



Demande d'assistance bénévoles

Voici un exemple de courriel ou de lettre qu'une personne atteinte de SCM pourrait utiliser pour demander de l'aide à un groupe de bénévoles, en expliquant leurs besoins et les accommodements pour la SCM :

Objet : Demande d'assistance bénévole et besoins importants en matière d'accommodements

Cher [nom du coordinateur des bénévoles / équipe de bénévoles],

J'espère que ce message vous trouvera en bonne santé. Je m'appelle [Votre nom] et je vous demande de m'aider à accomplir certaines tâches essentielles, notamment [faire les courses, me rendre à des rendez-vous médicaux, effectuer des tâches ménagères, etc.] Je souffre de sensibilité chimique multiple (SCM), une condition médicale qui me rend extrêmement sensible aux produits chimiques et aux fragrances courants, qui peuvent déclencher de graves réactions sur ma santé. Pour une personne atteinte de SCM, l'exposition à certains parfums et produits chimiques peut être aussi grave qu'une réaction allergique, mais souvent avec un éventail plus large de déclencheurs et de symptômes. Alors que certaines personnes peuvent souffrir d'allergies à des substances spécifiques, la SCM implique une sensibilité accrue à des niveaux même faibles de produits chimiques que de nombreuses personnes ne remarquent pas, comme ceux contenus dans les parfums, les produits de nettoyage et les articles de soins personnels parfumés.

Afin de bénéficier d'une assistance sécuritaire, je demande certains accommodements spécifiques pour minimiser mon exposition aux déclencheurs. Je comprends que ces demandes peuvent nécessiter quelques ajustements concernant le choix des produits, et j'apprécie sincèrement votre compréhension et votre soutien dans le respect de mes besoins en matière de santé.

Voici quelques moyens par lesquels les bénévoles peuvent aider à accommoder mes besoins :

- 1. Produits de soins personnels sans parfum**

Veillez éviter de porter des produits parfumés, tels que des parfums, des eaux de

Cologne, des après-rasages, des déodorants parfumés, des lotions, des crèmes ou des produits capillaires. Même de petites quantités de fragrances peuvent provoquer des symptômes tels que des maux de tête, une détresse respiratoire et des nausées.

2. **Vêtements et articles sans fragrances**

Veillez porter des vêtements qui ont été lavés avec un détergent sans fragrances, sans assouplissant ni feuilles de séchage. Ces articles dégagent souvent de fortes odeurs qui persistent et peuvent nuire à la qualité de l'air intérieur.

3. **Utilisation de produits de nettoyage sans fragrances**

Si vous aidez aux tâches ménagères, veuillez n'utiliser que des produits de nettoyage sans fragrances et hypoallergéniques. Si je dispose de produits d'entretien à mon domicile, je vous serais reconnaissant de les utiliser afin d'éviter tout problème potentiel.

4. **Préparation du véhicule pour le transport**

Pour l'assistance à la conduite, veuillez vous assurer que le véhicule ne contient pas de désodorisants et qu'il a été aéré au préalable. Les odeurs fortes provenant de produits de nettoyage, de désodorisants ou d'un tabagisme antérieur peuvent déclencher des symptômes de SCM.

Je suis conscient que ces demandes peuvent être nouvelles et je suis plus qu'heureux de fournir des conseils ou de répondre aux questions pour faciliter le processus. Votre compréhension et votre volonté d'accommoder ces besoins sont très importantes pour moi, car elles me permettent d'accéder de manière sécuritaire à un soutien essentiel.

Merci beaucoup pour votre temps et votre attention. Je me réjouis de collaborer avec vous et j'apprécie votre aide pour procéder à ces ajustements. N'hésitez pas à me faire savoir si je peux vous apporter d'autres précisions.

Chaleureuses salutations,

[Votre nom]

[Vos coordonnées].

**Ce document a été élaboré par le Projet
« Épauler la communauté et retirer les barrières » (ECRoB)**