ECO-JOURNAL
Juin 2025

Profiter de l'été en toute sécurité avec la sensibilité chimique multiple (SCM)

L'été est une période de chaleur, de détente et d'aventures en plein air, mais pour les personnes atteintes de sensibilité chimique multiple (SCM), il peut aussi être synonyme de défis. L'exposition accrue aux pesticides, aux parfums, aux gaz d'échappement des véhicules et à la fumée peut transformer de simples plaisirs en sources d'inconfort. Cependant, avec une planification réfléchie et des choix judicieux, il est possible de profiter de la saison tout en minimisant les risques. Que vous soyez vous-même atteint

de SCM ou que vous souteniez quelqu'un qui l'est, ces stratégies peuvent vous aider à passer un été plus sûr et plus agréable.

Naviguer dans les événements en plein air

Les rassemblements estivaux - comme les foires, les concerts et les marchés de producteurs - sont souvent accompagnés de foules, d'odeurs fortes et de polluants qui peuvent déclencher les symptômes de la sensibilité chimique multiple (SCM). Pour y participer plus confortablement, envisagez de vous y rendre à des moments plus calmes, comme tôt le matin ou en semaine, lorsqu'il y a moins de monde et moins de pollution environnementale. Se renseigner à l'avance sur les événements peut également s'avérer utile ; recherchez des politiques sans parfums, des zones sans fumée et des aires de repos ombragées où vous pouvez faire des pauses. Apporter une trousse de confort personnel comprenant un masque à filtre à carbone, des collations biologiques tolérées et un purificateur d'air portable peut constituer une protection supplémentaire.

Plus important encore, le fait d'avoir une stratégie de sortie - qu'il s'agisse d'un lieu de retraite tranquille ou de compagnie de confiance qui peut partir avec vous en cas de besoin - vous permet de profiter des sorties sans vous sentir piégé. Pour les aidants, il est essentiel d'agir en douceur. Aider les proches à communiquer leurs besoins et s'assurer qu'ils ont un moyen de prendre du recul lorsque c'est nécessaire peut rendre ces expériences plus faciles à gérer.

Jardiner avec soin

Pour de nombreuses personnes atteintes de SCM, le jardinage offre une connexion paisible avec la nature, mais il faut être prudent en raison des déclencheurs potentiels tels que les pesticides, les moisissures et les sols traités chimiquement. Pour créer un espace de jardinage plus sûr, optez pour des pratiques biologiques, telles que l'utilisation de compost naturel, de semences non traitées et de sols exempts de produits chimiques. Le port d'équipements de protection, tels que des gants, des manches longues et un masque, peut contribuer à minimiser l'exposition aux substances irritantes. Si des voisins utilisent des pesticides, discutez avec eux de votre état de santé, notamment des effets sur la santé et des alternatives aux pesticides.

Faites-leur également savoir que leur utilisation de pesticides vous empêche de profiter de votre jardin. Jardiner pendant les heures les plus fraîches, tôt le matin ou le soir, peut également être utile, car la qualité de l'air a tendance à être meilleure et les températures sont plus douces. Pour les aidants, l'assistance dans les tâches physiques, le choix de matériaux sécurisés et la garantie d'un environnement sans stress peuvent rendre cette activité plus agréable et plus durable.

Voyager en toute confiance

Voyager avec la SCM peut sembler intimidant, mais une préparation minutieuse peut rendre le voyage plus réalisable. Lorsque vous réservez un hébergement, recherchez des hôtels ou des locations sans parfums qui permettent d'ouvrir les fenêtres et d'utiliser une literie personnelle. En emportant vos propres fournitures, telles que des produits de nettoyage non parfumés, du linge hypoallergénique et des articles de toilette de confiance, vous assurez un environnement cohérent et sûr.

Les voyages en voiture peuvent être une option préférable, car ils permettent de mieux contrôler la ventilation et les arrêts de repos. Le choix de destinations offrant un environnement propre et naturel - forêts, plages ou zones rurales - peut également réduire l'exposition aux polluants urbains. Les soignants peuvent jouer un rôle crucial dans la planification des voyages en recherchant des hébergements sûrs, en traçant des itinéraires à faible exposition et en restant flexibles pour ajuster les plans en cas de symptômes.

L'importance des soins personnels et de la défense des droits

Vivre avec la SCM signifie souvent faire des choix difficiles, comme refuser des invitations ou quitter des événements plus tôt pour donner la priorité à la santé. Bien que ces décisions puissent sembler isolantes, il s'agit d'actes de respect et de préservation de soi. Il est important de se rappeler qu'établir des limites ne signifie pas manquer quelque chose, mais plutôt créer de l'espace pour ce qui compte vraiment. Les soignants peuvent apporter un soutien inestimable en écoutant sans juger, en validant les expériences et en aidant à réduire les expositions inutiles. Leur rôle d'alliés et de défenseurs peut rendre la vie quotidienne plus facile à gérer et plus positive.

Réflexions finales

L'été avec la SCM peut nécessiter des ajustements, mais il peut aussi être une saison de joie et de renouveau. Qu'il s'agisse de savourer un moment de calme sur un balcon sans produits chimiques, de lire à l'ombre d'un arbre ou de s'occuper d'une oasis de jardin sans danger, les petits plaisirs restent à portée de main. En planifiant à l'avance et en respectant leurs limites personnelles, les personnes atteintes de SCM et ceux qui s'occupent d'elles peuvent aborder l'été avec plus de confiance et d'aisance. À une saison qui concilie la sécurité, le confort et les joies simples du soleil.