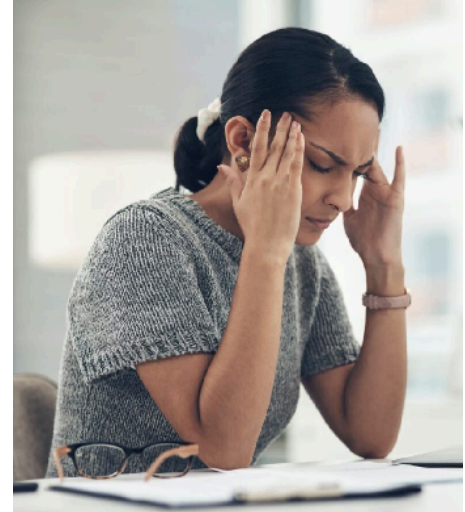


## Ce que les gens croient à tort au sujet de la sensibilité chimique multiple (SCM)

La sensibilité chimique multiple (SCM) est un handicap reconnu dont plus d'un million de Canadiens ont un diagnostic — pourtant, elle reste largement méconnue.

Ces idées fausses ne sont pas anodines. Elles peuvent conduire au rejet, à la stigmatisation et à un accès restreint à des espaces essentiels tels que les établissements de santé, les lieux de travail et les logements.



### Le saviez-vous ?

- Plus de **1,13 million de Canadiens** — environ **1 sur 34** — déclarent avoir reçu un diagnostic de SCM
- La SCM est suivie dans les données de santé de la population canadienne depuis 2000
- La SCM peut affecter plusieurs systèmes de l'organisme, notamment les systèmes neurologique et respiratoire
- Les expositions environnementales jouent un rôle central dans le déclenchement des symptômes

Source : Robins et al., 2026

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

La SCM n'est pas une aversion pour les parfums.

Il s'agit d'une condition chronique dans laquelle l'exposition même à de faibles concentrations de substances chimiques — notamment celles présentes dans les parfums, les produits d'entretien, les pesticides et les matériaux de construction — peut déclencher des symptômes importants.

Ces symptômes peuvent inclure des maux de tête, des vertiges, des difficultés respiratoires, des troubles cognitifs, de la

fatigue et des nausées. Même une exposition brève peut avoir des effets graves chez certaines personnes.

## **Idée fautive n° 2 : « Ce ne sont que des allergies »**

Bien que certains symptômes puissent ressembler à ceux d'une allergie, la SCM n'est pas une réaction allergique classique.

Les allergies impliquent une réponse immunitaire spécifique à une substance particulière. La SCM se caractérise par des symptômes reproductibles déclenchés par des expositions chimiques et peut affecter plusieurs systèmes de l'organisme.

## **Idée fautive n° 3 : « C'est psychologique »**

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

Les données nationales démontrent le contraire. La SCM est documentée dans les enquêtes de santé de la population canadienne depuis plus de deux décennies, et des analyses récentes confirment sa prévalence et son impact.

Le fait de nier l'existence de la SCM peut empêcher les personnes concernées de bénéficier d'un soutien et d'accommodements appropriés.



## **Idée fautive n° 4 : « L'évitement n'est pas réaliste »**

La gestion des expositions, notamment en choisissant des produits adaptés, sans fragrances, aux plus faibles émissions et les moins toxiques possibles, constitue l'un des moyens les plus efficaces pour les personnes atteintes de la SCM de gérer leurs symptômes.

Le problème n'est pas que l'évitement soit irréaliste, mais plutôt que de nombreux environnements ne soient pas conçus dans un souci d'accessibilité.

Pour de nombreuses personnes atteintes de la SCM, la maîtrise des sources d'exposition peut déterminer si un espace est accessible.