



## Un plaidoyer efficace avec une énergie limitée : Naviguer dans le système de santé

Vivre avec la sensibilité chimique multiple (SCM) signifie souvent gérer des besoins de santé complexes dans un monde qui ne les comprend pas toujours ou qui n'en tient pas compte. Pour beaucoup, l'accès aux soins de santé devient un défi en soi, qu'il s'agisse d'expliquer votre condition aux professionnels de la santé, d'éviter l'exposition aux produits chimiques en milieu clinique ou simplement d'être pris au sérieux. Le processus peut être physiquement et émotionnellement épuisant.

La bonne nouvelle? Vous n'êtes pas seul dans ce domaine. Vous n'avez pas besoin d'être un expert en politique de santé pour commencer à plaider en faveur de soins plus sains et plus respectueux. Notre site web comprend une variété d'outils et de ressources conçus spécifiquement pour aider les personnes atteintes de SCM à naviguer dans le système de santé.

Cet article est le troisième de notre série sur la défense des droits. Le premier article présentait la boîte à outils disponible sur le site Web de l'ASEQ-EHAQ, et le deuxième explorait le soutien juridique pour les personnes atteintes de SCM. Dans cet article, nous allons nous intéresser à la manière dont vous pouvez utiliser les ressources disponibles pour accéder à des soins de santé qui respectent votre condition, votre sécurité et votre voix.

### Diagnostic, traitement et ressources

La section "Diagnostic, traitement et ressources" du site web de l'ASEQ-EHAQ offre un guide complet aux personnes atteintes de sensibilité chimique multiple (SCM), à leur famille et aux professionnels de la santé. Elle commence par une explication approfondie de ce qu'est la sensibilité chimique multiple : une condition médicale chronique, souvent douloureuse, déclenchée par de faibles expositions à des produits chimiques et à des agents environnementaux qui sont généralement tolérés par la population. Les visiteurs trouveront des listes détaillées de déclencheurs potentiels, y compris des produits de tous les jours comme les produits parfumés, les produits de nettoyage, les matériaux de construction et les produits chimiques utilisés sur le lieu de travail. Le site présente également un large éventail de symptômes touchant plusieurs



systèmes corporels, incluant des problèmes neurologiques et respiratoires aussi des réactions gastro-intestinales et cardiovasculaires.

Pour aider les personnes à la recherche d'un diagnostic, cette section présente des outils de diagnostic reconnus tels que l'historique d'exposition CH2OPD2 et l'inventaire rapide d'exposition environnementale et d'hypersensibilité (Quick Environmental Exposure and Sensitivity Inventory – QEESI). Elle explique également les critères internationalement acceptés utilisés pour identifier la SCM, y compris ceux confirmés par le ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario. Pour les personnes déjà diagnostiquées, le site offre des conseils pratiques sur les stratégies de traitement qui se concentrent sur l'évitement des déclencheurs, la réduction de la charge toxique, le traitement des carences nutritionnelles et la création d'environnements plus sains, à la fois à la maison et dans les établissements de soins de santé.

Cette section propose également des modèles de demande d'accommodements pour faciliter la communication avec les cabinets médicaux.

## Apprendre des experts

Outre les ressources figurant dans la section "Diagnostic, traitement et ressources", le site web propose également des informations précieuses dans le projet Épauler la Communauté et Retirer les Barrières (ECROB) Dans cette section, une sous-section "médicale" est consacrée aux aspects médicaux de la sensibilité chimique multiple .

Cette partie du site comprend des enregistrements vidéo des événements de l'année dernière consacré à la sensibilité chimique multiple , au cours duquel des experts ont exploré des sujets clés liés au diagnostic, au traitement et à la prise en charge médicale des personnes atteintes de sensibilité chimique multiple . Vous trouverez également des enregistrements des séances de questions-réponses, au cours desquelles les participants ont posé des questions importantes et ont reçu des réponses réfléchies de la part de professionnels de la santé et de chercheurs.

Ces enregistrements offrent une excellente occasion d'approfondir votre compréhension de la sensibilité chimique multiple , d'entendre des experts médicaux et d'explorer des approches pratiques de soins, tout cela dans le confort de votre maison.



Le site fournit des conseils aux patients et aux prestataires de soins de santé sur la manière de créer et d'entretenir des espaces sans parfums, y compris des outils et des politiques téléchargeables qui peuvent être partagés avec les cliniques et les hôpitaux. Pour les patients très sensibles, le fait de disposer d'une "pièce saine" peut faire toute la différence lors des rendez-vous. Ces stratégies permettent non seulement de protéger la santé, mais aussi d'ouvrir la porte à des soins essentiels.

Pour soutenir les conversations avec les professionnels de la santé, cette section comprend également des outils de diagnostic tels que les critères de consensus, BRESI et QEESI, qui peuvent aider les praticiens à reconnaître et à comprendre la sensibilité chimique multiple, même en l'absence de marqueurs biologiques. Les patients trouveront également des modèles de lettres de soutien qu'ils peuvent demander à leur médecin de remplir pour obtenir des accommodements du lieu de travail, du logement ou autres. L'autogestion est essentielle pour réduire le stress et les visites aux urgences. Le site Web propose donc des outils de suivi, des ressources éducatives pour les patients, comme le programme SEEDS of Health, et des directives hospitalières que le personnel peut utiliser pour améliorer les soins. Avec ces outils en main, les patients et leurs alliés peuvent se sentir plus confiants pour naviguer dans les systèmes médicaux qui peuvent ne pas encore comprendre pleinement les complexités de la SCM.

## Soins de santé sans fragrances

Le site web comporte également un onglet "Ressources" qui contient des informations spécifiques sur les soins de santé sans fragrances. Dans cette section, vous trouverez un aperçu des raisons pour lesquelles les politiques sans parfums sont essentielles dans les établissements de santé afin de protéger les populations vulnérables contre les expositions nocives. Elle met également en lumière des exemples réussis dans tout le Canada et encourage les établissements du Québec à adopter des mesures similaires pour garantir des environnements sains, inclusifs et sans parfums pour tous.

## ASEQ-EHAQ

Vous n'avez pas à faire face à ces défis seul. L'ASEQ-EHAQ offre un soutien en ligne et par téléphone pour vous aider à naviguer dans le système de santé en toute confiance. Que vous ayez besoin d'aide pour rédiger des lettres, pour préparer des rendez-vous



# ECO-JOURNAL

Juillet 2025

---

ou simplement pour discuter de vos options, notre équipe est là pour vous. Nous fournissons également du matériel éducatif prêt à l'emploi que vous pouvez partager avec les fournisseurs de soins de santé, les employeurs ou les propriétaires, afin que vous n'ayez pas à recommencer à zéro chaque fois que vous expliquez la sensibilité chimique multiple .

Ne manquez pas les prochains articles de cette série, dans lesquels nous continuerons à mettre en avant les outils et les ressources de notre site web conçus pour vous aider, vous et ceux qui vous sont chers.