

Voyager avec la SCM : L'essentiel pour des voyages d'été en toute sécurité

Pour les personnes atteintes de la sensibilité chimique multiple (SCM), voyager, en particulier pendant la saison estivale, peut s'avérer difficile. L'exposition aux parfums, aux produits de nettoyage, aux émissions des véhicules et à d'autres déclencheurs environnementaux peut rapidement transformer les vacances en un danger pour la santé. Cependant, avec une planification réfléchie et les bonnes précautions, il est possible de voyager en toute sécurité et de manière agréable. Voici des conseils et des outils essentiels pour faciliter les voyages d'été tout en gérant la SCM.

1. Planifiez à l'avance et communiquez clairement

Commence par choisir des destinations qui sont plus susceptibles de s'accommoder à vos besoins, telles que des accommodements sans fragrances, des escapades dans la nature ou des hôtels écologiques sans parfums. Contactez les compagnies aériennes, les restaurants et les autres établissements à l'avance pour expliquer votre handicap et demander des accommodements sans fragrances ou des dispositions spéciales. Une communication claire peut aider à minimiser les expositions inattendues.

2. Choisir des modes de transport plus sains

Voyager avec son propre véhicule permet de mieux contrôler son environnement et de réduire l'exposition aux parfums, nettoyants chimiques aux désodorisants souvent utilisés dans les transports publics. Si vous prenez l'avion ou les transports en commun, demandez si possible des sièges sans parfums et envisagez de porter un masque pour réduire l'exposition aux irritants en suspension dans l'air.

3. Préparez une trousse de sécurité personnelle

Votre trousse de voyage doit comprendre:



- des produits d'hygiène personnelle non parfumés
- Détergent ou savon à lessive sans parfums
- Literie ou taies d'oreiller biologiques ou hypoallergéniques
- Masques ou respirateurs pour les environnements à haut risque
- Médicaments d'urgence et liste des contacts médicaux

4. Préparer des aliments et de l'eau sûrs

La contamination croisée par des produits chimiques de nettoyage ou des environnements parfumés peut rendre les sorties au restaurant risquées. Préparez des collations saines, renseignez-vous sur les magasins d'aliments santé locaux et envisagez de réserver des accommodations avec accès à la cuisine afin de pouvoir préparer vos propres repas.

5. Avoir une stratégie de sortie

Ayez toujours un plan de secours. Qu'il s'agisse de changer d'hôtel, de restaurant ou de quitter rapidement un lieu, le fait d'être mentalement prêt à modifier vos plans réduira le stress et vous permettra de rester en sécurité.

6. Informer les compagnons de voyage

Si vous voyagez avec des amis ou des membres de votre famille, aidez-les à comprendre ce qu'est la SCM et comment ils peuvent vous aider. Demandez-leur d'éviter de porter des produits parfumés et de vous aider à surveiller votre environnement pour détecter les déclencheurs potentiels.

Conclusion

Voyager avec la SCM demande un effort supplémentaire, mais cela ne signifie pas qu'il faille renoncer aux aventures estivales. En planifiant soigneusement, en faisant des bagages intelligents et en restant conscient de votre environnement, vous pouvez



profiter de nouveaux endroits et de nouvelles expériences tout en protégeant votre santé. Bon voyage !

Ressources: Visitez notre guide LaVieEcolo.ca, 'Conseils supplémentaires pour les personnes atteintes de sensibilité chimique multiple (SCM/MCS), à

<https://lavieecolo.ca/tourisme-durable/>