

## Famille/société

- Si vous connaissez un professionnel de la santé en qui vous avez confiance, qui connaît votre état de santé et qui vous soutient, identifiez clairement vos besoins avec lui et, si vous pensez que ça peut vous aider, organisez une rencontre avec lui et votre famille afin de discuter de vos besoins.
- Si vous n'êtes pas électrosensible, entretenez des contacts brefs et fréquents, par téléphone et/ou par courriel, avec des amis et des membres de la famille, afin d'éviter l'isolement.
- Si vous êtes électrosensible, privilégiez les contacts personnels. Si vous avez besoin d'envoyer un courriel, vous pouvez demander l'aide à un ami.
- Soyez à l'affût de symptômes dépressifs. Votre état de santé vous fait vivre des situations très difficiles sur le plan psychologique; n'hésitez pas à chercher de l'aide auprès d'une personne qui connaît et comprend votre situation ou auprès de l'ASEQ (l'Association pour la santé environnementale au Québec).

## Au travail

- Demandez d'obtenir les fiches signalétiques de sécurité (FSS) des produits utilisés dans votre milieu de travail et présentez-les à votre médecin. Informez l'employeur de toute inquiétude soulevée par votre médecin par le biais d'un papier signé de sa main. Avertissez aussi le représentant du syndicat et le superviseur du comité de santé et sécurité.



QUAND  
L'ENVIRONNEMENT  
REND **MALADE**

Besoin de  
comprendre,  
besoin  
d'agir

Inspiré librement du document *SEEDS of health*  
© Dr Lynn Marshall (2003)

Adaptation © Association pour la santé environnementale  
du Québec, Service aux collectivités de l'Université du  
Québec à Montréal, TÉLUQ (2012). Tous droits réservés.

# SEEDS

## SEMER LES GRAINES POUR FAIRE RENAÎTRE SA SANTÉ

Voici quelques conseils de base souvent offerts aux personnes atteintes d'hypersensibilités environnementales. Facile à dire, plus difficile à faire... mais les résultats ont été concluants selon le témoignage de plusieurs personnes souffrant d'hypersensibilités environnementales.

### Sommeil

- Couchez-vous à heure régulière, dans un environnement sombre et sans bruit.
- Aménagez la chambre à coucher en une oasis à l'abri de toute exposition d'agents déclencheurs qui vous font réagir et qui sont les plus fréquemment associés à l'hypersensibilité environnementale (parfum, produits de nettoyage chimiques, équipement électronique, moisissures, tapis, retardateur de flamme dans les matelas, les rideaux et le mobilier...). Voir le document d'information pages 9-10.
- Protégez votre cou durant le sommeil en maintenant un espace entre le maxillaire inférieur et la clavicule à l'aide d'un oreiller.

### Environnement

- Remplissez un questionnaire concernant votre historique d'exposition.  
Une version en anglais se trouve sur le site :  
<http://www.ocfp.on.ca/docs/committee-documents/taking-an-exposure-history.pdf?sfvrsn=3>  
Une traduction en français se trouve sur le site :  
<http://www.HypersensibiliteEnvironnementale.com>
- Recherchez dans votre environnement les divers endroits où se trouvent des agents déclencheurs ou des facteurs exacerbant qui vous rendent sensibles.
- Réduisez au minimum l'exposition aux déclencheurs actuels et potentiels présents dans l'air en les éliminant à la source, en les faisant disparaître par ventilation ou filtration, ou en vous retirant complètement de cet environnement.

- Évitez la caféine, l'alcool, les colorants et les additifs alimentaires, ou diminuez-en la consommation.
- Pour éviter les effets sur la santé de l'exposition à des contaminants contenus dans les aliments, mangez beaucoup de fruits et de légumes, ainsi que des produits biologiques et locaux autant que possible.
- Privilégiez des aliments biologiques et faibles en gras lorsque vous consommez de la viande et des produits laitiers.
- Diminuez votre consommation de poissons à haute teneur en mercure (par ex.: espadon, requin, thon frais ou congelé, certains poissons sauvages).
- Buvez de six à huit verres d'eau de source ou filtrée par jour.
- Conservez les aliments et l'eau dans des contenants de verre ou de céramique.

## Exercice/entraînement

- Tenez un journal de vos symptômes et de vos activités.
- Établissez un programme d'exercice fondé sur votre tolérance et augmentez la cadence progressivement à mesure que votre niveau d'énergie s'améliore (par exemple faites passer le temps de marche de 10 à 11 minutes).
- Débutez par des exercices de flexion le matin, l'après-midi et après la douche, suivis de périodes de marche et augmentez graduellement votre effort.

## Diète/médicaments

- Vous pouvez prendre des multivitamines et des minéraux en respectant la posologie.
- Mangez à des intervalles de trois à quatre heures.
- Consommez des aliments les moins transformés possibles, faciles à préparer et à assimiler et qui peuvent être congelés en portions individuelles.
- Faites vérifier votre carence potentielle en vitamines et minéraux et consultez un professionnel de la santé qui connaît les hypersensibilités environnementales avant de prendre des suppléments (autres que des multivitamines et minéraux quotidiens).

# Soutien

## Médical

- Considérez les symptômes comme des signes avant-coureurs
- Atténuez vos symptômes avec des soins personnels (par exemple bains au bicarbonate de soude ou sel d'Epsom, des compresses chaudes ou froides, de l'acupuncture et des massages).
- Soyez à l'affût de nouveaux symptômes et nouveaux déclencheurs environnementaux.
- Recherchez soigneusement des professionnels de la santé empathiques, démontrant une ouverture vis-à-vis les hypersensibilités environnementales et disponibles pour des rendez-vous de suivi; informez-les de vos besoins particuliers.
- Demandez aux professionnels de la santé qui vous traitent ainsi qu'à leurs employés d'éviter de porter des produits parfumés.
- En expliquant que vous êtes hypersensibles, demandez le premier rendez-vous de la journée avant l'arrivée des autres patients utilisant des produits parfumés.

## Personnel/spirituel

- Identifiez des activités qui vous aident à vous sentir mieux (par exemple le yoga, le tai chi, la musique, l'art, les livres audio, la prière)
- Initiez-vous à la relaxation progressive, à la respiration profonde, à l'imagerie positive ou à la méditation.
- Acceptez la perte de votre ancien mode de vie.
- Soyez bon et indulgent envers vous-même, cultivez ce qui permet de valoriser l'estime de vous-même et votre valeur.
- Recherchez de nouveaux buts, de nouvelles sources de motivation et de reconnaissance.
- Explorez des façons de développer votre appartenance communautaire, par exemple, entrez en contact avec des organisations d'entraide.

