

Accueillir des invités atteints de la SCM : guide de l'hôte

Organiser une réunion, c'est avant tout créer un espace chaleureux et accueillant, où chacun se sent à l'aise et intégré. Cependant, pour les invités atteints de la sensibilité chimique multiple (SCM), même une exposition minime aux produits chimiques contenus dans les produits courants peut entraîner de graves réactions sur la santé. Les parfums, les produits d'entretien ou les désodorisants qui semblent inoffensifs pour certains peuvent provoquer des maux de tête, des difficultés respiratoires, des vertiges ou de la fatigue chez d'autres.

La bonne nouvelle, c'est qu'avec quelques ajustements bien pensés, vous pouvez rendre votre maison sûre et accueillante pour tous. Voici comment :

1. Évitez les parfums

Il est essentiel d'éviter les parfums. Évitez d'utiliser des désodorisants, des bougies parfumées, de l'encens ou des huiles essentielles avant ou pendant votre événement. Optez pour des produits d'entretien et de lessive sans parfums plutôt que « non parfumés », qui peuvent encore contenir des agents masquants.

2. Nettoyez avec soin

Avant l'arrivée des invités, nettoyez les surfaces avec des ingrédients simples et non toxiques comme du vinaigre, du bicarbonate de soude ou du savon non parfumé. Aérez bien la pièce en ouvrant les fenêtres et en laissant entrer l'air frais. Évitez les aérosols et les produits à base d'eau de Javel.

3. Faites attention aux produits de soins personnels

Demandez à tous les participants (y compris vous-même) de venir sans parfums. Cela signifie pas de parfum, d'eau de Cologne, de lotions parfumées, de produits capillaires ou de vêtements lavés avec des détergents parfumés. Un rappel amical dans votre invitation contribuera grandement à donner le ton pour un événement inclusif.

4. Choisissez des matériaux sûrs

Certains matériaux, comme les plastiques neufs ou les surfaces fraîchement peintes, peuvent dégager des substances chimiques qui provoquent des réactions. Si possible, organisez vos réunions dans des endroits bien ventilés ou en plein air.

Utilisez des ustensiles recyclables ou soutenable, en bois ou en acier inoxydable plutôt qu'en plastique lorsque cela est possible. C'est également meilleur pour l'environnement.

5. Proposez des aliments de manière réfléchie

Si vous servez de la nourriture, renseignez-vous auprès de votre invité sur ses éventuelles intolérances ou ses marques préférées. Certaines personnes atteintes de la SCM réagissent également aux additifs, aux colorants ou aux conservateurs. Les repas simples, frais et préparés à la maison sont généralement les meilleurs.

6. Communiquez et collaborez

Si vous n'êtes pas sûr des besoins de votre invité, demandez-lui simplement ! Une brève conversation préalable permet d'éviter les malentendus et montre votre sincère attention. Votre ouverture d'esprit peut faire toute la différence.

Créer une culture de l'attention

Être sans parfums et conscient des produits chimiques ne se résume pas à un simple accommodement, il s'agit de favoriser l'inclusion, l'empathie et le bien-être de la communauté. En rendant votre maison accessible aux personnes atteintes de la SCM, vous contribuez à créer un environnement plus compatissant et plus sain pour tous.