommodements dans la culture et les valeurs générales du lieu de travail. Encouragez le dialogue ouvert et le respect mutuel entre les employés afin de créer un environnement favorable et inclusif pour tous les individus, quels que soient leurs problèmes de santé ou leurs sensibilités.

## 10. Flexibilité dans les accommodements de travail

- **Options de travail à distance à temps plein** : Proposez des options de travail à distance à temps plein pour les employés dont les rôles peuvent être efficacement réalisés depuis leur domicile. Cet accommodement flexible soutient l'équilibre travail-vie personnelle et répond aux besoins de santé, y compris la sensibilité chimique multiple (SCM). Établissez des directives et des attentes pour le travail à distance afin d'assurer la productivité, la communication et la collaboration entre les équipes distantes.
- **Encouragement des ajustements d'horaires** : Encouragez les employés à ajuster leurs horaires de travail pour éviter les périodes de pointe lors des déplacements, ce qui peut réduire l'exposition aux déclencheurs environnementaux tels que la pollution liée au

trafic ou les transports publics bondés. Fournissez des conseils sur la façon dont les employés peuvent optimiser leurs horaires pour minimiser les impacts potentiels sur la santé tout en garantissant l'efficacité opérationnelle et la collaboration au sein de l'équipe.

- **Options de congés flexibles** : Proposez des options de congés flexibles adaptées pour soutenir les employés gérant des problèmes de santé, y compris la SCM. Cela peut inclure des congés de maladie supplémentaires, des jours personnels ou une flexibilité dans l'utilisation des congés accumulés pour les rendez-vous médicaux ou les pauses bien-être. Assurez-vous que le processus de demande et d'approbation des congés flexibles est conforme aux politiques de l'entreprise et aux exigences légales, tout en respectant la confidentialité et la vie privée des employés.
- **Technologie et soutien pour le travail à distance** : Fournissez les outils technologiques nécessaires et les systèmes de soutien pour faciliter le travail à distance, tels que l'accès sécurisé aux réseaux de l'entreprise, les plateformes de communication et les outils de collaboration virtuelle. Formez les employés et les gestionnaires aux meilleures pratiques pour le travail à distance, y compris la communication efficace, la gestion du temps et le maintien de l'équilibre travail-vie personnelle tout en travaillant de la maison.

## 11. Procédures d'accommodement

- **Initiation de la demande** : Les employés avec des SCM peuvent initier une demande d'accommodement par le biais d'un processus désigné établi par l'entreprise. Définissez clairement les canaux disponibles pour soumettre les demandes d'accommodement, tels que par le biais du personnel des ressources humaines, d'un portail en ligne ou d'un coordinateur d'accommodement désigné.
- **Examen et évaluation** : Établissez un processus d'examen des demandes d'accommodement pour évaluer la faisabilité et l'adéquation des accommodements demandés. Désignez un comité d'examen ou un coordinateur d'accommodement responsable de l'évaluation de chaque demande conformément aux politiques de l'entreprise, aux exigences légales et aux besoins spécifiques de l'employé.
- **Mise en œuvre et suivi** : Après l'approbation des accommodements, mettez en œuvre les changements nécessaires rapidement et efficacement pour répondre aux besoins de l'employé. Surveillez l'efficacité des accommodements au fil du temps et soyez prêt à apporter des ajustements si nécessaire en fonction des commentaires de l'employé et de l'évaluation continue.
- **Confidentialité et respect** : Respectez une stricte confidentialité concernant les informations médicales sensibles partagées pendant le processus de demande d'accommodement. Respectez la vie privée et la dignité des employés demandant des accommodements, en veillant à ce que les discussions et les décisions soient traitées avec sensibilité et professionnalisme.

- Pour obtenir de plus amples informations sur la demande d'accommodements, veuillez consulter la vidéo "[Comment demander des accommodements](#)" de l'ASEQ-EHAQ. Cette vidéo fournit des conseils détaillés sur le processus de demande d'accommodements, y compris la manière de faire des demandes, de comprendre vos droits et de communiquer efficacement (10).

## 12. Préparation et réponse incluant les urgences

- **Application de la politique** : Comme pour toute autres politiques, tel que l'interdiction de fumer, définissez clairement les conséquences des violations de la politique sans parfum pour garantir le respect et atténuer les risques pour la santé des individus. Décrivez une approche disciplinaire progressive pour les non-conformités, en commençant par un avertissement verbal. Précisez que les violations subséquentes ou délibérées peuvent entraîner des conséquences plus sévères, telles que des avertissements écrits, ou d'autres mesures disciplinaires jugées appropriées.
- **Protocole de réponse aux urgences** : Développez un protocole de réponse aux urgences décrivant les actions immédiates à prendre en cas de violation grave de la politique posant des risques immédiats pour la santé. Désignez du personnel formé ou une équipe de réponse responsable de la gestion des situations d'urgence liées aux violations de la politique, telles que le contact avec les services d'urgence ou la fourniture d'une assistance médicale immédiate si nécessaire. Pour garantir une préparation adéquate en cas d'urgence, il est crucial de maintenir une trousse de premiers soins appropriée. Pour des recommandations détaillées sur l'assemblage d'une trousse adaptée aux personnes avec la SCM, veuillez consulter la [Trousse de Premiers Soins](#) de l'ASEQ-EHAQ (11).
- **Soutien et suivi** : Établissez des procédures pour surveiller la conformité à la politique sans parfum. Assurez-vous que les employés sont informés de l'importance du respect et des conséquences potentielles en cas de non-conformité par le biais de communications continues et de campagnes de sensibilisation.
- **Documentation et signalement** : Conservez des dossiers précis des violations de la politique, y compris la date, la nature de la violation et les actions prises en réponse. Mettez en place un mécanisme de signalement confidentiel permettant aux employés de signaler les violations de la politique ou les préoccupations sans crainte de représailles, en veillant à ce que tous les signalements soient examinés rapidement et impartialement (12).
- **Conformité légale** : Assurez-vous que toutes les politiques et procédures liées à la préparation et à la réponse aux urgences sont conformes aux exigences légales et réglementaires applicables. Consultez des conseillers juridiques ou des experts pour garantir que les actions disciplinaires et les mesures d'application sont équitables, justes et conformes aux lois et réglementations du travail.



## 13. Suivi et évaluation

- **Mécanismes de commentaire d'information** : Mettez en place des mécanismes de commentaire d'information structurés pour recueillir les avis des employés ayant reçu des accommodements ou participé à des sessions de formation liées à la SCM. Sollicitez des commentaires d'information par le biais d'enquêtes, de groupes de discussion ou de formulaires de commentaire d'information confidentiels pour évaluer l'efficacité des programmes de formation, des processus d'accommodement et de la mise en œuvre globale des politiques.
- **Amélioration continue** : Analysez les commentaires d'information reçus pour identifier les points forts, les faiblesses et les domaines à améliorer dans le matériel de formation, les politiques et les mécanismes de soutien. Utilisez les données de commentaire pour mettre à jour le matériel de formation, affiner les politiques et améliorer les services de soutien afin de mieux répondre aux besoins des employés avec la SCM.
- **Suivi régulier** : Établissez un système de suivi régulier de l'adhésion à la politique sans parfum dans l'ensemble du lieu de travail. [La fiche de conseils sur les politiques sans parfum/fragrance](#) décrit les meilleures pratiques pour l'application de ces politiques, y compris l'affichage de rappels visibles et le maintien de la confidentialité tout en traitant les préoccupations (13).
- **Action rapide en cas de violations** : Traitez rapidement et efficacement les violations de la politique pour renforcer l'importance du respect et minimiser les risques pour les employés avec la SCM. Fournissez des actions correctives ou une formation supplémentaire pour les employés qui enfreignent accidentellement la politique, en mettant l'accent sur la sensibilisation et la promotion de pratiques respectueuses sur le lieu de travail.
- Pour obtenir des conseils supplémentaires sur l'application des politiques sans parfum, veuillez consulter la vidéo [Comment faire respecter une politique sans parfums ni fragrances sur le lieu de travail ?](#) par ASEQ-EHAQ (14).

## Ressources et références

1. Commission canadienne des droits de la personne. *Politique concernant l'hypersensibilité environnementale*. Gouvernement du Canada. Consulté le 6 septembre 2024. <https://www.chrc-ccdp.gc.ca/fr/ressources/publications/politique-concernant-lhypersensibilite-environnementale>
2. Commission canadienne des droits de la personne. Sensibilités environnementales et politiques sans parfum. Gouvernement du Canada. Consulté le 6 septembre 2024. <https://www.chrc-ccdp.gc.ca/en/resources/publications/environmental-sensitivities-and-scent-free-policies>.
3. Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail. Politiques sans parfum. Consulté le 6 septembre 2024. [https://www.ccohs.ca/oshanswers/hsprograms/scent\\_free.html](https://www.ccohs.ca/oshanswers/hsprograms/scent_free.html).
4. Singh A, Syal M, Grady SC, Korkmaz S. Effects of green buildings on employee health and productivity. *Am J Public Health*. 2010;100(9):1665-1668.  
doi:10.2105/AJPH.2009.180687
5. MacNaughton P, Pegues J, Satish U, Santanam S, Spengler J, Allen J. Economic, Environmental and Health Implications of Enhanced Ventilation in Office Buildings. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2015;12(11):14709-14722. doi:10.3390/ijerph121114709
6. Palacios Temprano J, Eichholtz P, Willeboordse M, Kok N. Indoor environmental quality and learning outcomes: protocol on large-scale sensor deployment in schools. *BMJ Open*. 2020;10(3). doi:10.1136/bmjopen-2019-031233
7. Palacios J, Eichholtz P, Kok N. Moving to productivity: The benefits of healthy buildings. *PLoS One*. 2020;15(8). doi:10.1371/journal.pone.0236029

8. MacNaughton P, Satish U, Laurent JGC, et al. The Impact of Working in a Green Certified Building on Cognitive Function and Health. *Build Environ.* 2017;114:178-186. doi:10.1016/j.buildenv.2016.11.041
9. "Eco Living Guide." *La Vie Écolo*, n.d., <https://lavieecolo.ca/en/a-guide-to-healthy-and-ecological-daily-alternatives/>.
10. Institut national des sciences de la santé environnementale. Perfluorocarbures (PFC). Consulté le 6 septembre 2024. <https://www.niehs.nih.gov/health/topics/agents/pfc>
11. ASEQ-EHAQ. Comment demander un accommodement [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=964yOh6YXP0&t=4s> Consulté le 6 septembre 2024.
12. ASEQ-EHAQ. Trousse de premiers soins. Consulté le 6 septembre 2024. <https://aseq-ehaq.ca/trousse-de-premiers-soins/>
13. ASEQ-EHAQ. Concevoir, mettre en œuvre et suivi des politiques sans parfum/fragrance. Consulté le 6 septembre 2024. <https://aseq-ehaq.ca/conception-mise-en-oeuvre-et-suivi-des-politiques-sans-parfums-ni-fragrances/>.
14. EHAC-ASEC. Au travail : obtenir un accommodement. Consulté le 6 septembre 2024. <https://ehac-asec.ca/at-work-obtaining-accomodation/>
15. ASEQ-EHAQ. Comment faire respecter une politique sans parfum/fragrance sur le lieu de travail [Vidéo]. YouTube [https://www.youtube.com/watch?v=4oLc35\\_J1Kg](https://www.youtube.com/watch?v=4oLc35_J1Kg). Consulté le 6 septembre 2024.