



Un plaidoyer efficace avec une énergie limitée : Un guide pour les personnes atteintes de sensibilité chimique multiple (SCM)

Vivre avec la sensibilité chimique multiple (SCM) signifie souvent naviguer dans un monde qui n'a pas été conçu pour répondre à vos besoins. Entre la gestion des symptômes, l'évitement des déclencheurs et l'adaptation aux conséquences physiques et émotionnelles de la condition, il est facile d'avoir l'impression qu'il reste peu d'énergie pour se défendre. Pourtant, il est essentiel de défendre ses intérêts, qu'il s'agisse d'expliquer ses besoins à un employeur, de demander des accommodements de logement ou d'aider ses proches à comprendre sa condition.

La bonne nouvelle ? Un plaidoyer efficace n'a pas besoin d'épuiser votre énergie. De petites étapes stratégiques peuvent créer des changements significatifs. Vous trouverez ci-dessous des moyens de défendre vos intérêts tout en économisant de l'énergie, ainsi que les ressources et le soutien que notre organisation met à votre disposition pour vous aider.

Cet article est le premier d'une série d'articles pour un plaidoyer efficace. Dans les semaines à venir, nous nous pencherons sur les nombreuses ressources disponibles sur notre site web. Pour l'instant, concentrons-nous sur la [boîte à outils](#) - un point de départ pratique pour vous donner les moyens d'agir.

Que contient la boîte à outils ?

Notre boîte à outils contient des documents prêts à l'emploi qui vous aideront à communiquer vos besoins de manière claire et efficace, sans avoir à repartir de zéro à chaque fois. Voici comment vous pouvez utiliser ces outils :

1. Les informations générales

Cette section de la boîte à outils de l'ASEQ-EHAQ fournit une base solide pour comprendre les graves effets sur la santé de l'exposition aux parfums. Elle commence par expliquer ce que sont les parfums, détaille la manière dont ils peuvent affecter la santé, en particulier pour les personnes sensibles, et aborde les politiques d'interdiction des parfums dans les établissements de santé. Grâce à la section Questions et réponses, les visiteurs peuvent trouver des explications directes répondant aux préoccupations les plus courantes, ce qui permet de clarifier les risques cachés



associés aux produits parfumés de tous les jours. La section comprend également une analyse documentaire qui résume la recherche scientifique sur les effets plus larges des parfums sur la santé publique. Ensemble, ces ressources jettent les bases permettant de comprendre pourquoi les politiques d'interdiction des parfums sont essentielles pour la santé publique.

2. Vidéo

La boîte à outils comprend également l'accès à une courte vidéo créée par l'ASEQ-EHAQ qui met en lumière les défis auxquels sont confrontées les personnes vivant avec la sensibilité chimique multiple (SCM). Cette vidéo contribue à sensibiliser le public à la nécessité urgente de créer des environnements sans parfums.

3. Comment mettre en place des installations exemptes de fragrances et de parfums ?

La boîte à outils de l'ASEQ-EHAQ comporte également une section consacrée à la mise en place d'établissements sans fragrances ni parfums. Elle fournit des conseils pratiques par le biais de ressources telles que "Comment établir une politique sans parfums dans votre établissement de soins de santé" et "Comment établir une 'salle sécuritaire' dans votre établissement de soins de santé", offrant des conseils pour créer des environnements intérieurs plus sûrs dans votre établissement de soins de santé. La section présente également des exemples d'établissements de santé canadiens sans parfums au Canada, par province.

4. Ressources sur la façon de passer au sans parfums ni fragrances.

La section "Ressources pour vivre sans parfums" propose des conseils pratiques pour vivre en étant moins exposé aux produits chimiques, notamment des astuces pour choisir des produits sains et une liste de produits sans parfums recommandés pour un usage quotidien. Elle propose également des ressources supplémentaires pour obtenir des informations sur les produits sans parfums, ainsi qu'un guide La Vie-Ecolo pour favoriser un mode de vie plus sain et plus respectueux de l'environnement.

5. Liens utiles

La section Liens utiles de la boîte à outils permet aux utilisateurs d'accéder à d'importantes politiques et lignes directrices qui soutiennent les environnements sans parfums et protègent les droits des personnes atteintes de sensibilité chimique multiple. Elle donne accès à la politique du CCHST en matière d'environnement sans



parfums sur le lieu de travail, ainsi qu'à des conseils détaillés sur la qualité de l'air intérieur, les bâtiments sans parfums (module 6) et la prise en compte de la sensibilité chimique multiple (module 13).

6. Publications

La boîte à outils comprend également une section "Publications", qui présente les recherches de la Dres Anne Steinemann sur les émissions de produits parfumés les expositions et les effets sur la santé, ainsi qu'un lien vers la liste complète de ses articles.

7. Affiches

La boîte à outils propose également une section "Affiches" avec des documents imprimables qui peuvent être utilisés pour promouvoir les espaces sans parfums. Il s'agit notamment de l'affiche "Pourquoi des locaux sans parfums ?", disponible en couleur et en noir et blanc, et d'une affiche fournie par le Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail.

ASEQ-EHAQ

Vous n'avez pas à défendre votre cause seul. Notre organisation offre un soutien (en ligne et par téléphone) qui permet de partager des stratégies et des encouragements. Si vous avez besoin d'une assistance directe, notre équipe peut vous aider à rédiger des lettres .. Nous offrons également du matériel éducatif à partager avec les médecins, les employeurs et les propriétaires, ce qui vous évite d'avoir à expliquer la sensibilité chimique multiple (SCM) de A à Z à chaque fois. Restez à l'écoute pour d'autres articles sur ce que notre site Web met à votre disposition.