

---

## Les défis estivaux pour les personnes atteintes de la sensibilité chimique multiple (SCM)

Lorsque l'on pense à l'été, on pense souvent à la chaleur, aux voyages, aux moments passés en plein air et aux loisirs. Cependant, les mois les plus chauds peuvent présenter un ensemble de défis particuliers pour les personnes atteintes de la sensibilité chimique multiple (SCM), affectant considérablement leur confort, leur santé et leur capacité à mener leurs activités quotidiennes.

L'exposition à de nombreux déclencheurs environnementaux courants peut s'intensifier à mesure que les températures augmentent. Il peut être difficile de se déplacer dans les lieux publics en raison de l'utilisation accrue de désodorisants, de produits d'entretien, d'insecticides, de parfums, de crèmes solaires et de pesticides. Lorsque l'exposition aux produits chimiques est généralisée, les événements en plein air, les parcs, les plages, les terrasses et même les établissements de santé peuvent devenir moins accessibles pour les personnes atteintes de la SCM ou d'autres conditions médicales.

### Préoccupations liées à la qualité de l'air

Au Canada, les préoccupations liées à la mauvaise qualité de l'air et à la fumée des feux de forêt sont également de plus en plus courantes. La fumée peut avoir des effets néfastes sur la santé, même pour ceux qui ne vivent pas à proximité de feux actifs. Pour les personnes atteintes de la SCM, l'exposition à la fumée, aux particules fines et à d'autres polluants atmosphériques peut déclencher des symptômes et limiter leur capacité à passer du temps à l'extérieur.

### Émissions chimiques

La chaleur elle-même peut poser problème. Les composés organiques volatils (COV) provenant des biens de consommation, des voitures, des meubles et des matériaux de construction peuvent se dégager plus facilement à des températures élevées. En été, les

---

odeurs chimiques, qui peuvent passer inaperçues pendant les mois plus frais, peuvent s'intensifier, augmentant ainsi le risque de réactions.

## Difficultés liées aux déplacements

Il peut être difficile pour les personnes atteintes de la SCM de voyager. Les hôtels, les transports en commun, les véhicules de location et les hébergements partagés ne sont pas toujours sans fragrances ni parfums. Il peut être difficile d'éviter l'exposition aux personnes portant des produits parfumés et aux produits chimiques d'entretien. Les personnes atteintes de la SCM doivent souvent consacrer davantage de temps à rechercher des accommodements, à demander des environnements sans fragrances et à anticiper les expositions potentielles avant de quitter leur domicile. En conséquence, ce qui devrait être une occasion agréable de se reposer et de se détendre peut au contraire devenir une entreprise complexe et stressante.

## Événements communautaires et vie sociale

Des obstacles supplémentaires peuvent surgir lors des rassemblements communautaires et des festivités. L'exposition aux parfums, aux produits de soins personnels parfumés, à la fumée et aux produits d'entretien chimiques peut être imprévisible et incontrôlable dans des lieux très fréquentés tels que les festivals, les concerts, les marchés en plein air et les événements sportifs. De ce fait, certaines personnes peuvent décider de participer moins souvent à ces événements, voire de les éviter complètement.

## Stratégies pour un été plus sûr

Pour faire face à ces défis, les stratégies suivantes peuvent contribuer à offrir un été plus sûr à tous :

- Vérifiez les prévisions locales de qualité de l'air avant de sortir
- Ayez à portée de main un masque ou tout autre équipement de protection adapté à vos besoins

- Pour vous renseigner sur les accommodements et les politiques « sans fragrances », contactez à l'avance les lieux d'accueil, les hôtels ou les organisateurs d'événements.
- Prévoyez vos activités aux moments de la journée où la pollution atmosphérique et les températures sont les plus faibles.
- Encouragez la mise en place d'environnements sans fragrances et aux plus faibles émissions lors des rassemblements publics, dans les espaces communautaires et sur les lieux de travail.
- Entretenez des relations avec votre famille, vos amis et les associations locales qui vous apportent leur soutien et font preuve de compréhension

Tout le monde devrait pouvoir profiter de l'été. Nous pouvons contribuer au développement de communautés où chacun a la possibilité de participer pleinement et en toute sécurité en sensibilisant le public aux obstacles rencontrés par les personnes atteintes de la SCM et en encourageant la mise en place d'environnements sans fragrances, accessibles et sains. Au sein de l'EHAC-ASEC et de l'ASEQ-EHAQ, nous militons en faveur de politiques et de procédures visant à réduire les expositions environnementales dangereuses et nous faisons de notre mieux pour sensibiliser le public à la SCM. En travaillant ensemble, nous pouvons créer un avenir dans lequel chacun aura accès à des environnements intérieurs et extérieurs plus sains et à un air pur.