

Trouver des aliments biologiques et sains lorsqu'on est atteint de la sensibilité chimique multiple (SCM)

Les personnes atteintes de la sensibilité chimique multiple (SCM) doivent trouver des aliments sûrs et sains, même si cela nécessite souvent une préparation supplémentaire. Les parfums, les produits de nettoyage, les pesticides, les emballages, les agents de conservation et d'autres sources d'exposition lors de l'épicerie ou de la cuisine peuvent constituer des barrières et rendre plus difficile la recherche des bons produits. Voici quelques stratégies pratiques pour trouver des aliments sains et biologiques :

Entrez en contact avec des fermes biologiques de votre région

Acheter directement auprès d'une ferme biologique de votre région peut vous permettre de mieux comprendre comment les aliments sont produits, récoltés, entreposés et emballés. Certaines fermes proposent des paniers de produits frais hebdomadaires, livrés à domicile, à ramasser à la ferme ou dans le cadre de programmes d'agriculture soutenue par la communauté (ASC). Avant de passer commande, assurez-vous de demander si des produits parfumés, des pesticides, des emballages traités ou des produits de nettoyage parfumés sont utilisés.

Optez pour des aliments locaux et cultivés au Canada

L'achat d'aliments produits localement et cultivés au Canada peut aider les familles à trouver des options saisonnières et à soutenir les agriculteurs locaux alors que les prix des aliments sont à la hausse. Recherchez les affiches indiquant la province dans laquelle les produits ont été cultivés ou les étiquettes portant la mention « Produit du Canada ». Les fruits et légumes saisonniers canadiens peuvent s'avérer plus abordables, en particulier lorsque vous les achetez directement auprès des fermes, sur les marchés fermiers, dans les coopératives alimentaires ou dans le cadre de programmes d'achat en vrac.

Rendez-vous aux marchés fermiers lorsqu'il y a moins de monde

Rencontrer les producteurs et leur poser directement des questions peut s'avérer bénéfique aux marchés fermiers. Pour réduire votre exposition aux foules, aux odeurs, aux gaz d'échappement et aux vendeurs d'aliments préparés à proximité, vous pouvez arriver tôt ou vous y rendre pendant les heures de moindre affluence. De plus, les marchés en plein air peuvent offrir une meilleure ventilation.

Envisagez la livraison de produits d'épicerie biologiques

Vous pourriez gagner du temps grâce au ramassage en bordure de rue, à la livraison à domicile et aux commandes en ligne. Les clients peuvent filtrer les résultats pour ne voir que les produits biologiques et ajouter des directives concernant l'emballage ou les substitutions auprès de nombreux services. Demandez que vos produits d'épicerie ne soient pas placés à proximité des zones où sont entreposés des articles parfumés, et qu'ils soient manipulés sans parfum.

Choisissez des aliments simples et peu transformés

Les aliments dont la liste d'ingrédients est courte, comme les céréales, les fèves et les fruits et légumes frais ou surgelés, peuvent vous permettre de repérer plus facilement et d'éviter les ingrédients potentiellement problématiques. Lorsque les produits frais ne sont pas de saison, les produits biologiques surgelés peuvent constituer une alternative pratique et d'un prix raisonnable. Vous pouvez également acheter des produits frais pendant les mois d'été et les congeler afin de pouvoir en disposer pendant l'hiver.

Comprenez les étiquettes des aliments

Les termes « naturel », « biologique » et « sans pesticides » ne sont pas synonymes. Alors que des termes comme « naturel » peuvent en révéler peu sur le processus de fabrication d'un produit, les produits étiquetés « biologiques » au Canada doivent respecter des règlements stricts. Lire les listes d'ingrédients **et poser des questions aux producteurs peut vous aider à prendre des décisions éclairées.**

Renseignez-vous sur la manière dont vos aliments sont manipulés et cultivés

Bien que la certification biologique puisse être utile, elle ne garantit pas que chaque produit ou magasin convienne à toutes les personnes atteintes de la SCM. Renseignez-vous, chaque fois que vous le pouvez, sur l'utilisation de pesticides, de produits de nettoyage, sur les espaces d'entreposage, les matériaux d'emballage, et demandez si les employés utilisent des produits parfumés. Les aliments doivent être nettoyés et entreposés selon vos préférences. Certaines personnes trouvent utile de laver les fruits et légumes, d'enlever l'emballage extérieur et de transférer les aliments dans des contenants qu'elles peuvent manipuler. Laisser l'emballage aérer dans un endroit bien ventilé peut s'avérer utile s'il a absorbé des odeurs fortes. Assurez-vous que les aliments sont manipulés et entreposés de manière sécuritaire en tout temps.

Envisagez de cultiver vos propres aliments

Si votre espace et votre état de santé le permettent, vous pouvez utiliser un jardin ou des bacs pour cultiver des herbes, des légumes-feuilles, des tomates et d'autres produits. Cultiver vos propres aliments à la maison vous permet de mieux contrôler le sol, les engrais, les techniques de lutte antiparasitaire et la manipulation des produits.

Dressez une liste de sources fiables

Dressez une liste des fermes, des magasins, des services de livraison, des produits et des fournisseurs qui vous ont donné satisfaction, et n'hésitez pas à la partager avec d'autres. Chacun a des besoins alimentaires qui lui sont propres. Il est essentiel de choisir des options en fonction de vos besoins personnels, de votre tolérance, de votre budget et de l'accessibilité, car les aliments biologiques ne sont pas toujours accessibles à tous. Une alimentation saine peut être facilitée par de petits ajustements, des sources fiables et une communication ouverte avec les fournisseurs d'aliments.