

# QUAND L'ENVIRONNEMENT REND **MALADE**

Besoin de  
comprendre,  
besoin  
d'agir

Formation sur les hypersensibilités environnementales

**FORMATION – 1 ½ H**

Document produit par : **Rachel Cox**, professeure, Département des sciences juridiques, UQAM  
**Lise Parent**, professeure, UER Science et Technologie, TÉLUQ  
**Rohini Peris**, présidente, ASEQ  
**Marie-Eve Brodeur**, coordonnatrice, Service aux collectivités UQAM

En collaboration avec : **Julien Contamines**, spécialiste en science de l'éducation, TÉLUQ  
**Claire Vanier**, agente de développement, Service aux collectivités, UQAM

Graphisme : **Jean-François Desourdy**, Nerd Studio

Soutien financier : Fonds des services aux collectivités du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport du Québec

Les documents produits, en tout ou en partie, dans le cadre du présent projet comportent une mention de la titularité des droits de propriété intellectuelle en cette manière :

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

## TABLE DES MATIÈRES

<b>L'INFORMATION GÉNÉRALE .....</b>	<b>3</b>
<i>Présentation du projet .....</i>	3
<i>Présentation du Guide de formation abrégée .....</i>	3
<i>Présentation des partenaires.....</i>	3
<i>Les objectifs d'apprentissage de l'atelier.....</i>	4
<i>L'esprit de la formation.....</i>	4
<b>LA VERSION COURTE DE L'ATELIER .....</b>	<b>5</b>
<b>Début de la formation : les présentations .....</b>	<b>5</b>
<i>Présentation de la formatrice/formateur.....</i>	5
<i>Présentation de l'atelier.....</i>	5
<i>Présentation des documents .....</i>	5
<b>Lorsque la santé dépend de l'environnement.....</b>	<b>6</b>
<i>Qu'est-ce que la santé environnementale ? .....</i>	6
<i>Les hypersensibilités environnementales, une maladie environnementale en émergence.....</i>	7
<i>Les symptômes.....</i>	8
<i>Définition clinique de l'HE : les critères diagnostiques.....</i>	9
<i>La prévalence des HE.....</i>	9
<b>Une question de biologie .....</b>	<b>10</b>
<i>L'effet boule de neige .....</i>	10
<i>Les déclencheurs.....</i>	11
<i>Les trois phases d'une intoxication .....</i>	12
<i>Les voies d'exposition.....</i>	12
<i>La désintoxication et l'élimination.....</i>	12
<b>Face au milieu de la santé.....</b>	<b>13</b>
<i>Un défi pour les médecins.....</i>	13
<b>Quand la maladie s'invite .....</b>	<b>14</b>
<i>Témoignages.....</i>	14
<b>Une question de droit .....</b>	<b>15</b>
<i>L'HE en lien avec une exposition au travail .....</i>	16
<i>D'autres possibilités en cas d'incapacité au travail.....</i>	17
<i>L'accommodement et autres aspects juridiques.....</i>	18
<i>Exemples d'accommodement au travail.....</i>	19
<i>L'accommodement raisonnable pour le logement.....</i>	20
<i>Le droit à la dignité et à un milieu de travail exempt de harcèlement psychologique .....</i>	21
<b>La prise en main de la maladie .....</b>	<b>23</b>
<i>Au niveau individuel.....</i>	23
<i>Au niveau collectif - la force collective .....</i>	24
<b>L'équipe</b>	<b>26</b>
<b>ANNEXES - QUESTION DE DROIT.....</b>	<b>27</b>
<b>Annexe 1 : Le cheminement d'une réclamation à la CSST.....</b>	<b>27</b>
<b>Annexe 2 : Réclamation à la CSST ou ... demande d'accommodement? .....</b>	<b>28</b>
<b>Validation des produits utilisés POUR PARTICIPER À L'ATELIER .....</b>	<b>29</b>
<i>Liste de produits acceptables.....</i>	30

# L'information générale

---

## Présentation du projet

L'hypersensibilité environnementale (HE) est une maladie environnementale en émergence très peu connue de la population en générale, mais aussi des professionnels de la santé, dans les milieux de travail et dans les structures juridiques. Les personnes souffrant d'HE sont donc souvent dans une position où elles doivent faire connaître et reconnaître leur maladie et leurs droits.

L'idée de cette formation a germé suite à l'analyse des besoins formulés par l'Association pour la santé environnementale du Québec (ASEQ) et ses membres. Il s'est dégagé un besoin d'informations simples, claires et exactes, en français, sur les aspects biologiques et juridiques associés aux HE. Il est aussi apparu important d'amener les informations vers les individus dans les différentes régions du Québec en leur offrant de participer à des ateliers sur le sujet, dans leur région.

De ce besoin est né un programme de formation, qui vise :

1. À former dans différentes régions du Québec des personnes-ressources bien renseignées sur l'HE et aptes à soutenir les personnes qui en souffrent,
2. À favoriser chez les personnes atteintes une plus grande prise de conscience de leurs besoins, une meilleure gestion de leur condition médicale et une reprise de leur place dans la société.

Des outils ont été développés dans le cadre de ce projet, pour faciliter la compréhension de la maladie, en reconnaître les symptômes, identifier les sources d'exposition problématiques, connaître les moyens de diminuer ces expositions, situer les droits légaux et appuyer des actions afin que la maladie soit reconnue et traitée au Québec.

## Présentation du Guide de formation abrégé

Le **présent Guide** est une adaptation du Guide de formation *Quand l'environnement rend malade \_ Besoins de comprendre, besoin d'agir* utilisé pour les ateliers d'une journée. Cette version plus courte (durée approximative de 1 ½ heures) a été développée pour favoriser une plus large diffusion des connaissances et outils produits dans le cadre de la formation sur les HE. Ce guide reprend les diapositives à présenter pour l'atelier abrégé. Chaque diapositive est suivie du texte qui vous soutiendra dans votre présentation. À certains endroits, nous nous adressons directement à vous, animatrices et animateurs : dans ces cas, le texte est rédigé en caractères italiques et mis entre des parenthèses.

Certaines diapositives présentes dans la version longue du Guide de formation ont été ici retirées. C'est entre autre le cas de la diapositive sur l'évaluation sur la formation ainsi que le questionnaire d'évaluation lui-même. Vous le retrouverez dans la version longue du guide, qui présente aussi une information plus élaborée sur les différents aspects traités ici.

## Présentation des partenaires

Ce programme de formation est le fruit d'une collaboration entre l'ASEQ et les professeures Rachel Cox (Sciences juridiques, UQAM) et Lise Parent (Unité d'enseignement et de recherche Science et Technologie, TÉLUQ), Marie-Eve Brodeur, coordonnatrice du projet ainsi que Claire Vanier, du Services aux collectivités de l'UQAM. Le projet a été rendu possible grâce au soutien

financier du fonds des services aux collectivités du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport du Québec. L'ASEQ, localisée à Montréal, est pour le moment le principal, sinon le seul centre d'information sur l'HE au Québec. Depuis sa création en 2004, l'association a reçu des demandes d'aide, a rencontré et a contacté des milliers de personnes aux prises avec l'HE.

### **Les objectifs d'apprentissage de l'atelier**

À la fin de l'*atelier d'une heure* et à l'aide de la *trousse d'outils*, nous souhaitons que les participants soient capables de :

1. Définir l'HE à l'aide de critères établis;
2. Identifier les déclencheurs et les symptômes les plus fréquents associés aux HE;
3. Identifier les émotions légitimes vécues liées à la maladie et à la perception qu'en a la société en général ;
4. Réaliser que les personnes souffrant d'HE ont des recours légaux dans le domaine de l'accommodement;
5. Saisir l'importance d'un diagnostic médical d'HE dans le cadre de démarches juridiques.

### **L'esprit de la formation**

Nous avons défini quatre balises à garder en tête lors de l'animation des ateliers :

- Offrir un lieu de reconnaissance (sans préjugés, sans jugements)
- Aborder les aspects traités dans une optique constructive et active
- Donner des outils simples et efficaces afin de s'approprier un contenu complexe
- Favoriser une meilleure gestion des HE

### **ATTENTION !**

Vous trouverez, à la fin du présent document, la liste des produits valides et acceptables pour participer à l'atelier. N'oubliez pas de la faire parvenir à l'AVANCE aux participants à vos ateliers.

# La version courte de l'atelier

---

## DÉBUT DE LA FORMATION : LES PRÉSENTATIONS



1

### Présentation de la formatrice/formateur

[Vous présenter très brièvement et faire **un bref tour de table : uniquement le nom de chaque personne, d'où elle vient et de quelle forme d'HE elle souffre.**

*Sinon, c'est trop long. Vous pouvez par contre inviter les gens à rester, après l'atelier, pour échanger, ou proposer une prochaine rencontre d'échanges.].*

### Présentation de l'atelier

Cette présentation a été conçue en collaboration avec Rachel Cox, professeure en sciences juridiques de l'UQAM, Lise Parent, écotoxicologue à la Télé-Universitaire, Marie-Eve Brodeur, du Service aux collectivités de l'UQAM et l'Association pour la Santé environnementale du Québec. Elle vise à offrir des informations simples, claires et exactes, en français, sur les HE.

L'atelier vise spécifiquement les personnes souffrant elles-mêmes d'HE mais aussi les personnes de leur entourage. Nous allons donc, ensemble aborder brièvement plusieurs thèmes qui peuvent être utiles, allant de la santé environnementale aux aspects biologiques et juridiques des HE.

### Présentation des documents

Nous vous avons remis deux ensembles de documents :

1. Un **Document d'information**. [*Montrez le document*]  
Ce document offre une synthèse du contenu de l'atelier. Nous vous invitons à lire le document après l'atelier et à le faire circuler afin d'informer votre entourage à propos des HE.
2. Une **Trousse d'outils**. [*Montrez la Trousse*]

[NB : Adapter la trousse selon le public présent à l'atelier d'une heure.]



Résultats d'échantillons

Tests sanguins		Poussière d'aspirateur	
1.1.1. Test sanguin	BPC 04	Aspirateur	debris de plâtre
1.1.2. Test sanguin	BPC 08	Aspirateur	debris de plâtre
1.1.3. Test sanguin	BPC 10	Aspirateur	debris de plâtre
1.1.4. Test sanguin	BPC 12	Aspirateur	debris de plâtre
1.1.5. Test sanguin	BPC 14	Aspirateur	debris de plâtre
1.1.6. Test sanguin	BPC 16	Aspirateur	debris de plâtre
1.1.7. Test sanguin	BPC 18	Aspirateur	debris de plâtre
1.1.8. Test sanguin	BPC 20	Aspirateur	debris de plâtre
1.1.9. Test sanguin	BPC 22	Aspirateur	debris de plâtre
1.1.10. Test sanguin	BPC 24	Aspirateur	debris de plâtre
1.1.11. Test sanguin	BPC 26	Aspirateur	debris de plâtre
1.1.12. Test sanguin	BPC 28	Aspirateur	debris de plâtre
1.1.13. Test sanguin	BPC 30	Aspirateur	debris de plâtre
1.1.14. Test sanguin	BPC 32	Aspirateur	debris de plâtre
1.1.15. Test sanguin	BPC 34	Aspirateur	debris de plâtre
1.1.16. Test sanguin	BPC 36	Aspirateur	debris de plâtre
1.1.17. Test sanguin	BPC 38	Aspirateur	debris de plâtre
1.1.18. Test sanguin	BPC 40	Aspirateur	debris de plâtre
1.1.19. Test sanguin	BPC 42	Aspirateur	debris de plâtre
1.1.20. Test sanguin	BPC 44	Aspirateur	debris de plâtre
1.1.21. Test sanguin	BPC 46	Aspirateur	debris de plâtre
1.1.22. Test sanguin	BPC 48	Aspirateur	debris de plâtre
1.1.23. Test sanguin	BPC 50	Aspirateur	debris de plâtre
1.1.24. Test sanguin	BPC 52	Aspirateur	debris de plâtre
1.1.25. Test sanguin	BPC 54	Aspirateur	debris de plâtre
1.1.26. Test sanguin	BPC 56	Aspirateur	debris de plâtre
1.1.27. Test sanguin	BPC 58	Aspirateur	debris de plâtre
1.1.28. Test sanguin	BPC 60	Aspirateur	debris de plâtre
1.1.29. Test sanguin	BPC 62	Aspirateur	debris de plâtre
1.1.30. Test sanguin	BPC 64	Aspirateur	debris de plâtre
1.1.31. Test sanguin	BPC 66	Aspirateur	debris de plâtre
1.1.32. Test sanguin	BPC 68	Aspirateur	debris de plâtre
1.1.33. Test sanguin	BPC 70	Aspirateur	debris de plâtre
1.1.34. Test sanguin	BPC 72	Aspirateur	debris de plâtre
1.1.35. Test sanguin	BPC 74	Aspirateur	debris de plâtre
1.1.36. Test sanguin	BPC 76	Aspirateur	debris de plâtre
1.1.37. Test sanguin	BPC 78	Aspirateur	debris de plâtre
1.1.38. Test sanguin	BPC 80	Aspirateur	debris de plâtre
1.1.39. Test sanguin	BPC 82	Aspirateur	debris de plâtre
1.1.40. Test sanguin	BPC 84	Aspirateur	debris de plâtre
1.1.41. Test sanguin	BPC 86	Aspirateur	debris de plâtre
1.1.42. Test sanguin	BPC 88	Aspirateur	debris de plâtre
1.1.43. Test sanguin	BPC 90	Aspirateur	debris de plâtre
1.1.44. Test sanguin	BPC 92	Aspirateur	debris de plâtre
1.1.45. Test sanguin	BPC 94	Aspirateur	debris de plâtre
1.1.46. Test sanguin	BPC 96	Aspirateur	debris de plâtre
1.1.47. Test sanguin	BPC 98	Aspirateur	debris de plâtre
1.1.48. Test sanguin	BPC 100	Aspirateur	debris de plâtre

4

Voici des résultats de tests sur des échantillons de sang, ainsi que dans des échantillons de poussière recueillie dans les aspirateurs. Ces échantillons auraient pu être ramassés chez-vous, chez-moi, en Europe, aux États-Unis...ou même dans le Grand Nord ! Il n'est pas nécessaire de pouvoir lire le nom de toutes ces substances pour comprendre qu'il y en a beaucoup.

Aujourd'hui, tous les humains de la planète sont contaminés à différents degrés par différentes substances : de 100 à 300 substances chimiques, produites en industrie ou par toutes autres activités humaines, se retrouvent dans notre corps.

## Hypersensibilités environnementales, une maladie environnementale en émergence

Hypersensibilités environnementales  
une maladie environnementale en émergence

Hypersensibilités = symptômes à des niveaux d'exposition très faibles, auxquels la plupart des gens ne ressentent aucun malaise

Environnementales = liées à des contaminants courant dans notre environnement

Englobe l'hypersensibilité aux :

- Produits chimiques (pesticides, produits de nettoyage, solvants, parfums)
- Contaminants biologiques (moisissures)
- Rayonnements électromagnétiques (Wi-Fi, ondes émises par les écrans d'ordinateur ou de télévision, téléphone sans fil, cellulaire)

5

On a commencé à parler d'HE à peu près au même moment que l'arrivée sur le marché de ces centaines de produits chimiques.

« Hypersensibilité », parce qu'il s'agit de symptômes qui apparaissent à des niveaux d'exposition très faibles, auxquels la plupart des gens ne ressentent aucun malaise. « Environnementale », parce qu'il s'agit de contaminants qui sont partout dans l'environnement.

On parle « **d'hypersensibilités environnementales** » pour inclure non seulement l'hypersensibilité aux produits chimiques (pesticides, produits de nettoyage, solvants, parfums), mais aussi l'hypersensibilité aux contaminants biologiques (moisissures), et l'hypersensibilité aux rayonnements électromagnétiques.

### Pourquoi il est si difficile de faire reconnaître les HE dans notre société ?

Parce qu'elles sont une **maladie environnementale en émergence** (c'est-à-dire : nouvelle).

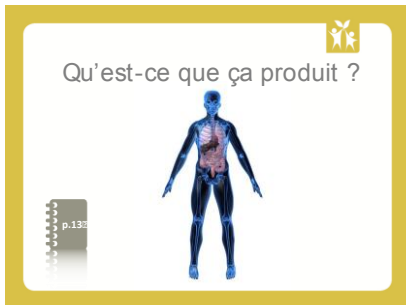
Et reconnaître une maladie environnementale remet en question nos valeurs et nos choix de société. Prévenir cette maladie peut nous demander de faire des changements importants dans nos vies.

Rappelons-nous :

- Dans les années 1960, les premières personnes qui se sont plaintes des effets sur la santé de la fumée de cigarette ambiante ont été perçues comme des marginaux, qui agaçaient les autres avec des demandes exagérées.
- Une situation similaire s'est passée pour le DDT, dans les années 1960 et 1970.

Peu à peu, les connaissances scientifiques concernant les HE se raffinent. Il est probable que, lorsque nous aurons identifiés les mécanismes biochimiques expliquant les symptômes des HE, nous regardions fort différemment les débats qui ont cours aujourd'hui concernant cette maladie et les soins à apporter aux patients.

## Les symptômes



Je vous invite à regarder à la page 13 de votre document d'information. Cette figure regroupe les principaux symptômes associés aux HE. Comme vous pouvez voir, l'éventail des symptômes possibles est très large et n'est pas exclusif à l'HE.

J'ajouterais que :

- Les symptômes de l'HE se manifestent de façon différente d'une personne à l'autre.
- Chez une même personne, les symptômes varient en fonction du déclencheur, de la durée et du niveau d'exposition.
- En général, les symptômes disparaissent si la personne évite les agents déclencheurs, mais peuvent réapparaître lors d'une nouvelle exposition.
- Les symptômes peuvent apparaître après quelques minutes, quelques heures ou quelques jours. Et i
- Les symptômes peuvent prendre des minutes, des heures ou des jours à disparaître, même après avoir écarté l'élément déclencheur.

Ce n'est donc pas simple, même pour la personne au prise avec cette maladie, de la relier à des symptômes aussi divers, et d'identifier avec précision les causes de ses symptômes.

## Définition clinique de l'HE : les critères diagnostiques

**Critères diagnostiques**

1. Les symptômes sont reproductibles au gré des expositions répétées.
2. Le problème de santé est chronique.
3. Les symptômes se manifestent à de faibles niveaux d'exposition.
4. Les symptômes diminuent ou disparaissent lorsque l'exposition arrête.
5. Le patient réagit à plusieurs substances non reliées chimiquement.
6. Les symptômes touchent divers systèmes du corps humain.

---

**Symptômes fréquemment associés**

1. Un sens de l'odorat plus développé que la moyenne.
2. Une difficulté à se concentrer.
3. Le sentiment de « planer ».
4. Se sentir éteint, étourdi ou dans un brouillard.

7

En 1999, afin de diagnostiquer correctement l'HE, 34 médecins cliniciens et chercheurs de plusieurs pays ont développé une liste de critères diagnostiques propres à l'hypersensibilité aux produits chimiques.

*[Lire la liste des critères. Pour des exemples de substances non reliées chimiquement : les substances dans la fumée de cigarette et les substances dans les produits de nettoyage.]*

À ces critères, les chercheurs ont ajouté quatre symptômes fréquemment observés cliniquement chez les personnes atteintes d'HE.

*[Lire les symptômes]*

## La prévalence des HE

**Combien de personnes en souffrent ?**

p.142

**Tableau 2. Prévalence du diagnostic de polytoxico-sensibilité chimique**

	% DE LA POP.	% DE FEMMES	% D'HOMMES
Chez les plus de 12 ans	2,2	3,1	1,2
12 à 24 ans	0,8	1,0	0,6
25 à 39 ans	1,6	2,0	1,1
40 à 49 ans	2,7	3,7	1,5
50 à 59 ans	3,5	4,2	1,7
<b>60 à 64 ans</b>	<b>3,6</b>	<b>5,8</b>	<b>1,4</b>
65 à 69 ans	3,3	4,6	1,8
70 à 79 ans	3,1	4,2	1,8
80 ans et plus	1,9	2,3	1,1

Source: Enquête nationale sur la santé de la population, Statistique Canada, 2007.

8

En 2003, **entre 2% et 3% de la population canadienne** a déclaré avoir obtenu un diagnostic de « polysensibilité chimique » par un professionnel de la santé...<sup>1</sup>

Comme ce nombre représente uniquement les personnes qui ont consulté un médecin en lien avec leurs symptômes, on peut suspecter que le nombre réel de personnes affectées par l'HE est encore plus élevé.

Selon des enquêtes menées aux États-Unis, de 11 à 33 % des personnes sondées disent souffrir d'une sensibilité accrue aux produits chimiques d'usage courant. Quant à l'hypersensibilité électromagnétique, on estime qu'elle touche entre 1,5 à 8 % de la population<sup>2</sup>.

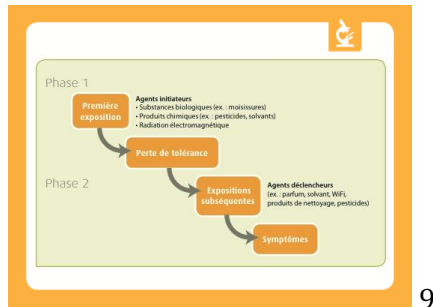
Il semble que le nombre de personnes qui souffrent d'HE cas augmente avec l'âge et **que de 60 à 80% des personnes qui en souffrent sont des femmes.**

<sup>1</sup> Selon l'Enquête nationale sur la santé de la population, menée par Statistique Canada

<sup>2</sup> Référence : Genuis et Lipp, 2011. « Electromagnetic hypersensitivity: Fact or fiction? » *Science of the Total Environment*

## UNE QUESTION DE BIOLOGIE

### L'effet boule de neige



9

L'HE peut apparaître :

1. suite à **une exposition répétée ou chronique** à des niveaux d'exposition relativement faibles,
2. ou suite à **une exposition majeure** à des substances chimiques, à des ondes électromagnétiques ou à des agents biologiques.

L'HE peut commencer **n'importe quand dans le cycle d'une vie**, incluant la phase du fœtus.

La première exposition, ou période d'exposition conduit à **une perte de tolérance** de la personne pour plusieurs agresseurs provenant de l'environnement. C'est le début de l'HE.

La personne peut ainsi réagir à plusieurs déclencheurs. Par exemple, un soldat qui a été exposé à des armes chimiques qui ont provoqué la première phase de l'HE, pourrait ensuite devenir sensible aux ondes électromagnétiques ou à des produits de nettoyage qui n'ont rien à voir avec les armes chimiques auxquelles il avait été exposé.

Plus l'exposition est importante, plus les symptômes sont importants et plus cette personne développe des sensibilités à d'autres agents. C'est l'effet « boule de neige » : **plus on est exposé, plus on devient sensible.**

MAIS, si la personne diminue son niveau d'exposition, sa tolérance à certains éléments peut augmenter.

On sait qu'une exposition importante à des déclencheurs explique en partie l'HE. Mais on ne sait pas exactement pourquoi certaines personnes sont plus sensibles que d'autres : il semble qu'il existe des susceptibilités individuelles ainsi que des prédispositions génétiques pour développer l'HE, comme c'est le cas pour d'autres types de maladies (par exemple, les allergies, l'asthme).

On pense que les personnes atteintes d'HE le resteront toute leur vie, quoique à un degré plus ou moins grand.

## Les déclencheurs



10

Quels sont les agents initiateurs et déclencheurs de l'HE?

Le document d'information présente, aux pages 9 et 10, une liste des éléments déclencheurs et leurs sources les plus fréquentes.

[Faire le tour des grandes catégories.]

Les **agents chimiques** déclencheurs varient considérablement, allant de produits alimentaires aux cosmétiques, en passant par les matériaux de construction.

En voici quelques exemples:

- Les solvants : colles à bois, peinture, vernis
- Les parfums
- Les produits pétrochimiques : meubles, tapis, encre des livres et périodiques
- La fumée de tabac
- Les gaz d'échappement des véhicules
- Les insecticides et tous les « -cides » : herbicides, fongicides, algicides
- Les protéines allergènes et aliments : arachides, lait, gluten, cari, cannelle...

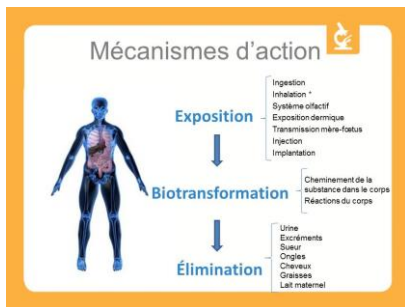
Le principal **agent biologique** impliqué dans les réactions d'HE est le groupe des moisissures et champignons présents dans les édifices (conduites de ventilation) ou dans les maisons. Selon certaines études, de 14% à 30% des habitations au Canada ont des problèmes de moisissures ou d'humidité excessive.

Les **agents physiques** sont surtout représentés par les rayonnements électromagnétiques, qui sont émis par :

- Les téléphones cellulaires, les tours de transmission d'ondes cellulaires et les réseaux informatiques sans fils (Wireless, WiFi)
- Les appareils électriques dans la maison, un système d'alarme infrarouge, un moniteur pour les chambres d'enfants, des ampoules fluo compactes.

Ici, ce qui importe n'est pas tant le type d'émission du champ électromagnétique, que la somme des champs émis, qui crée un *brouillard électromagnétique* dans lequel nous vivons. C'est ce brouillard qui disparaît quand il y a une panne d'électricité.

## Les trois phases d'une intoxication



11

Il y a 3 grandes phases dans une intoxication à des agresseurs environnementaux:

1. L'entrée dans le corps au moment de l'exposition (les voies d'exposition);
2. Le comportement de la substance dans le corps et la réaction du corps face à la substance;
3. La façon dont le corps tente de s'en départir (l'élimination)

### Les voies d'exposition

L'exposition peut se faire en passant par le système respiratoire, le système digestif, par contact avec la peau, lors de l'injection de produits, d'interventions médicales, et même très tôt dans la vie, par la transmission mère-enfant lors de la grossesse et l'allaitement.

La manière dont le corps réagit varie selon les voies d'exposition, et selon qu'il s'agit de contaminants chimiques, physiques ou biologiques.

### La désintoxication et l'élimination

Une fois à l'intérieur du corps, les **substances chimiques** vont majoritairement être éliminées, suite à différentes réactions biochimiques qui impliquent des enzymes : la détoxification se fait principalement dans le foie. Les enzymes **biotransforment** (modifient) les contaminants pour qu'ils soient ensuite **éliminés** du corps (par l'urine, les selles ou par transpiration), ou encore déplacés vers les cheveux, les ongles, les graisses, ou par le lait maternel.

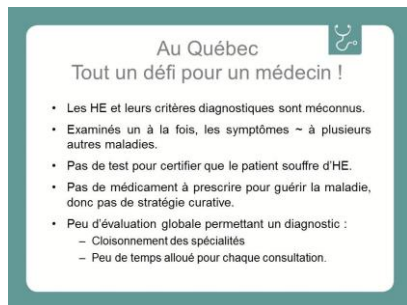
Pour les personnes souffrant d'HE, il est possible que ces mécanismes soient affaiblis ou contournés, bien qu'on ne sache pas très bien pourquoi ni comment. Des hypothèses existent et d'autres recherches sont en cours.

Pour les **agents biologiques**, comme les moisissures, on pense que c'est l'irritation mécanique des muqueuses due aux particules des champignons (spores, fragments) dans l'air, associée à une irritation chimique due aux produits toxiques contenus dans les spores, qui expliquent les symptômes rapportés.

Pour les **agents physiques** (les rayonnements électromagnétiques), les processus sont peu connus, mais on y associe les acouphènes, les tumeurs au cerveau, les névromes du nerf auditif et des altérations du métabolisme du glucose du cerveau, des effets cardio-pulmonaires, des changements physiologiques dermiques.

## FACE AU MILIEU DE LA SANTÉ

### Un défi pour les médecins



12

Au Québec, l'HE est méconnue de la majorité des intervenants en santé, que l'on parle des médecins généralistes ou spécialistes, des infirmières, des ambulanciers, etc. Au Québec, contrairement à la situation en Ontario, les critères qu'on a vus aujourd'hui ne sont pas encore officiellement reconnus par le collège des médecins. Il n'est donc pas étonnant que plusieurs médecins ne les connaissent pas

Examinés un à la fois, les symptômes s'apparentent à plusieurs autres maladies. Par exemple : les problèmes digestifs, les migraines, les problèmes de peau, l'hypertension, les intolérances alimentaires. Et le médecin peut alors avoir tendance à rediriger le patient vers plusieurs spécialistes... sans y voir les multiples manifestations d'un même problème, soit l'HE.

La médecine telle que pratiquée en occident est une médecine surtout curative et souvent à la pièce. De plus, le cloisonnement entre les médecins et spécialistes, et le peu de temps alloué pour chaque consultation limitent la possibilité d'une évaluation globale permettant un diagnostic d'HE.

Ainsi, il n'y a pas de traitements médicaux adéquats offerts pour les personnes souffrant d'HE, au Québec. Si des recommandations sont émises par des médecins, elles se limitent souvent à :

- éliminer les agents déclencheurs;
- avoir une bonne hygiène de vie (bien manger, boire beaucoup, bien dormir, diminuer le stress, faire de l'exercice).

Dans ce contexte, plusieurs patients se tournent vers les médecines alternatives: homéopathie, naturopathie, acupuncture, drainage lymphatique, massage, chiropractie. Il faut toutefois demeurer vigilant face à ce qui peut être offert, et ne pas prendre de médicaments, de suppléments ou de traitements sans en connaître les effets. Ils peuvent éventuellement empirer la situation.

L'implantation d'une clinique de santé environnementale au Québec pourrait constituer un net progrès dans l'accès aux soins pour les personnes souffrant d'HE.

## QUAND LA MALADIE S'INVITE

### Témoignages



13

Vous allez visionner deux clips vidéo réalisés à partir de deux entrevues avec des personnes souffrant d'HE : Micheline et Thérèse. Vous verrez comment ces deux femmes ont développé cette maladie, et comment elles la vivent au quotidien.

Ces extraits illustrent différentes étapes d'adaptation à la maladie. Vous verrez que les moyens d'adaptation varient selon la personnalité de chacune.

Vous allez peut-être vous reconnaître dans leurs discours et même y trouver des pistes d'encouragement et d'espoir. Écoutons leurs témoignages.

*[Faire jouer les clips vidéo Diapo 14 et 15]*



14



15

Nous venons de voir les témoignages très touchants de Micheline et Thérèse. Ces deux femmes vivent avec l'HE depuis déjà de nombreuses années. Chacune à leur façon, elles ont développé des stratégies qui les ont aidées à vivre avec cette maladie.

Les HE ont souvent un impact dramatique sur la personne qui en souffre, mais la situation peut aussi être difficile pour les gens de son entourage.

Il est donc essentiel de reconnaître l'épreuve que représente l'HE pour le couple, les amis et la famille en général. Ils subissent aussi beaucoup de bouleversements dans leur vie, des peines, et c'est important de le dire.

L'ouverture d'esprit de l'entourage de la personne souffrant d'HE contribue beaucoup à déterminer les conséquences de la maladie sur la vie de la personne atteinte. Cela est vrai, autant pour les conséquences sur la santé, que pour les conséquences sur la vie professionnelle, sociale et personnelle, de la personne atteinte.

Vos proches peuvent me contacter ou contacter directement l'ASEQ, pour recevoir du soutien ou des conseils pour mieux passer au travers de cette terrible maladie et pour se reconstruire une qualité de vie malgré tout.

## UNE QUESTION DE DROIT



16

Les personnes qui souffrent d'HE ont tout intérêt à connaître leurs droits pour tenter de minimiser les conséquences négatives de la maladie sur leur santé et sur leur qualité de vie.

### *Note aux formateurs*

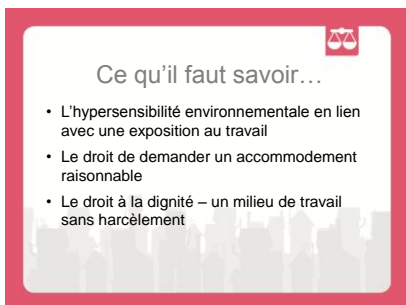
Il est possible que :

- Pendant l'atelier, des participants veuillent parler de leur propre situation : ces interventions peuvent prendre beaucoup du temps de votre atelier!

Il peut être alors utile de dire que : « Même si cette situation est très importante pour vous et que vous aimeriez bien avoir l'avis de tout le monde, nous n'avons pas vraiment le temps aujourd'hui de l'aborder en grand groupe. Peut-être pourriez-vous poursuivre la discussion avec d'autres à la pause ou après l'atelier. »

- Pendant ou après l'atelier, des gens vous demandent votre avis sur leur situation. Ne leur offrez pas d'avis juridique en tant que tel, car seuls les membres du Barreau ont le droit de poser un diagnostic juridique et d'offrir des conseils sur une situation spécifique.

Limitez-vous à des informations d'ordre général. Vous pouvez par exemple dire : « Dans le passé, ce qu'on a vu, c'est qu'une personne a demandé... et a réussi à obtenir.. ». Ou encore : « Pour les personnes syndiquées, le recours est un grief, tandis que pour les personnes non syndiquées, c'est une plainte à la *Commission des droits de la personne et des droits de jeunesse du Québec*. »



17

Il y a une multitude de domaines dans lesquels les gens atteints d'HE auraient intérêt à connaître les règles juridiques.

Ici, nous nous concentrons sur **quelques-uns** de ces domaines qui ont été jugés prioritaires :

1. les droits d'une personne qui souffre d'HE, en lien avec une exposition au travail;
2. les différents aspects d'accommodement raisonnable (au travail, dans un logement, etc.).
3. le droit à la dignité et à un milieu de travail exempt de harcèlement psychologique, dans le cas où une personne souffrant d'HE est ridiculisée ou tourmentée au travail.

## L'HE en lien avec une exposition au travail



18



19

Au Québec, les travailleuses et travailleurs saliés<sup>3</sup> qui deviennent malades à cause de leur travail et qui doivent arrêter de travailler, peuvent déposer une réclamation à la *Commission de la santé et sécurité au travail* (CSST). Si la CSST considère que leur maladie est attribuable à une « lésion professionnelle », ils auront droit, entre autres, de recevoir des indemnités de remplacement du revenu à 90% de leur salaire net pendant qu'ils sont en arrêt de travail.

Si, une fois rétablis, ils ne sont pas capables de retourner à leur emploi, dans certaines circonstances ils peuvent aussi avoir droit à une réadaptation professionnelle.

Que faut-il pour déposer une réclamation à la CSST?

Le **Guide de la jurisprudence sur l'hypersensibilité environnementale et les réclamations à la CSST** dans la Trousse d'outils répondra à toutes vos questions à ce sujet

[Inviter aussi les gens qui veulent en savoir plus à référer aux ANNEXES 1 et 2 du présent Guide]



20

Il faut toutefois savoir qu'une personne victime d'une « lésion professionnelle », que ce soit à cause d'un accident du travail ou d'une maladie professionnelle doit.

- obtenir d'un médecin un rapport médical pour la CSST, dans lequel le médecin pose un diagnostic et atteste du lien entre le travail et l'incapacité de la personne atteinte. **L'appui de médecins est essentiel.**
- déposer la réclamation dans un délai de 6 mois (des ajustements sont possibles dans certains cas)

[Rappeler encore ici aux gens de consulter le **Guide de la jurisprudence sur l'hypersensibilité environnementale et les réclamations à la CSST**]

NOTE : l'ASEQ aimerait réaliser un Répertoire des médecins qui ont diagnostiqué des HE, puisqu'une attestation médicale est essentielle pour qu'une réclamation à la CSST soit acceptée.

<sup>3</sup> Par opposition à des personnes «à leur compte»

Il n'est pas facile de trouver un médecin prêt à diagnostiquer les HE. Il vaut mieux chercher dans une Clinique de médecine du travail et de l'environnement (il en existe une à Québec et une à Montréal).



21

Depuis quelques années, la *Commission des lésions professionnelles* a rendu plusieurs décisions favorables aux personnes souffrant d'HE, généralement des personnes exposées à des solvants à leur travail.

Il s'agit là d'une évolution importante car, entre 1992-2002, il y a eu 11 décisions de la *Commission des lésions professionnelles* portant sur les HE... Toutes défavorables !

Les HE demeurent une maladie contestée. Le processus de réclamation à la CSST est souvent très long et tout au long, on peut s'attendre à la remise en question du diagnostic et même de sa santé mentale !

Cela dit, grâce à la persévérance de certains, il y a maintenant un précédent important pour les personnes qui ont un diagnostic d'HE et qui déposent une réclamation à la CSST.

## D'autres possibilités en cas d'incapacité au travail



22

Ce ne sont pas toutes les personnes qui souffrent d'HE qui ont droit aux indemnités de la CSST.

Beaucoup de personnes ont développé une HE en dehors de leur milieu de travail, suite à une exposition à des pesticides, à des moisissures à l'intérieur de leur maison, etc.

Ces personnes pourraient avoir accès à d'autres mécanismes de remplacement de revenus :

### Assurance-collective

- Il faut un certificat médical attestant que la personne est incapable d'effectuer son travail.
- Les prestations varient d'une police à une autre mais sont souvent fixées à 66% du salaire.
- Les travailleuses et travailleurs autonomes ont parfois une police d'assurance-maladie mais... pas toujours!

## Assurance-emploi

- Il faut un certificat médical attestant que la personne est incapable d'effectuer son travail.
- Il faut avoir payé suffisamment de cotisations (400 à 920 heures de travail assurable).
- Il y a 2 semaines 'attente avant d'obtenir des prestations.
- La personne admissible a droit à 15 semaines de prestation à 55% du salaire brut.
- Mais il n'est pas nécessaire de prouver un lien entre la maladie et son travail.

La **Sécurité du revenu (l'aide sociale)** est aussi disponible, autant aux travailleuses et aux travailleurs autonomes qu'aux personnes salariées, si ils ou elles sont complètement démunis. En cas de certificat médical attestant d'une « contrainte sévère à l'emploi », les prestations sont plus élevées que pour une personne réputée apte au travail.

Finalement, en cas d'incapacité grave et permanente, il est possible d'obtenir des prestations de la **Régie des rentes**.

## L'accommodement et autres aspects juridiques



23

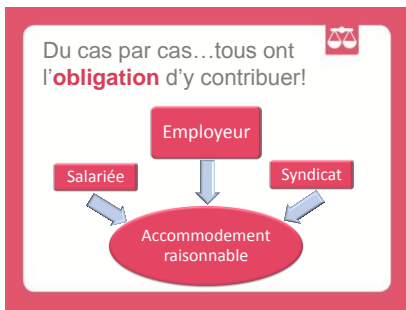
Le droit à un accommodement raisonnable peut aider à obtenir des mesures qui permettent aux gens de demeurer au travail... et donc de maintenir leurs revenus.

En 2011, l'ASEQ a obtenu une lettre de la *Commission* **qui affirme que, dans certains contextes, les HE peuvent être considérées comme un handicap** au sens de la *Charte des droits et libertés de la personne*. Une demande d'accommodement raisonnable pour une personne atteinte d'HE peut donc maintenant s'appuyer sur cette récente décision de la *Commission*.

**Vous avez une copie de cette lettre dans votre Trousse d'outils.**

En principe, **tout employeur a une obligation d'accommodement**. Ceci inclut les fournisseurs de services, que ces services soient publics (par exemple, une école, une université, une société de transport en commun, une agence gouvernementale) ou qu'ils soient privés (par exemple, un restaurant, un cinéma).

Mais l'obligation d'accommodement constitue une **obligation de moyens** pour l'employeur, et non une obligation de résultat. Et cette obligation s'arrête lorsque l'accommodement devient une « **contrainte excessive** ».



24

De son côté, la personne souffrant d'HE a l'obligation de coopérer tout au long du processus de recherche d'un accommodement, et d'essayer les différentes mesures proposées, même si elles ne sont pas parfaites.

Si les mesures d'accommodement requises sont irréalisables, il se peut que la personne soit obligée de quitter son emploi. Ce serait le cas si, même avec un accommodement raisonnable, la personne atteinte n'était pas capable d'effectuer les **tâches essentielles** de son emploi. Par exemple, une personne hypersensible dont l'entourage au travail a éliminé tout parfum, peut être quand même affectée par les tours de transmission d'ondes cellulaires près des bâtiments. Dans ce cas, cette personne pourrait avoir de la difficulté à effectuer son emploi.

Toutefois, la **renonciation à son emploi doit demeurer l'exception**, après que toutes les possibilités d'accommodement aient été explorées.

## Exemples d'accommodement au travail

Exemples d'accommodement

À la portée de tous

- Politique pour un milieu de travail sans parfum, ni fragrance
- Avertissement lorsque les lieux de travail seront nettoyés, peints, de nouveaux tapis installés ou des pesticides appliqués
- Consultation lors du choix des produits de nettoyage
- Élimination des tapis et autre ameublement problématique
- Installation d'un purificateur d'air

25

Plusieurs mesures d'accommodement coûtent très peu : **politique sans fragrance, préavis** à la personne hypersensible en cas de travaux ou de peinture des locaux, utilisation de **moins de produits** ou **d'autres types de produits de nettoyage**, élimination des tapis, achat d'un purificateur d'air...

Exemples d'accommodement

Surtout chez:

- Les grands employeurs
- Dans certains domaines d'activité

- Emplacement du poste de travail loin des photocopieurs et imprimantes, endroit fermé
- Ventilation maximale ou indépendante
- Réaménagement de la tâche pour éviter ou minimiser le contact avec le public et autres source d'expositions aux déclencheurs
- Télétravail (dans certains cas)

Pour en savoir plus...  
Guide en matière d'accommodement des personnes souffrant d'hypersensibilités environnementales

26

MAIS, ce n'est pas parce que des mesures d'accommodement demande des dépenses qu'elles sont considérées comme une « contrainte excessive ». L'employeur pourrait, par exemple, avoir

l'obligation de : (a) permettre que la personne travaille à domicile et, en plus, (b) de lui fournir le matériel nécessaire pour le faire.

De plus, **il n'est pas nécessaire d'être rendu incapable de travailler** pour invoquer le droit à l'accommodement raisonnable.

Les premières démarches d'une personne souffrant d'HE auprès de son employeur pour obtenir un accommodement peuvent se faire bien avant de produire un certificat médical. Le certificat médical devient important par la suite, pour déterminer les limitations de l'employé donc de déterminer quelles mesures d'accommodement il a besoin.

**Vous avez un modèle de lettre demandant un accommodement au travail dans la trousse.**

**Voir aussi le *Guide en matière d'accommodement des personnes souffrant d'hypersensibilités environnementales***

**En cas de non respect du droit à l'accommodement**

Personne non-syndiquée	Personne syndiquée
<ul style="list-style-type: none"><li>• Plainte à la <i>Commission des droits de la personne</i><ul style="list-style-type: none"><li>➢ Dans les <b>deux ans</b></li><li>➢ Enquête et médiation</li><li>➢ Audition devant le <i>Tribunal des droits de la personne du Québec</i></li></ul></li><li>• Juridiction fédérale<ul style="list-style-type: none"><li>➢ <i>Commission canadienne des droits de la personne</i></li><li>➢ Délais d'un an</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Grief<ul style="list-style-type: none"><li>➢ Délai selon la convention collective</li><li>➢ Négociation syndicat-employeur ?</li><li>➢ Audition par un arbitre de grief</li></ul></li></ul>

27

Il peut arriver que le droit à l'accommodement au travail ne soit pas respecté.

Pour les personnes syndiquées, le recours est un grief : leur syndicat doit les aider. Le délai pour déposer un grief est prévu dans la convention collective.

Les personnes non syndiquées qui travaillent sous la juridiction québécoise peuvent déposer une plainte à la même *Commission*, dans les deux ans. Pour les travailleuses et travailleurs de juridiction fédérale, la plainte doit être déposée à la *Commission canadienne des droits de la personne* dans les 12 mois.

Plusieurs membres de l'ASEQ disent avoir obtenu des accommodements à de nombreuses reprises, simplement en les demandant d'avance, poliment et par écrit, et en expliquant clairement leur condition médicale.

## L'accommodement raisonnable pour le logement

**Obligations du propriétaire**

- Le droit « à la jouissance paisible du bien loué pendant toute la durée du bail »
  - Art. 1854, Code civil du Québec
- Le droit à l'accommodement raisonnable, sous réserve de la contrainte excessive
  - Jurisprudence (août 2012)...?

**Attention!**

- Vous devez exercer vos droits dans les **délais** prévus par la loi.
  - Pour plus d'informations sur les recours et les délais, voir la personne ressource régionale ou contactez l'ASEQ.

28

En principe, le propriétaire d'un logement locatif a une obligation d'accommodement envers son locataire, dans la mesure où cela ne constitue pas une contrainte excessive pour lui.

Mais il y a peu ou **pas de décisions favorables** portant sur les droits des locataires atteints d'HE. C'est un domaine où on ne voit pas la même évolution qu'en droit du travail.

Une stratégie parfois utilisée est de baser le recours sur le droit « **à la jouissance paisible** » du logement pendant le bail, droit inscrit pour tous les locataires dans le *Code civil du Québec*.

Ainsi, dans plusieurs cas, un locataire qui a fait la preuve d'un préjudice sérieux occasionné par la fumée de cigarette d'un autre locataire, a obtenu de la *Régie du logement* l'ajout d'une clause de logement non-fumeur en cours de bail. Mais ce recours ne fonctionne pas si les émanations qui causent problème proviennent d'un logement qui n'appartient pas au même propriétaire.

Attention, vous devez exercer vos droits **dans les délais prévus par la loi**.

## Le droit à la dignité et à un milieu de travail exempt de harcèlement psychologique



29



30

Le droit à la sauvegarde de sa dignité est inscrit dans la *Charte des droits et libertés de la personne*, qui interdit aussi le harcèlement sur la base du handicap. Ainsi, au Québec, toute personne salariée a droit à un milieu de travail exempt de harcèlement psychologique, selon la *Commission des normes du travail* et sur la base de la *Charte des droits et libertés de la personne*.

Ce droit implique, entre autres, le droit de ne pas être harcelé au travail parce qu'on souffre d'HE. En ce sens, la reconnaissance par la *Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse du Québec* du fait que les HE peuvent constituer un handicap, donne encore plus de poids à l'interdiction de harcèlement, pour une personne qui souffre d'HE.



31

Pour qu'il y ait harcèlement, il doit y avoir:

- des conduites vexatoires répétées (gestes disgracieux, grimaces, paroles, ...) qui créent un « milieu de travail néfaste »;
- ou une conduite si grave (ex. : verser du parfum près de la personne qui souffre d'HE) qu'elle crée un « effet continu nocif » pour la personne dans son milieu de travail.

L'employeur est censé prévenir le harcèlement et, si des gestes de harcèlement sont portés à son attention, de les faire cesser.

Comme pour tous les recours, ce peut être une **bonne idée de tenir un carnet de bord des incidents vexatoires.**

---

*[Vous pouvez inviter les gens à une prochaine rencontre, pour approfondir ce sujet]*

#### Discussion

Il arrive que les personnes souffrant d'hypersensibilités environnementales

- > ne sont pas prises au sérieux
- > ne sont pas crues
- > sont l'objet de comportements hostiles

Selon vous, pourquoi cette maladie est susceptible d'engendrer tant d'**hostilité**?

## LA PRISE EN MAIN DE LA MALADIE

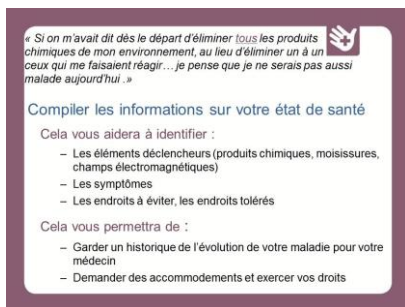


32

Quoi faire, quand la maladie s'installe ...? Nous avons identifiés deux principaux niveaux d'action : **au niveau individuel**, pour les personnes qui souffrent d'HE, et **Au niveau de l'action collective**

MAIS, il est difficile pour les personnes aux prises avec des HE de participer à l'action collective sans une bonne prise en main individuelle.

### Au niveau individuel



33

[Lire à voix haute le texte au haut de la diapositive]

Si vous êtes atteints d'HE, il est très important que vous **compiliez toutes les informations sur votre état de santé.**

Ceci vous permettra :

- d'identifier les éléments déclencheurs et les symptômes à un moment précis
- de vérifier s'il y a des changements dans le temps; ainsi, vous pourrez vérifier si vous réagissez à un plus (ou un moins) grand nombre de déclencheurs que dans le passé, si vos symptômes vont en s'aggravant, ou s'ils diminuent, ou s'ils sont stables.
- De connaître et donc d'éviter le plus possible les expositions, en identifiant les lieux qui déclenchent chez vous des réactions,
- d'identifier les modifications nécessaires à apporter à votre environnement.



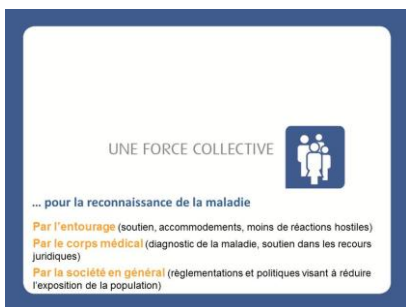
34

Voici quelques conseils de base à garder en tête lors de vos achats de produits, que ce soit pour le corps, les cosmétiques, les produits nettoyants...

[Lire la liste]

Par ailleurs, plusieurs outils ont été développés afin de permettre une gestion individuelle des HE. Pour consulter ces outils, voir le site de l'ASEQ<sup>4</sup>.

### Au niveau collectif - la force collective



35

**Au niveau de l'action collective**, une action impérieuse serait la reconnaissance de la maladie :

- a. de la part de l'entourage, pour obtenir du soutien, des accommodements et éviter les réactions hostiles;
- b. de la part du corps médical, afin d'obtenir un diagnostic plus rapidement de la maladie et offrir davantage de recours juridiques;
- c. dans la société en général, pour que des réglementations et des politiques soient adoptées pour réduire l'exposition de l'ensemble de la population.

Dans la maladie, on peut se sentir parfois bien seul. Mais, chaque petite victoire personnelle (obtenir un accommodement, avoir sensibilisé ses proches, avoir fait ajouter un produit non-toxique sur les tablettes de l'épicerie du coin) contribue à une victoire collective.

L'ASEQ, qui réunit des personnes souffrant d'HE, représente aussi une forme d'action collective. Le regroupement de ces personnes permet :

- de faire des représentations auprès des gouvernements,
- de demander des réglementations plus strictes sur les produits chimiques,
- de développer des projets de logements sains et offrir un soutien direct aux personnes souffrant d'HE.

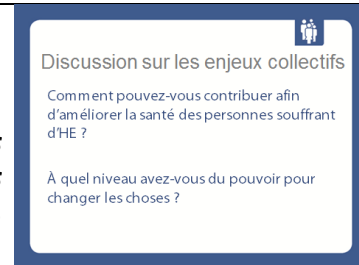
Vous pouvez en bénéficier et y contribuer.

<sup>4</sup> [www.hypersensibiliteenvironnementale.com](http://www.hypersensibiliteenvironnementale.com)

*[Proposez aux participants d'inscrire leur nom sur une feuille à l'intention de la personne ressource, s'ils veulent être contactés lors de prochaines rencontres ou activités.]*

*[Vous pouvez inviter les gens à une prochaine rencontre, pour approfondir ce sujet]*

*[Vous pourrez alors explorer sous quelle forme les participants peuvent poser des actions concrètes (accommodement, politiques, habitudes de vie, consommation, soutien...)]*



## L'ÉQUIPE

**L'équipe**

- **Rohini Peris et Michel Gaudet**, Association pour la santé environnementale du Québec (ASEQ)
- **Rachel Cox**, professeure en sciences juridiques de l'UQAM
- **Lise Parent**, professeure en sciences de l'environnement à la TÉLUQ
- **Claire Vanier**, agente de développement au service aux collectivités (SAC) de l'UQAM
- **Marie-Eve Brodeur**, coordonnatrice du projet, SAC de l'UQAM

Logos: UQAM, TÉLUQ, Fond des services aux collectivités du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, Éducation, Loisir et Sport Québec

36

*[Lire rapidement la diapo]*

**Collaborateurs**

- **Juñen Contamines**, UER Science et Technologie, TÉLUQ
- **La Chaire de recherche du Canada en droit de la Santé, Sécurité du Travail** de l'Université d'Ottawa
  - **Mylène Blatte**, professionnelle de recherche
  - **Katherine Lippel**, titulaire de la chaire
- **Andrée Bourbonneau**, professionnelle de la recherche, UQAM
- **Chloé Domingue-Bouchard**, étudiante en sciences politiques, UQAM
- **Dave Lenoix**, étudiant en biologie, INRS-Institut Armand-Frappier

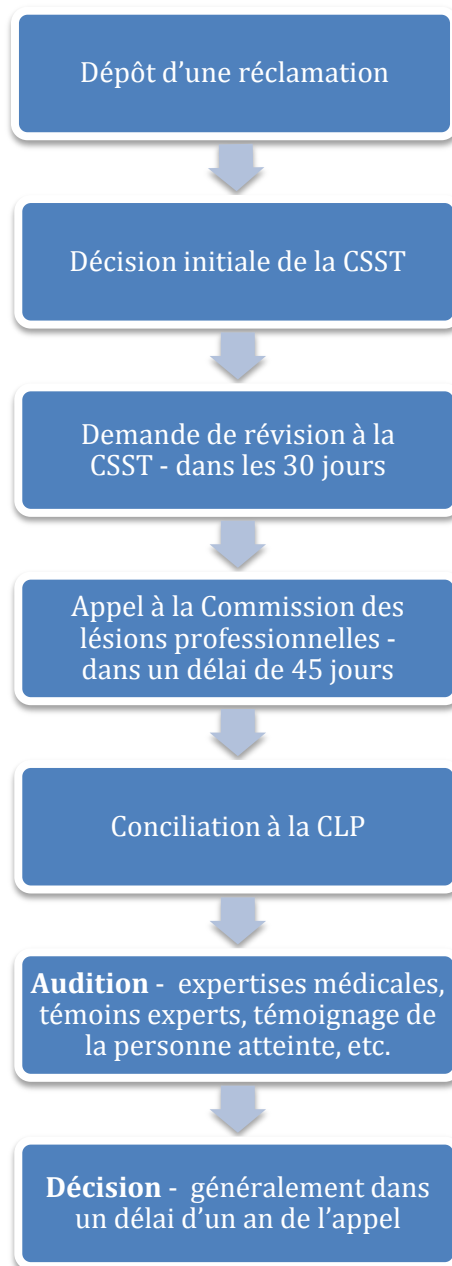
37

En plus de cette belle équipe, le projet a bénéficié du travail de plusieurs collaborateurs.

# ANNEXES - QUESTION DE DROIT

---

## ANNEXE 1 : LE CHEMINEMENT D'UNE RÉCLAMATION À LA CSST



## ANNEXE 2 : RÉCLAMATION À LA CSST OU ... DEMANDE D'ACCOMMODEMENT?

Si les expositions au travail provoquent des symptômes **sans rendre la personne incapable de travailler**, le recours le plus approprié est une **demande d'accommodement** en vertu de la *Charte québécoise des droits et libertés de la personne*<sup>5</sup>.

Si la personne est en **arrêt de travail**, et que **les expositions au travail ont déclenché l'HE ou l'ont aggravée**, en principe le recours est une **réclamation à la CSST**. Dans le cas d'une aggravation, la personne doit démontrer qu'elle était capable de travailler auparavant et doit pouvoir répondre « Oui » à la question : « N'eut été du travail, la personne serait-elle encore fonctionnelle? »

Toutefois, les interactions entre un recours à la CSST et un recours en vertu de la Charte peuvent être complexes. À titre d'exemple, les personnes ayant obtenu la reconnaissance de leur incapacité à titre de lésion professionnelle ne peuvent, lors de leur retour au travail, invoquer le droit à un accommodement raisonnable. Les tribunaux ont décidé qu'en cas d'accident de travail ou de maladie professionnelle, les mesures d'accommodement disponibles se limitent aux mesures de réadaptation qui sont déjà prévues dans la *Loi sur les accidents du travail et des maladies professionnelles*.

Idéalement, une personne atteinte d'HE pourra obtenir des **conseils juridiques** sur la meilleure marche à suivre dans son cas à elle.

### UN PEU PLUS D'INFORMATION :

Lorsqu'il s'agit d'une maladie comme l'HE, la notion de la « connaissance » du caractère professionnel de la maladie doit être interprétée de façon favorable au travailleur.

En effet, selon la jurisprudence, « Exiger du travailleur qu'il dépose sa réclamation dans les 6 mois du moindre soupçon que ses symptômes sont reliés à son travail, alors que plusieurs médecins ne peuvent ni préciser le diagnostic ni la relation possible, constituerait une situation injuste et une atteinte aux droits du travailleur. »

Par contre, ne pas connaître ses droits n'est pas considéré comme une raison valable pour ne pas avoir déposé sa réclamation dans le délai prévu (comme l'adage le veut, « Nul n'est censé ignorer la loi »). MAIS, avoir été induit en erreur par des diagnostics multiples et contradictoires peut, dans certaines circonstances, constituer une raison valable.

Même s'il est démontré que la personne qui souffre d'HE est plus susceptible que d'autres d'être affectée par des expositions à son travail, elle a quand même droit aux bénéfices de la Loi<sup>6</sup>. Ainsi, peu importe que les niveaux réglementaires pour un contaminant aient été respectés, si l'exposition à ce contaminant a rendu une travailleuse ou un travailleur malade, la réclamation à la CSST devrait être acceptée.

<sup>5</sup> Ou, pour les travailleuses et travailleurs œuvrant dans des domaines de juridiction fédérale, en vertu de la *Loi canadienne sur les droits de la personne*

<sup>6</sup> Application de la « Théorie du crâne fragile », un principe de droit qui veut que l'on doit prendre sa victime dans l'état dans lequel elle est.

## VALIDATION DES PRODUITS UTILISÉS POUR PARTICIPER À L'ATELIER

### 1. Quel(s) produit(s) utilisez-vous pour vos cheveux?

- i. Shampoing
- ii. Revitalisant
- iii. Gel
- iv. Autre(s) produit(s)

### 2. Quel(s) produit(s) utilisez-vous sur votre peau?

- i. Crème pour le visage
- ii. Maquillage (fond de teint, rouge à lèvres, mascara, etc.)
- iii. Crème pour le corps
- iv. Crème à raser
- v. Lotion après-rasage
- vi. Savon
- vii. Déodorant ou anti sudorifique
- viii. Autre(s) produit(s)

Référez-vous à la liste de produits sécuritaires ci-dessous afin d'offrir des alternatives aux personnes qui utilisent des produits qui peuvent ne pas convenir. Si vous ne savez pas si un produit est adéquat, demander à la personne de vous lire les ingrédients. Vous verrez ensemble si le produit ne contient pas de produits chimiques. Notez que les huiles essentielles peuvent aussi provoquer des réactions.

### 3. Est-ce que vous vous parfumez ou utilisez de l'eau de Cologne ?

Vous devez arrêter au moins deux semaines avant la rencontre. Nous vous demandons de laisser dans votre auto les items ayant pu absorber l'odeur de parfum (écharpe, sac à main...)

### 4. Quel est le savon à lessive que vous utilisez?

Si vous utilisez une marque régulière de savon à lessive ou que vous utilisez une marque régulière dite *sans parfum*, vos vêtements ont absorbés des produits chimiques provoquant des réactions chez des personnes hypersensibles. Les marques régulières *sans parfum* ont souvent la même formule que leurs produits réguliers, mais un agent masquant a été ajouté. La manière la plus simple de venir à l'atelier sans porter de traces de parfum est d'acheter de nouveaux vêtements (incluant les sous-vêtements) et de les laver **au moins 3x** dans le savon à lessive Nature Clean additionné de bicarbonate de soude et de vinaigre. Faites les sécher à l'air en évitant le contact avec vos autres vêtements. Par la suite conservez-les dans un sac en plastique bien fermé afin qu'ils n'absorbent pas d'autres odeurs. Deux jours avant l'atelier, aérez vos vêtements à l'extérieur. Le mieux c'est de toujours utiliser un détergent sans parfum, ni produits chimiques (voir la liste plus bas).

### 5. Utilisez-vous un assouplisseur?

Si oui, faites la même procédure que lors de l'utilisation d'un détergent régulier. Ne pas ajouter d'assouplisseur, le vinaigre assoupli les vêtements.

6. Utilisez-vous des huiles essentielles? Vous devez arrêter leur utilisation deux semaines avant l'atelier.
- Ne pas porter des vêtements nettoyés à sec pour l'atelier.
  - Ne pas porter à l'atelier des chaussures ou des bottes que vous avez traitées avec des produits chimiques il y a moins d'un mois. S'il y a présence d'une odeur de produit (même si ça fait plus d'un mois) s'il vous plaît changez de chaussures.
  - Si vous vous teignez les cheveux, faites-le au moins une semaine avant l'atelier.
  - N'utilisez pas de baume ou d'onguent ayant une odeur prononcée.
  - Faites un test d'odeur sur tout ce que vous pensez apporter dans la salle de l'atelier. Si vous percevez une odeur, il est préférable de laisser cet article dans votre auto.
  - Certains produits ayant une mention écologique peuvent aussi contenir des parfums ou des huiles essentielles. Lisez-bien les ingrédients et choisissez les versions sans parfum, sans fragrance, sans huiles essentielles.
  - Certains produits ont la mention sans parfum ou sans odeur mais peuvent tout de même contenir des agents chimiques, notamment des agents masquant, qui peuvent provoquer des réactions.
  - Si quelqu'un vous prévient qu'il a une réaction lié à quelque chose que vous portez ou un article que vous avez avec vous, ne le prenez pas personnel.

### Liste de produits acceptables

**Shampooing et conditionneur** : Druide, Nature Clean, Prairie Naturals, Aubrey Organics, (tous non-parfumé) Marcelle (hypoallergène), Neutrogena (non-parfumé)

**Savon pour le corps** : Druide, Olivier soaps, Neutrogena non-parfumé

**Déodorant** : Kiss My Face (non-parfumé), Liquid Rock (non-parfumé), Druide (pure&pur), Crystal, Dr. Mist, Green Beaver (non-parfumé), Earthwise (bicarbonate de soude, non-parfumé)

**Crème hydratante** : Druide, Clinique (non-parfumé), Druide (pur&pure), Kiss My Face (non-parfumé, olive & aloès), Huiles (noix de coco, olive, amande, avocat)

**Crème solaire** : Green Beaver (non-parfumé)

**Maquillage** : Ecco Bella, Sante, Dr. Hauschka, Logona, Marcelle, Clinique, Almay (tous non-parfumé), Vichy pure

**Savon à lessive** : Simply Clean, Kirkland (non-parfumé), Nature Clean, 7th Generation, noix de lavage

**Assouplisseur** : Nature Clean, Static Eliminator, 7<sup>th</sup> Generation, boules de séchage

**Savon à main** : Lemieux pure, Nature Clean, Druide (pure&pur)

**Savon à raser et après-rasage** : Aveeno gel à raser apaisant (non-parfumé), Kiss My Face (non-parfumé), Druide Lotion tonique camomille & protéines de riz

**Produits pour les cheveux** : Druide (pur & Pure), gel d'aloès

**N.B.** : SVP NE PAS faire nettoyer à sec ; SVP bien lire les étiquettes; il y a des produits marqués «sans parfum» dont la liste d'ingrédients contient parfum

Si vous voulez utiliser un produit qui n'apparaît pas sur cette liste, contactez-nous : 450 -240-5700