

Survivre à la saison des allergies avec la SCM : Stratégies pour un printemps sans produits chimiques

Pourquoi la saison des allergies est particulièrement difficile pour les personnes atteintes de SCM

Sensibilité accrue au pollen et aux allergènes

Chez les personnes souffrant de sensibilité chimique multiple (SCM), le système immunitaire est souvent hyperréactif, ce qui le rend très vulnérable aux déclencheurs environnementaux. La poussée printanière de pollen, de spores de moisissures et d'autres allergènes peut submerger les défenses de l'organisme, entraînant de graves symptômes respiratoires tels que des réactions de type asthmatique, une congestion nasale et des difficultés à respirer¹. Ces symptômes sont souvent plus intenses chez les personnes atteintes de SCM. En outre, les allergènes peuvent provoquer une inflammation systémique, une aggravation de la fatigue, un brouillard cérébral et un malaise général, ce qui fait de la saison des allergies une période particulièrement difficile⁽¹⁾.

Surcharge chimique et défis en matière de qualité de l'air intérieur

Les activités printanières telles que l'entretien des pelouses et le jardinage font souvent appel à des pesticides, des herbicides et des engrais synthétiques, qui libèrent des COV nocifs.² Pour les personnes atteintes de SCM, ces produits chimiques provoquent des maux de tête, des vertiges, des nausées et une détresse respiratoire. La combinaison du pollen et de l'exposition aux produits chimiques crée un "double fardeau" qui intensifie les symptômes⁽³⁾. À l'intérieur, les fenêtres ouvertes peuvent laisser entrer le pollen et les polluants, tandis que le nettoyage de printemps avec des produits conventionnels détériore la qualité de l'air. Même de petites quantités de ces produits chimiques peuvent créer un environnement toxique, rendant le soulagement difficile à trouver⁽³⁾.

Impacts émotionnels et sociaux

La saison des allergies a également des conséquences émotionnelles et sociales. Éviter les activités de plein air ou les espaces publics à cause des allergènes et des



produits chimiques peut conduire à l'isolement et à la déconnexion. L'impossibilité de profiter du printemps comme les autres peut être épuisante, surtout lorsque les symptômes sont mal compris ou ignorés. Gérer de multiples déclencheurs - pollen, produits chimiques et parfums - tout en maintenant ses habitudes quotidiennes peut sembler insurmontable. Une plus grande sensibilisation, un meilleur soutien et des aménagements sont nécessaires pour aider les personnes atteintes de SCM à traverser cette saison avec dignité et résilience.

À l'**ASEQ-EHAQ**, nous nous sommes engagés à soutenir les personnes vivant avec la SCM, et nous avons compilé une liste de stratégies pour vous aider à traverser la saison des allergies tout en minimisant l'exposition aux produits chimiques nocifs.

1. Créer un sanctuaire intérieur sûr

Votre maison devrait être un havre de paix contre les allergènes et les produits chimiques extérieurs. Commencez par utiliser un filtre à particules à haute efficacité (HEPA) pour réduire le pollen et les autres irritants en suspension dans l'air. Optez pour des produits de nettoyage naturels, tels que le vinaigre, le bicarbonate de soude ou le savon de castille, afin d'éviter de déclencher des symptômes. Gardez les fenêtres fermées les jours de forte concentration de pollen et utilisez des ventilateurs ou l'air climatisée pour maintenir la circulation de l'air.

2. Choisir des produits de soins personnels naturels

De nombreux produits de soins personnels conventionnels contiennent des parfums et des produits chimiques qui peuvent aggraver les symptômes de la SCM. Optez pour des produits sans parfum, hypoallergéniques et naturels. Recherchez des produits étiquetés "sans fragrances" plutôt que "sans parfums", car ces derniers peuvent encore contenir des agents masquants.

3. Faire attention aux activités de plein air

Les concentrations de pollen sont généralement plus élevées tôt le matin et en fin d'après-midi. Planifiez vos activités en plein air pour la mi-journée, lorsque les niveaux de pollen sont plus faibles. Après avoir passé du temps à l'extérieur, changez de vêtements et prenez une douche pour éliminer le pollen de votre peau et de vos



cheveux. Le port d'un masque conçu pour filtrer les allergènes peut également constituer une protection supplémentaire.

4. Soutenir votre organisme de manière naturelle

Le renforcement du système immunitaire peut aider l'organisme à mieux faire face aux allergènes saisonniers. Restez hydraté, adoptez un régime alimentaire équilibré riche en aliments anti-inflammatoires et envisagez de prendre des suppléments naturels, qui peuvent aider à réduire les symptômes d'allergie. Consultez toujours un professionnel de la santé avant de commencer un nouveau régime de suppléments.

5. Plaider en faveur d'espaces sans produits chimiques

La SCM est souvent une condition invisible, et la sensibilisation peut contribuer à créer des environnements plus inclusifs. Partagez avec votre communauté des informations sur l'impact de l'exposition aux produits chimiques et encouragez l'utilisation de politiques sans parfums dans les espaces publics. L'ASEQ-EHAQ travaille activement à la sensibilisation et à la défense d'environnements plus sûrs et plus sains pour tous.

6. Entrer en contact avec d'autres personnes

Vivre avec la SCM peut donner l'impression d'être isolé, en particulier pendant les saisons difficiles. Tendez la main à des groupes de soutien, locaux ou en ligne, pour partager vos expériences et vos stratégies. L'ASEQ-EHAQ offre une variété de ressources, y compris du matériel éducatif, et des outils de défense des droits, pour vous aider à entrer en contact avec d'autres personnes qui comprennent votre parcours.

Un printemps de possibilités

Bien que la saison des allergies puisse être difficile pour les personnes atteintes de SCM, il est possible de profiter de la saison avec une planification et un soutien attentifs. En prenant des mesures proactives pour réduire l'exposition aux produits chimiques et en donnant la priorité à votre bien-être, vous pouvez profiter de la beauté du printemps sans compromettre votre santé.



ECO-JOURNAL

Avril 2025

À l'**ASEQ-EHAQ**, nous sommes là pour vous soutenir à chaque étape. Pour plus de ressources, de conseils ou pour rejoindre notre communauté, visitez www.aseq-ehaq.ca. Nous pouvons créer un monde plus sain et plus inclusif pour tous ceux qui vivent avec la SCM.

Références

Association pour la santé environnementale du Québec / Environmental Health Association of Québec (ASEQ-EHAQ)

bureau@aseq-ehaq.ca | 1-514-332-4320 | aseq-ehaq.ca | LaVieEcolo.ca



1. Clinique de Cleveland. (n.d.). Rhinite allergique (rhume des foins) : Symptômes et traitement. Consulté le 31 mars 2025 sur le site <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/8622-allergic-rhinitis-hay-fever>
2. Stangl's Enviro Lawn Care. (n.d.). Unintended Consequences : The Hidden Dangers of Conventional Lawn Care. Consulté le 31 mars 2025, à l'adresse suivante : <https://www.stangls.com/unintended-consequences-the-hidden-dangers-of-conventional-lawn-care/>
3. Clinique de Cleveland. (n.d.). *Sensibilité chimique multiple (MCS) : Symptômes, causes et traitement*. Consulté le 31 mars 2025 sur le site <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/multiple-chemical-sensitivity>