

Ce que les gens ignorent à propos de la sensibilité chimique multiple (SCM)

Bien que la sensibilité chimique multiple (SCM) soit un handicap reconnu qui touche plus d'un million de Canadiens, elle reste largement méconnue. Ce manque de compréhension peut conduire à la minimisation, à la stigmatisation et au rejet. Les personnes atteintes de SCM s'entendent souvent dire que leurs symptômes ne sont « que des allergies », une question de « préférence personnelle » ou même « psychologiques ».

Pour les personnes atteintes de SCM, l'impact est réel et bouleverse souvent leur vie. L'accès aux soins de santé, aux lieux de travail, aux écoles, au logement et aux espaces publics peut dépendre entièrement de la sécurité de l'environnement.

Il est important de lutter contre ces idées fausses, de sensibiliser le public et de promouvoir des solutions pratiques qui améliorent l'accessibilité pour tous.

Le saviez-vous ?

- Plus de 1,13 million de Canadiens, soit environ 1 sur 34, déclarent avoir reçu un diagnostic médical de SCM.
- La SCM est suivie dans les données nationales canadiennes sur la santé depuis 2000.
- La SCM peut toucher plusieurs systèmes organiques, notamment les systèmes neurologique et respiratoire.
- Les politiques en matière d'accessibilité de l'air, telles que les pratiques sans parfum, sont des mesures d'accessibilité peu coûteuses et à fort impact.

Source : Robins S, Molot J, Peris R. Prévalence de la sensibilité chimique multiple au Canada entre 2000 et 2020. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2026 ; 23(2) : 236.
<https://doi.org/10.3390/ijerph23020236>

Idée fausse n° 1 : « C'est une question de préférence »

Les personnes atteintes de SCM « n'aiment » simplement pas les odeurs.

La SCM est une condition chronique dans laquelle l'exposition à de faibles niveaux de produits chimiques, en particulier les composés organiques volatils (COV), peut déclencher des symptômes importants et parfois invalidants. Ces expositions proviennent souvent de produits quotidiens tels que :

- Parfums et produits de soins personnels parfumés
- Les produits d'entretien et les détergents
- Les désodorisants
- Les pesticides
- Matériaux de construction et mobilier neuf

Les symptômes peuvent inclure des maux de tête, des vertiges, des difficultés respiratoires, des troubles cognitifs (« brouillard cérébral »), de la fatigue, des nausées, etc. Chez certaines personnes, même une exposition brève ou faible peut provoquer des réactions graves.

La SCM n'est pas une préférence, c'est un problème de santé qui peut profondément affecter la vie quotidienne.

Idée fausse n° 2 : « Ce ne sont que des allergies »

Bien que certains symptômes puissent ressembler à des réactions allergiques, la SCM n'est pas une allergie typique médiée par les IgE.

Les allergies impliquent une réponse immunitaire spécifique à des allergènes identifiables, tels que les arachides ou le pollen. La SCM, en revanche, implique des symptômes reproductibles

déclenchés par des expositions chimiques et peut affecter plusieurs systèmes organiques. Les recherches suggèrent que les mécanismes peuvent inclure des voies neurologiques, inflammatoires et toxicologiques, et pas seulement une réponse allergique traditionnelle.

La SCM est complexe et multisystémique. Comme elle ne correspond pas toujours parfaitement aux catégories diagnostiques conventionnelles, les personnes qui en sont atteintes sont souvent mal comprises ou mal diagnostiquées. Cela peut retarder les soins et créer des obstacles permanents dans les domaines des soins de santé, du logement, de l'emploi et des services publics.

Idée fausse n° 3 : « C'est psychologique »

L'un des mythes les plus néfastes est que la SCM est « dans votre tête ».

Considérer la SCM comme un problème psychologique renforce la stigmatisation et peut empêcher les personnes concernées de bénéficier d'un soutien et d'accommodements appropriés.

[Statistique Canada](#) recueille des données nationales sur la SCM depuis plus de deux décennies. Une analyse récente publiée dans Robins et al., 2026 confirme que plus de 1,13 million de Canadiens — environ 1 sur 34 — déclarent avoir reçu un diagnostic médical de SCM, ce qui souligne son importance pour la santé publique.

Si la recherche continue de faire progresser notre compréhension des mécanismes sous-jacents, l'existence et l'impact de la SCM sont bien documentés. Le manque de sensibilisation ne nie pas l'expérience vécue.

Idée fausse n° 4 : « Il est impossible d'éviter les produits chimiques quotidiens »

L'un des moyens les plus efficaces pour les personnes atteintes de SCM de gérer leurs symptômes consiste à limiter leur exposition aux produits chimiques déclencheurs en choisissant des produits appropriés.

Le défi ne réside pas dans le fait que l'évitement est irréaliste, mais dans le fait que de nombreux environnements publics ne sont pas conçus dans un souci d'accessibilité.

Des mesures simples et pratiques peuvent faire une différence significative :

- Politiques de surveillance des produits sans parfum
- Amélioration de la ventilation
- Sélection appropriée des produits (sans parfum, aux plus faibles émissions et les moins toxiques)
- Matériaux de construction aux plus faibles émissions

Il s'agit là de mesures d'accessibilité, et non de demandes spéciales.

Que pouvons-nous faire ?

Chacun peut contribuer à créer des espaces plus sains et plus inclusifs :

- Choisissez des produits sans parfum et aux plus faibles émissions
- Soutenez les politiques d'accessibilité et de produits sans parfums
- Écoutez et respectez les expériences des personnes atteintes de sensibilité chimique multiple
- En savoir plus sur les pratiques favorables à un air intérieur sain

L'EHAC et l'ASEQ [proposent](#) des ressources éducatives, des ateliers et des événements pour soutenir la sensibilisation et l'action.

Conclusion

La SCM est un handicap reconnu qui dépend d'un air intérieur sain pour être accessible. Ce qui le rend souvent si invalidant, ce n'est pas seulement l'exposition elle-même, mais aussi le manque de sensibilisation, d'accommodements et de soutien.



ECO-JOURNAL

Mars 2026



Grâce à des choix de produits éclairés, des politiques inclusives et un engagement en faveur d'un air accessible, nous pouvons créer des environnements adaptés aux personnes atteintes de la SCM et, à terme, des espaces plus sains pour tous.