



QUAND
L'ENVIRONNEMENT
REND **MALADE**

Besoin de
comprendre,
besoin
d'agir

QUAND L'ENVIRONNEMENT REND **MALADE**

Besoin de
comprendre,
besoin
d'agir

Formation sur les hypersensibilités environnementales

DOCUMENT D'INFORMATION

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

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

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.

Avec la participation financière du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport.

ISBN 978-2-923773-02-5

Dépôt légal-Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2012

Dépôt légal-Bibliothèque et Archives Canada, 2012



TABLE DES MATIÈRES

■ Quand la santé dépend de l'environnement	2
■ Les hypersensibilités environnementales : une question de biologie	6
Le cycle des hypersensibilités environnementales	7
Les voies d'entrée dans le corps	10
La réaction du corps à la suite d'une exposition aux agents déclencheurs	11
Les symptômes	12
Combien de personnes en souffrent?	14
Obtention d'un diagnostic	15
Accès aux soins	16
■ La réponse culturelle et sociale aux hypersensibilités environnementales	17
■ Les hypersensibilités environnementales : une question de droit!	19
Réclamation à la CSST	19
Un handicap qui donne droit à un accommodement raisonnable	21
■ Prise en main de la maladie	25
■ Une force collective	26

Ce document donne un aperçu du contenu associé à une formation développée pour des personnes souffrant d'hypersensibilités environnementales et leur entourage. Le projet a reçu le soutien financier du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport du Québec.

L'idée de cette formation a germé à la suite de l'analyse des besoins formulés par l'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 à cette condition. Un effet collatéral des hypersensibilités environnementales sur l'individu est souvent un isolement et une diminution des activités. Il est donc 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.

La formation a pour objectif principal de favoriser chez les gens souffrant d'hypersensibilités environnementales une prise de conscience de leurs besoins, une meilleure gestion de leur condition médicale et une reprise de leur place dans la société. Ainsi, les ateliers de formation qui seront offerts se veulent des lieux de reconnaissance et de partage entre les participants. Ils visent à augmenter le pouvoir d'agir des personnes en leur donnant des outils simples et efficaces afin de s'approprier un contenu parfois complexe.



QUAND LA SANTÉ DÉPEND DE L'ENVIRONNEMENT

Les personnes souffrant d'hypersensibilités environnementales réagissent négativement à des contaminants de toutes sortes, et ce, à un niveau d'exposition qui, à première vue, ne provoque aucune réaction chez la plupart des gens. Leurs réactions entraînent des symptômes qui peuvent être inconfortables, très graves, voire incapacitants. Selon les dernières données de Statistique Canada (2007), les hypersensibilités environnementales sont un problème de santé de plus en plus répandu. Pourtant, au Québec, les personnes les plus gravement atteintes ont souvent beaucoup de difficulté à obtenir des soins de santé appropriés et à se faire reconnaître comme malades au même titre que les personnes atteintes d'autres maladies.

Pour comprendre pourquoi il est si difficile de faire reconnaître les hypersensibilités environnementales, il importe de les situer en tant que maladie environnementale en émergence. La reconnaissance d'une maladie environnementale remet en question nos valeurs et nos choix de société. La façon de les prévenir nous demande parfois d'effectuer des changements importants dans nos façons de faire. En effet, comment demander à tous et à toutes de ne pas porter de parfum dans des lieux publics, alors que nous sommes bombardés de publicités affirmant que l'achat de tel parfum va décupler notre pouvoir de séduction, que telle crème va nous rajeunir de dix ans, et que les femmes qui portent tel désodorisant, en plus d'être jeunes et belles, seront récompensées par une énergie inlassable leur permettant de performer 18 heures par jour, et ce, sans la moindre trace de sueur? À en croire les annonces, aujourd'hui, il nous faut également des parfums pour rendre notre maison invitante, pour nous permettre de « respirer le bonheur », et même, grâce à certains pots-pourris, de voyager... jusqu'aux îles Vierges! Suggérer que tous ces produits parfumés ne sont pas nécessaires, mais qu'en plus, ils rendent des gens malades, c'est aller à contre-courant, c'est le moins que l'on puisse dire. Il n'est donc pas surprenant que le chemin de la reconnaissance des maladies environnementales soit souvent jonché d'obstacles.

Les parfums

Les parfums sont considérés comme la forme de fragrance la plus concentrée. Ils sont utilisés depuis des centaines d'années pour masquer les odeurs déplaisantes. Les fragrances utilisées étaient extraites des plantes, des fleurs et des animaux. De nos jours, 80 à 95 pour cent des substances utilisées pour les fragrances sont synthétiques ou proviennent du pétrole. Celles-ci incluent des centaines de produits chimiques différents et autant de combinaisons possibles. Des tests effectués par le Réseau Environnement Santé ont révélé qu'un seul parfum pouvait contenir plus de 800 substances chimiques. Notons que ces mêmes molécules pétrochimiques synthétiques sont utilisées pour fabriquer des arômes (framboise, fraise, lime, etc.) que l'on trouve entre autres dans l'alimentation.





Cela dit, il est important de garder à l'esprit que ce qui est aujourd'hui considéré comme une maladie controversée ou en émergence ne le sera pas nécessairement demain. La science évolue, permettant une meilleure compréhension de phénomènes souvent jugés avec circonspection, et même niés, dans le passé. 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 êtres marginaux qui importunaient les autres avec des demandes exagérées. De la même façon, dans les années 1960 et 1970, les gens qui les premiers ont remis en question le caractère sécuritaire des pesticides comme le DDT ont aussi été perçus comme des extrémistes, des individus peu crédibles trop sujets à crier au complot. Et pourtant, aujourd'hui, les politiques publiques québécoises leur donnent raison.

Peu à peu, les connaissances scientifiques sur les hypersensibilités environnementales se raffinent. Il est probable que lorsque tout les mécanismes biochimiques expliquant les symptômes des hypersensibilités environnementales seront bien identifiés, nous regarderons fort différemment les débats qui ont cours aujourd'hui à propos de la maladie et des soins à apporter aux patients.

Au cours du processus de reconnaissance d'une maladie environnementale, le langage utilisé véhicule un message concernant la dangerosité ou la banalité d'une substance ou encore, l'origine d'une maladie. Ainsi, dès 2007, les cyanobactéries qui ont envahi les lacs québécois sont devenues, aux dires des porte-paroles du Ministère du Développement durable, de l'Environnement et des Parcs, des « algues bleu-vert », soit un nom qui évoque davantage les couleurs de l'arc-en-ciel que des organismes hautement toxiques. Ce que l'on appelle aujourd'hui les hypersensibilités environnementales ont d'abord été appelées « sensibilité chimique multiple » (en anglais, *Multiple Chemical Sensitivity*). Aux États-Unis, l'industrie des produits chimiques a fait campagne pour que le mot « chimique » ne paraisse plus dans le nom de la maladie, préférant des appellations comme la « maladie environnementale idiopathique » (*Idiopathic Environmental Illness*), nom qui suggère que... la maladie est d'origine inconnue!

Pour notre part, nous avons adopté le terme « **hypersensibilités environnementales** » qui inclut non seulement l'hypersensibilité aux produits chimiques (pesticides, produits de nettoyage, solvants, parfums et ainsi de suite) mais aussi l'hypersensibilité aux contaminants biologiques comme des moisissures, et l'hypersensibilité aux rayonnements électromagnétiques. Ce terme a aussi l'avantage de refléter ce que nous savons de la maladie, c'est-à-dire qu'elle implique, chez un individu, un état de susceptibilité accrue à plusieurs irritants et agresseurs trouvés couramment dans l'environnement.



Plusieurs noms réfèrent aux hypersensibilités environnementales:

Sensibilité aux
produits chimiques

**Syndrôme de la
guerre du Golf**

**Hypersensible
chimique multiple**

**Maladie
environnementale
idiopathique**

MCS

**Envirosensible
Chimicosensible**

Maladie du 21^e siècle

Polysensibilité chimique

Syndrôme des édifices malsains

Polytoxicosensibilité

Électrosensible

Dans le passé, les industries dont l'utilité des produits pouvait être remise en question par la reconnaissance des maladies liées aux effets toxiques de leurs produits n'ont pas hésité à faire appel à des données à caractère scientifique pour faire échouer l'adoption de réglementations visant la protection du public. L'industrie du tabac a pu entretenir longtemps un certain « doute » concernant le caractère cancérigène de la nicotine. Il en est de même en ce qui a trait à la reconnaissance des dangers liés à l'utilisation de l'amiante : des scientifiques au service de l'industrie ont délibérément prolongé la période pendant laquelle des données scientifiques contradictoires existaient au sujet des dangers de l'amiante.

Aux États-Unis, à Washington, DC, il existe un institut de recherche qui s'appelle l'*Environmental Sensitivities Research Institute* (Institut de recherche sur les hypersensibilités environnementales). Ce nom est trompeur puisqu'il porte à croire que cet organisme est voué à la reconnaissance des hypersensibilités environnementales. Le voile se lève lorsque l'on découvre que... ce sont très majoritairement des représentants de l'industrie des produits chimiques qui siègent à son conseil d'administration! De plus, lorsque l'on apprend que deux études scientifiques concluant que l'hypersensibilité environnementale ne constitue pas véritablement une maladie ont été financées par cet institut, on peut avoir un doute quant à l'objectivité des conclusions de ces études.



En réalité, la compréhension des hypersensibilités environnementales représente un défi pour les scientifiques pour plusieurs raisons :

- Les hypersensibilités environnementales défient le modèle médical dominant voulant qu'une cause spécifique provoque un effet spécifique.
- Contrairement au modèle traditionnel en toxicologie, il n'y a pas de *relation linéaire* (dose-effet) entre la quantité d'expositions à une substance et les effets que celle-ci provoque.
- De plus, ce n'est pas un seul produit toxique qui est en cause, mais l'effet combiné de différents contaminants et de la capacité du corps humain à s'en défaire, capacité variable d'une personne à l'autre selon sa génétique et sa susceptibilité individuelle.
- Les effets se font sentir dans différents systèmes du corps, à différents moments.
- Les symptômes (par exemple des maux de tête, de la fatigue, des difficultés respiratoires, le brûlement des yeux) sont communs à plusieurs autres maladies.

De plus, certains symptômes permettant de différencier les hypersensibilités environnementales des autres maladies sont d'ordre cognitif; on pense ici à la difficulté à se concentrer, au fait de se sentir « sonné » ou étourdi ou encore de sentir que l'on a le cerveau embrouillé. Comme le médecin ne peut pas encore faire passer un test précis et facile d'accès pour « objectiver » ce genre de symptômes, le diagnostic repose beaucoup sur le récit de la personne atteinte au sujet du rapport entre l'exposition et les symptômes ressentis. La crédibilité des personnes atteintes entre alors en ligne de compte. Comme 60 à 80 % des personnes atteintes sont des femmes, les hypersensibilités environnementales sont trop souvent associées, à tort, à l'émotivité et à l'irrationalité « féminines » plutôt qu'à une maladie d'origine physiologique.

Par ailleurs, indépendamment de la complexité liée à la reconnaissance scientifique des hypersensibilités environnementales, il est clair que celles-ci occasionnent beaucoup de souffrance pour les personnes atteintes. Selon nous, il ne faut pas attendre de posséder une compréhension complète des hypersensibilités environnementales avant de commencer à offrir du support, de l'accommodement et des soins aux personnes atteintes. L'Allemagne, l'Autriche, le Luxembourg et le Japon reconnaissent les hypersensibilités environnementales au même titre que d'autres maladies. Nous espérons que le Québec emboîtera le pas à ces pays pour que les personnes atteintes n'aient pas, en plus d'être malades, à porter sur leurs épaules le fardeau de se battre pour faire reconnaître leur maladie.



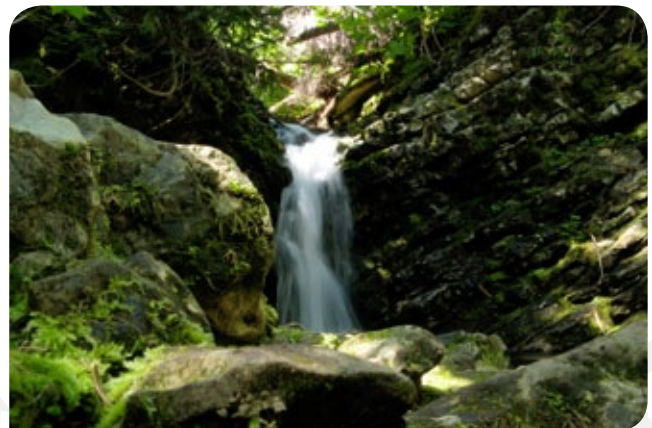
LES HYPERSENSIBILITÉS ENVIRONNEMENTALES : UNE QUESTION DE BIOLOGIE

Depuis près de quatre-vingts ans, des dizaines de milliers de substances chimiques ont été créées. Des substances chimiques ayant des qualités de conservation ont été ajoutées à des aliments et à des cosmétiques; des pesticides ont été synthétisés pour augmenter la production agricole; d'autres substances ont été créées pour imperméabiliser nos mobiliers et nos vêtements; encore d'autres l'ont été pour donner de la flexibilité aux plastiques ou, au contraire, pour les solidifier; sans compter tous les produits intégrés dans les matériaux de construction pour éviter les moisissures ou prévenir l'oxydation. Toutes ces substances, prévues pour un usage spécifique, se retrouvent inévitablement dans l'air que nous respirons, l'eau que nous buvons et la nourriture que nous consommons. Aujourd'hui, tous les humains de la planète sont contaminés à différents degrés par ces substances. Ainsi, de 100 à 300 substances chimiques artificielles se retrouvent dans notre corps.

L'alarme a été sonnée dans les années 1960 afin d'alerter la communauté scientifique quant aux effets néfastes des pesticides sur la reproduction de certains animaux. Pourtant, ce n'est que récemment que l'on a commencé à faire le lien entre l'exposition quotidienne à cette soupe de substances et des maladies chroniques comme les maladies cardiaques et respiratoires, le diabète de type 2, l'obésité, les baisses de fertilité et les difficultés d'apprentissage chez les enfants, pour ne nommer que celles-là.

De la même façon, alors que nous croyions le fœtus à l'abri de ces contaminants, à sa naissance, le bébé a déjà hérité d'un patrimoine non négligeable de contaminants transmis par sa mère. On envisage, à moyen terme, l'apparition de plus en plus fréquente de maladies dites « environnementales », celles-ci étant provoquées par une exposition à des substances toxiques omniprésentes dans l'environnement de vie ou de travail.

Les préoccupations environnementales ont jusqu'ici porté sur les poissons dans les rivières, les espèces menacées, les forêts, l'eau, le climat. Comme si « l'environnement » était quelque chose à l'extérieur de nous. Aujourd'hui, nous nous rendons compte que sournoisement, la pollution environnementale est en train de s'intégrer à nous.



© Christian Gates St-Pierre



Au moment de cette intense période de développement et de commercialisation de produits chimiques et de technologies différentes, certaines personnes se sont plaintes de malaises et de problèmes de santé liés à des expositions à des substances chimiques, à des matières biologiques comme les moisissures ou à des rayonnements électromagnétiques. C'est là qu'on a commencé à parler d'hypersensibilités environnementales : « hypersensibilités », 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, « environnementales », parce qu'il s'agit de contaminants omniprésents dans l'environnement.

Les personnes atteintes d'hypersensibilités environnementales sonnent-elles l'alarme nous avertissant que la pollution de l'environnement a atteint un seuil critique?

Pour certains, les personnes souffrant d'hypersensibilités environnementales sont en quelque sorte des « détecteurs précoces de toxicité ». Elles représentent un signal d'avertissement concernant l'introduction dans nos environnements quotidiens de substances et d'agents biologiques et physiques qui sont nocifs pour notre santé. C'est la raison pour laquelle on a souvent fait l'analogie entre les personnes souffrant d'hypersensibilités environnementales et les canaris utilisés dans les mines de charbon au cours des 19^e et 20^e siècles. Les canaris réagissaient à des émissions de gaz toxiques, bien avant les mineurs, ce qui permettait aux mineurs d'évacuer la mine et d'éviter des intoxications mortelles.



Le cycle des hypersensibilités environnementales

De plus en plus, les scientifiques identifient deux phases menant aux hypersensibilités environnementales.

Phase 1 : L'apparition de la maladie

La maladie peut apparaître à la suite d'une exposition continue à des niveaux de polluants relativement faibles ou encore après une exposition majeure à une substance chimique, à des rayons électromagnétiques ou à un agent biologique. Les éléments mis en cause sont appelés agents initiateurs (tableau 1).

Les agents initiateurs de la maladie les plus courants sont :

- les pesticides,
- les composés organiques volatils (COV : solvants, parfums, formaldéhyde et autres produits pétrochimiques, gaz d'échappement des véhicules),
- les moisissures, et
- les rayonnements électromagnétiques.



Ces agents peuvent provenir de la structure d'un bâtiment, des meubles et des équipements, du milieu extérieur avoisinant, des produits de nettoyage, etc. Il existe également des facteurs environnementaux qui exacerbent les manifestations d'hypersensibilités environnementales, comme l'éclairage, l'humidité, la chaleur, le froid et le bruit.

L'agent initiateur provoque une perte de tolérance chez la personne et c'est ainsi que s'amorce le cycle des hypersensibilités environnementales.

Phase 2 : L'expression de la maladie

Une fois les hypersensibilités environnementales induites, la personne atteinte réagit souvent à plusieurs autres **agents déclencheurs** (tableau 1), et ce, même à de très faibles doses ou concentrations. Une série de réactions métaboliques entraîne alors une multitude de **symptômes** (figure 1) chez la personne hypersensible. Elle est ainsi aux prises avec une condition chronique.

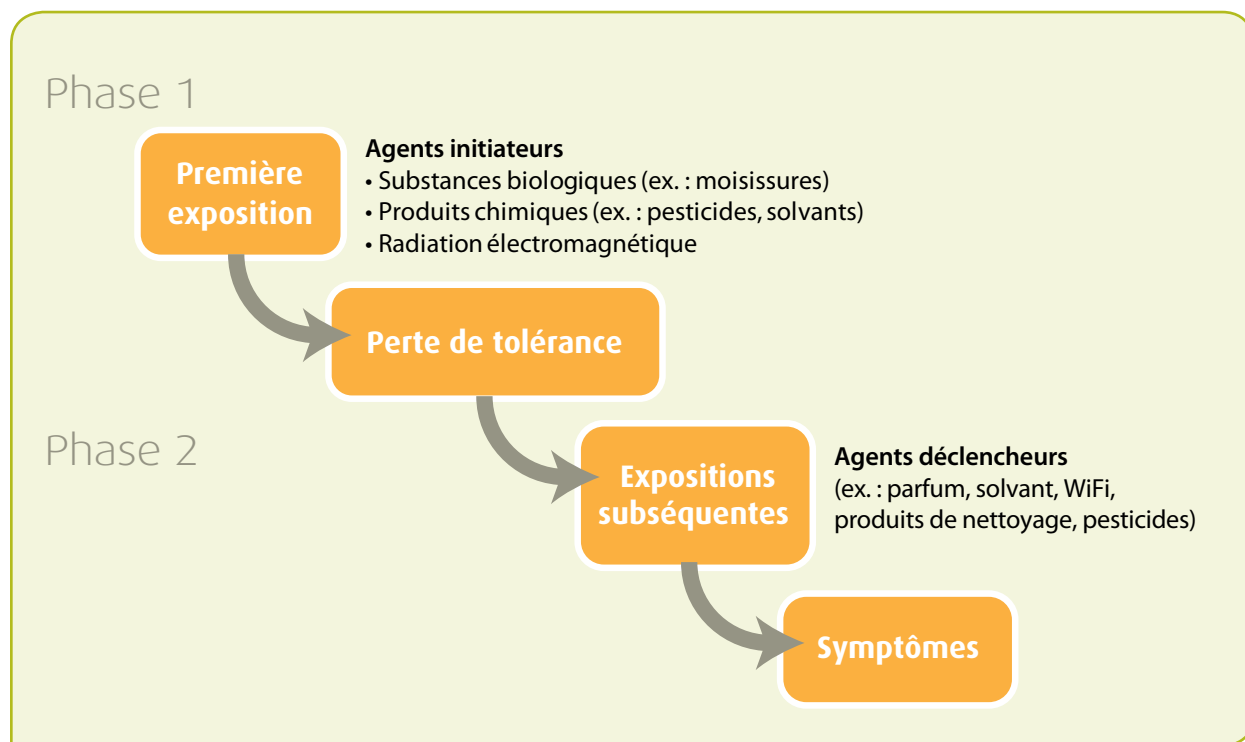




Tableau 1 Agents susceptibles de contribuer à l'apparition d'une hypersensibilité environnementale

Type d'agents	Exemples d'agents	Exemple de sources ou produits
Composés organiques volatils (COV)	Formaldéhyde	Mousse isolante d'urée-formaldéhyde* Colles à bois** (ex. : contreplaqué et aggloméré) Peinture
	Solvants	Vernis Diluants et décapants pour peinture Colles Assainisseurs d'air
	Parfums	Parfums, produits de soins personnels Produits d'entretien ménager Assouplisseurs de tissus
	Mélanges d'émanations	Équipements (ex. : ordinateurs) Meubles
	Produits pétrochimiques	Tapis Encre des livres et périodiques Combustibles, pétrole
Produits de combustion	Fumée de tabac	Cigarettes
	Gaz d'échappement des véhicules	Autobus, camions, voitures
	Fumée de barbecue ou de bois	Barbecues, poêles à bois, foyers
Produits microbiens	Moisissures	Moisissures ou bactéries dans les structures
	Mycotoxines	Moisissures ou bactéries dans les systèmes de conditionnement d'air et de ventilation
	Bactéries	Microbes dans les vieux documents
	Métabolites produits par les moisissures ou les bactéries	Meubles moisissés Terre (plantes)
Pesticides	Insecticides	Produits pour tuer les insectes
	Herbicides	Produits pour tuer les mauvaises herbes
	Fongicides	Produits pour tuer les champignons
	Algicides	Produits pour les piscines, y compris le chlore
Matières naturelles aéroportées	Pollens	Pollen des arbres (printemps) Herbe à poux (août-septembre)
	Squames d'animaux	Chiens, chats, chevaux, etc.



Aliments	Protéines allergènes Agents de conservation Aromatisants individuels ou spécifiques	Arachides, lait, gluten Sulfites dans les fruits séchés et le vin Glutamate monosodique (GMS) Arômes et colorants artificiels Cari, cannelle, piment fort
Rayonnements électro-magnétiques	Lumière	Lampes Écrans Ampoules fluorescentes
	Ondes radioélectriques et micro-ondes	Problèmes de câblage Appareils à haut rendement énergétique Ordinateurs
	Champs électromagnétiques à très basses fréquences	Télévision Appareils de télécommunication Lignes électriques
	Courants telluriques	Services d'alimentation en électricité qui laisse le courant passer dans le sol, les tuyaux ou les structures
Autres facteurs	Température Bruit	Infrastructure du lieu de travail ou de la maison

* Maintenant interdites au Canada. ** Interdites dans les nouveaux produits dans de nombreux pays.

Source : Sears, 2007.

Les voies d'entrée dans le corps

L'exposition à des agents initiateurs ou déclencheurs peut se faire par le système respiratoire, le système digestif, le contact avec la peau, à la suite du contact d'agents infectieux, lors de l'injection de produits, d'interventions médicales, et même aussi tôt dans la vie que par la transmission mère-enfant lors de la grossesse et l'allaitement.

La manière dont le corps réagira sera différente en fonction du type d'exposition et selon qu'il s'agit de contaminants chimiques, physiques ou biologiques.





La réaction du corps à la suite d'une exposition aux agents déclencheurs

Le corps face aux agents chimiques

Une fois à l'intérieur du corps, plusieurs mécanismes de défense sont mis en branle pour se défendre contre les contaminants chimiques. La plupart d'entre eux sont transformés par des enzymes présents à l'intérieur de nos cellules pour favoriser leur élimination par l'urine, les selles, la transpiration, le lait maternel ou leur transfert dans les cheveux ou les ongles.

Dans ce cas d'hypersensibilité environnementale, on soupçonne un mauvais fonctionnement de ces mécanismes de défense. Les recherches sont toujours en cours sur le sujet.

Les chercheurs qui travaillent sur cette maladie explorent plusieurs hypothèses afin d'expliquer ce qui se passe en détail sur le plan biologique. Bien que la recherche soit active sur le sujet, il n'y a pas encore de consensus parmi la communauté scientifique. Plusieurs pistes prometteuses sont explorées. Elles sont notamment liées à :

- une quantité totale trop grande de produits chimiques accumulée dans le corps,
- une capacité compromise du corps à transformer et à se débarrasser de ces substances toxiques,
- une hyperexcitation de certaines parties du cerveau qui entraînerait l'hypersensibilité.

Le corps face aux agents biologiques

Le principal agent biologique impliqué dans les réactions d'hypersensibilité environnementale est la moisissure. Certaines études rapportent que 14 % à 30 % des habitations au Canada sont prises avec des problèmes de moisissures ou d'humidité excessive. Celles-ci font des spores qui produisent des substances toxiques, appelées **mycotoxines**, pouvant être libérées en suspension dans l'air. Même si les moisissures sont identifiées comme des initiateurs et des déclencheurs de l'hypersensibilité environnementale, on ne connaît pas exactement comment elles induisent cette maladie. Leurs effets sur la santé dépendent du mode et de l'importance de l'exposition, de la nature de l'agent en cause et de la susceptibilité des individus exposés (état de santé, âge, etc.).

Le corps face aux rayonnements électromagnétiques

Le « rayonnement électromagnétique » comprend un large éventail de fréquences, allant des faibles fréquences du courant d'alimentation électrique, des ondes radioélectriques et micro-ondes, de l'infrarouge et de la lumière visible, aux rayons X et aux rayons provenant de l'espace. Les effets biologiques sont peu connus pour la grande majorité des fréquences. On y associe les acouphènes, les tumeurs au cerveau, les névromes (tumeurs) du nerf auditif aux téléphones mobiles et des altérations du



métabolisme du glucose du cerveau en réponse à des fréquences de téléphonie cellulaire, des effets cardiopulmonaires ainsi que des effets sur la physiologie de la peau.

Les symptômes

Les symptômes se manifestent de façon différente d'une personne à l'autre (figure 1). La liste des symptômes possibles est très large et n'est pas exclusive aux hypersensibilités environnementales. Chez une même personne, les symptômes varieront en fonction du déclencheur, de la concentration ou de la dose d'exposition et de la durée de celle-ci. En général, les symptômes disparaissent avec l'évitement des agents déclencheurs, mais ils vont réapparaître lors d'une nouvelle exposition. Ces symptômes peuvent prendre des minutes, des heures ou des jours à disparaître, même après avoir écarté l'élément déclencheur. Ils peuvent également apparaître après quelques minutes, quelques heures ou quelques jours après l'exposition à l'élément déclencheur.

Une seule exposition isolée à un faible niveau, par exemple une personne parfumée assise à quelques mètres d'une personne atteinte d'hypersensibilité environnementale, peut causer chez cette dernière des symptômes importants, comme un mal de tête, la confusion, des difficultés respiratoires ou la perte de l'équilibre.



Le niveau de tolérance aux expositions est variable dans le temps chez un même individu. Ainsi, plus l'exposition d'une personne à des agents déclencheurs est importante, plus les symptômes sont importants et plus la personne développe des sensibilités à d'autres agents. Lorsque la personne réussit à diminuer son niveau d'exposition global, elle devient parfois plus tolérante à des déclencheurs spécifiques et présente ainsi des symptômes moins importants. Certaines expositions peuvent donc être tolérées à un certain moment, ou pour un certain temps, et ne plus l'être à un autre. Rien pour faire en sorte que la maladie soit facile à comprendre, ni pour la personne atteinte, ni pour les gens qui la côtoient.

On ne sait pas très bien pourquoi certaines personnes sont plus sensibles que d'autres, mais il semble qu'il existe des susceptibilités individuelles (âge, état de santé, autres maladies) ainsi que des prédispositions génétiques à développer des hypersensibilités environnementales. Il est important pour les personnes atteintes d'être en mesure d'identifier et d'éviter les agents qui provoquent chez elles les symptômes et de recevoir les soins nécessaires pour récupérer et maintenir une bonne santé. Cependant, tout porte à croire qu'elles seront atteintes d'hypersensibilités environnementales, à un degré plus ou moins grand, toute leur vie.



Figure 1 Les symptômes

Système nerveux

Exacerbation de l'odorat
Difficulté à se concentrer
Problème de mémoire
Variabilité apparente des processus mentaux
Sentiment de morosité et de faiblesse
Avoir le sentiment de planer
Maux de tête
Nervosité, hyperactivité, agitation, insomnie
Faible résistance au stress
Irritabilité
Dépression
Manque de coordination ou d'équilibre
Anxiété
Convulsions

Appareil digestif

Brûlures d'estomac
Nausées
Ballonnements
Constipation
Diarrhée
Douleurs abdominales
Inflammation

Peau

Rougisement (sur tout le corps ou sur des régions isolées)
Urticaire
Eczéma
Autres éruption cutanées
Démangeaisons

Yeux

Rougeur, larmoiement
Cernes
Vision trouble, perturbée
Douleurs

Oreilles

Oreilles bouchées
Douleurs, infections
Acouphènes

Appareil respiratoire

Nez bouché, écoulement
Démangeaisons nasales
Congestion, douleurs ou infections des sinus
Saignement de nez
Toux
Respiration sifflante
Difficultés respiratoires
Oppression thoracique
Asthme
Bronchites ou pneumonies fréquentes

Système cardiovasculaire

Rythme cardiaque rapide ou irrégulier
Extrémités froides
Hypertension ou hypotension

Appareil génito-urinaire

Besoin fréquent et urgent d'uriner
Spasmes douloureux à la vessie

Appareil locomoteur

Douleurs articulaires et musculaires
Secousses ou spasmes musculaires
Faiblesses musculaires

Système endocrinien

Fatigue
Léthargie
Fluctuation de la glycémie





Combien de personnes en souffrent?

Si on regarde du point de vue de l'histoire de la santé publique, les maladies infectieuses ont dominé le 19^e siècle. Ensuite, pendant le 20^e siècle, les cancers ont été au centre de nos préoccupations. Aujourd'hui, à l'aube du 21^e siècle, les autorités de santé publique se penchent de plus en plus sur **les maladies chroniques**, maladies étroitement associées à un environnement de plus en plus pollué. Elles incluent les hypersensibilités environnementales, mais aussi les maladies cardiovasculaires et pulmonaires, les allergies et les intolérances alimentaires, les difficultés d'apprentissage chez les enfants, les problèmes de fertilité, de même que d'autres maladies émergentes comme la fibromyalgie et le syndrome de la fatigue chronique.

En 2003, lors de l'Enquête nationale sur la santé de la population, menée par Statistique Canada, entre 2 % et 3 % de la population (selon l'âge) ont déclaré avoir obtenu un diagnostic de « polytoxikosensibilité chimique » par un professionnel de la santé. Bien que l'on puisse souffrir d'hypersensibilités environnementales à tout âge, il semble que le nombre de cas augmente avec l'âge et que la condition touche trois fois plus les femmes que les hommes (tableau 2). Tout porte à croire que les proportions sont similaires pour la population québécoise.

Tableau 2 Prévalence du diagnostic de polytoxikosensibilité 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	5,2	1,7
60 à 64 ans	3,6	5,8	1,4
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.

Comme il ne s'agit là que des personnes qui ont consulté un « professionnel de la santé » en lien avec leurs symptômes, on peut imaginer que le nombre de personnes affectées par les hypersensibilités environnementales est encore plus grand. Ainsi, différentes enquêtes menées aux États-Unis ont révélé que 11 à 33 % des personnes sondées disaient souffrir d'une sensibilité accrue aux produits chimiques d'usage courant. Quant à l'hypersensibilité aux phénomènes électromagnétiques, on estime qu'elle touche entre 1,5 à 8 % de la population.



Les hypersensibilités environnementales touchent tous les groupes socio-économiques. Toutefois, les personnes faisant partie des groupes socio-économiques les moins favorisés seraient plus susceptibles d'en souffrir. Il faut dire que, de façon générale, les personnes à faible revenu sont plus susceptibles d'être exposées à des contaminants environnementaux et à des facteurs de stress liés à leur situation financière précaire.

Obtention d'un diagnostic

Il n'existe pas, pour le moment, de test de diagnostic unique pour identifier facilement et rapidement les hypersensibilités environnementales. Si un médecin soupçonne un facteur environnemental à la source des problèmes de santé d'un patient, normalement, il étudie ses antécédents de santé et d'exposition, fait un examen physique complet et prescrit des tests de laboratoire courants.

Six critères ont été identifiés afin d'établir un diagnostic d'hypersensibilité environnementale :

1. les symptômes sont reproductibles au gré des expositions répétées (c'est-à-dire que les symptômes apparaissent à chaque fois que la personne est exposée à un déclencheur spécifique);
2. le problème de santé est chronique;
3. les symptômes se manifestent à de faibles niveaux d'exposition (plus bas que les niveaux qui étaient tolérés auparavant par le patient ou qui sont généralement tolérés par le reste de la population);
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.

À ces six critères, des chercheurs ont ajouté quatre symptômes observés cliniquement chez les patients:

1. avoir un sens de l'odorat plus développé que la moyenne;
2. avoir de la difficulté à se concentrer;
3. avoir le sentiment de « planer »;
4. se sentir éteint, morose ou dans un brouillard.

Bien que ces deux derniers critères puissent sembler flous et difficiles à mesurer, ils sont bien réels pour les personnes qui les vivent. Ces symptômes sont particulièrement utiles afin d'établir un diagnostic d'hypersensibilité chimique.



La recherche de tests diagnostiques

Un diagnostic d'hypersensibilité environnementale aux produits chimiques peut, dans certains cas, s'appuyer sur des analyses chimiques du sang, de l'urine, des cheveux ou des tissus du patient, afin d'établir les niveaux des substances toxiques en présence. Aujourd'hui, l'identification de biomarqueurs, par exemple un taux anormalement élevé ou anormalement bas dans le sang d'une substance liée au métabolisme d'un agresseur toxique ou la présence d'un profil génétique particulier, représente la voie la plus prometteuse pour diagnostiquer les hypersensibilités environnementales.

Accès aux soins

Une fois qu'un diagnostic d'hypersensibilité environnementale a été établi, la priorité pour le patient est d'éviter les agents qui déclenchent ses symptômes. Au Québec, il n'existe pas une approche de soins commune pratiquée par les médecins.

Ailleurs au Canada, il existe quelques cliniques de santé environnementale. On y conseille aux patients de manger des aliments biologiques, de boire de l'eau purifiée, de s'assurer que leur espace de vie est exempt de polluants et d'éviter le plus possible les endroits pouvant déclencher chez eux des réactions. Des soins peuvent aussi être proposés **sous la supervision d'un médecin**, comme la sudation (le fait de suer), l'adoption de diètes rotatives pour identifier les aliments déclencheurs, la chélation (procédé favorisant l'élimination des métaux), la stimulation du système immunitaire, la prise de vitamines et de minéraux, la désensibilisation aux aliments ou aux matières inhalées, etc. La supervision d'un professionnel de la santé est d'autant plus importante dans un suivi auprès de personnes souffrant d'hypersensibilités environnementales puisque leur système réagit également à des doses infimes de médicaments.





LA RÉPONSE CULTURELLE ET SOCIALE AUX HYPERSENSIBILITÉS ENVIRONNEMENTALES

De prime abord, on pourrait croire que lorsque les personnes souffrant d'hypersensibilités environnementales parlent de leur souffrance ou font des demandes d'accommodement auprès de leur entourage, elles reçoivent une écoute sympathique et compréhensive de la part des autres. Après tout, personne ne prétend que les symptômes des personnes atteintes ne sont pas réels, même si les chercheurs ne s'entendent pas tous sur la cause la plus probable de ceux-ci.

Hélas, tant les anecdotes des personnes atteintes que les études scientifiques révèlent que c'est fréquemment le contraire qui se produit. Souvent, les personnes souffrant d'hypersensibilités environnementales ne sont pas prises au sérieux ou ne sont tout simplement pas crues. Elles deviennent marginalisées dans leurs lieux de travail et perdent parfois leur emploi. Elles peuvent avoir à affronter des collègues de travail qui portent encore plus de parfum, des voisins qui utilisent encore plus de pesticides ou des concierges qui répandent encore plus de produits de nettoyage dans le but de démontrer qu'il n'y aura strictement aucune concession à leur égard. Elles perdent



des amis qui refusent de croire qu'elles ne peuvent plus se rendre au centre commercial ou dans un cinéma. Elles peuvent être ostracisées au sein même de leur famille. En plus d'être malades, les personnes atteintes sont donc souvent obligées d'affronter des expressions d'hostilité de la part de leur entourage quand elles témoignent de leur état ou osent demander un accommodement. Évidemment, ce n'est pas le cas de tout le monde, mais il est clair que les hypersensibilités environnementales provoquent une réaction généralement plus négative que d'autres types de maladies chroniques plus connues comme l'insuffisance respiratoire ou les allergies.

Pourquoi les hypersensibilités environnementales provoquent-elles tant d'hostilité de la part de certaines personnes? Sans prétendre avoir une réponse définitive à cette question, nous pouvons quand même faire un certain nombre d'observations à ce sujet. Dans un premier temps, la légitimité de n'importe quel handicap *invisible* (maux de dos, condition cardiaque, diabète, etc.) est plus susceptible d'être remise en question que celle des handicaps manifestement visibles, comme celui qui fait que la personne doit se déplacer en fauteuil roulant ou avec un chien-guide. En effet, le corps de la per-



sonne atteinte d'hypersensibilités environnementales paraît tout à fait intact, alors... comment se fait-il qu'elle souffre d'une maladie grave provoquée, de surcroît, par des molécules invisibles à l'œil nu qui ne semblent pas affecter les autres?

Ensuite, les gens expriment leur identité et leur individualité par leur habillement, leur coiffure, mais aussi par les parfums qu'ils portent. C'est grâce à ces traits distinctifs qu'ils tentent de se rendre beaux et désirables. Leur annoncer qu'ils empoisonnent le corps des autres par cette affirmation de leur identité intime est souvent perçu – à tort – comme une attaque personnelle. De plus, changer la façon de se laver, de se coiffer et de s'habiller représente plus qu'un simple inconvénient à cause de la valeur symbolique de ces rituels et la manière dont



ces comportements sont profondément ancrés dans nos habitudes. Il est plus facile de se retourner contre la personne hypersensible que de se remettre en question en tant que membre de la majorité.

Et puis, plusieurs personnes ne veulent pas considérer la possibilité que la pollution chimique et électromagnétique ambiante ou les moisissures dans les édifices soient en train d'altérer leur corps à elles aussi. Refuser de reconnaître le tort subi par les personnes hypersensibles leur permet de continuer à se croire, elles, en sécurité. En effet, plusieurs auteurs associent la réponse culturelle négative aux hypersensibilités environnementales à la menace à long terme que celles-ci représentent pour notre système économique basé sur le développement industriel et pour notre façon laxiste actuelle de gérer les risques associés à la production de substances chimiques toxiques et à l'utilisation des technologies modernes.

Mais peu importe l'explication sur les gestes d'hostilité posés à l'égard des personnes atteintes d'hypersensibilités environnementales, il n'en demeure pas moins que de tels gestes sont inacceptables. Par ailleurs, pour comprendre la souffrance des personnes atteintes, il est important de savoir que souvent, en plus d'être malades, celles-ci ont dû faire face à la négation de leur maladie et endurer l'expression de gestes d'hostilité à leur égard. Leur confiance dans leur entourage et dans le monde en général s'en retrouve souvent fortement ébranlée.



LES HYPERSENSIBILITÉS ENVIRONNEMENTALES : UNE QUESTION DE DROIT!

Dans cette section, il est surtout question de deux domaines qui sont liés aux besoins les plus fondamentaux des personnes atteintes d'hypersensibilités environnementales : le travail et le logement.

La personne qui souffre d'hypersensibilités environnementales peut très bien avoir eu un parcours professionnel tout à fait réussi... jusqu'au moment où celles-ci font leur apparition. Toutefois, comme **les hypersensibilités environnementales sont souvent non reconnues, et même niées et délégitimées**, il n'est pas rare que les personnes malades finissent par perdre leur emploi. Pourtant, cela ne devrait pas être le cas.

Réclamation à la CSST

Quand une exposition sévère au travail déclenche chez une personne des hypersensibilités environnementales et entraîne chez elle une incapacité à travailler, elle peut déposer une réclamation à la Commission de la santé et de la sécurité au travail (CSST). Elle doit cependant rencontrer deux conditions : (1) être un travailleur au sens de la Loi (et non un entrepreneur), et (2) être en mesure d'obtenir un certificat médical attestant de la situation. Au cours des dernières années, au Québec, la Commission des lésions professionnelles, soit le tribunal d'appel pour des réclamations à la CSST, a reconnu le droit à des indemnités de la CSST à au moins une dizaine de travailleuses et travailleurs ayant développé des hypersensibilités environnementales en lien avec des expositions – la plupart du temps des solvants – au travail. Ces victoires ont été remportées de peine et de misère : la personne atteinte a dû se battre avec acharnement, souvent pendant plusieurs années, avant de voir son droit reconnu. Cependant, ces causes illustrent qu'en droit, comme en médecine, point besoin d'attendre de tout comprendre d'une maladie avant de reconnaître ses effets sur un individu.

Par ailleurs, 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 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*.

Notons cependant qu'en ce moment les personnes ayant obtenu la reconnaissance de leur incapacité par la CSST 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 qui sont déjà prévues dans la *Loi sur les accidents du travail et des maladies professionnelles*.

Un cas de figure : une réclamation acceptée par la Commission des lésions professionnelles

À des fins d'illustration, relatons le cas d'une travailleuse occupant un poste de technicienne en électronique, exposée à plusieurs reprises à la colle et à un accélération utilisés lors du collage de pièces dans une usine de fabrication de produits de sécurité. Lorsque le poste de collage de pièces est temporairement déplacé près de son poste de travail, elle éprouve tout de suite des vertiges, des étourdissements, des maux de tête, des spasmes au visage et des douleurs à la poitrine. Elle se rend à l'urgence en ambulance, puis y est vue par une neurologue. Cette dernière observe d'abord qu'elle a des « symptômes qui suggèrent l'anxiété ou un début de dépression anxieuse ». Ce genre de psychologisation est hélas typique de l'accueil réservé aux personnes atteintes d'hypersensibilités environnementales par des médecins peu informés sur la maladie. En fin de compte, après un examen attentif et des tests plus poussés effectués à l'hôpital, le diagnostic posé par la neurologue et, ensuite, par le médecin traitant de la travailleuse se précise. Il s'agit de céphalées, de spasmes à l'hémicorps gauche, de douleurs neuropathiques et de brachialgie gauche (douleur au bras), qui sont tous des symptômes directement liés à l'exposition à de la vapeur de colle et d'accélération. Après un mois d'arrêt, la travailleuse retourne travailler. Dès son retour, grâce à la collaboration de ses supérieurs, son poste de travail est placé loin du poste de collage de pièces. Lorsque la colle est utilisée ailleurs dans l'usine, elle en est avertie et évite d'y circuler, ce qui permet de minimiser ses symptômes. Les migraines qui sont parfois déclenchées par les odeurs sont contrôlées avec des médicaments.

À l'audition devant la Commission des lésions professionnelles, en conformité avec la *Loi sur la santé et la sécurité au travail*, l'employeur doit fournir au tribunal les fiches signalétiques des produits auxquels la travailleuse a été exposée, soit des solvants hautement toxiques. Cependant, invoquant le fait qu'aucune autre personne exposée ne s'est plainte de symptômes semblables, l'employeur demande le rejet de la réclamation. Le tribunal tranchera cependant en faveur de la travailleuse, du fait qu'auparavant, elle n'avait jamais souffert ni d'anxiété, ni de dépression, et à cause de son témoignage très convaincant au sujet de l'exposition à ce solvant en tant que source de ses problèmes de santé.





Un handicap qui donne droit à un accommodement raisonnable

En novembre 2011, la Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse du Québec a déclaré que :

« La définition du motif handicap dans la Charte des droits et libertés de la personne retenue par notre Commission ainsi que l'interprétation de ce motif par les tribunaux du Québec est suffisamment large et ouverte pour que les personnes qui souffrent d'hypersensibilités environnementales puissent invoquer ce motif. »

Même si, en août 2012, nous n'avions pas trouvé de décisions reconnaissant les hypersensibilités environnementales à titre de handicap au sens de la Charte québécoise, tout porte à croire que les tribunaux québécois les considéreraient ainsi. En effet, dans la législation de la plupart des provinces canadiennes – dont l'Ontario et la Colombie-Britannique – ainsi qu'en droit canadien fédéral, les hypersensibilités environnementales ont été clairement reconnues comme un « handicap » par des décisions des tribunaux, par une loi ou par des avis juridiques en provenance de commissions des droits de la personne.

Le fait de considérer les hypersensibilités environnementales comme un handicap signifie qu'une personne atteinte a le droit de réclamer un accommodement raisonnable à son employeur, à son propriétaire ou même à un fournisseur de services, pourvu que cet accommodement ne leur cause pas de contrainte excessive.

La portée du droit à l'accommodement raisonnable variera selon le domaine (emploi, logement, services publics ou privés) et selon les circonstances. Un certificat médical n'est pas nécessaire pour demander un accommodement en vertu de la Charte. Cependant, en cas de mésentente, ultimement, les mesures d'accommodement qui s'imposent devront être motivées au moyen d'un tel certificat. Encore une fois, le fait de pouvoir trouver un médecin bien renseigné et compatissant est indispensable. Comme d'autres l'ont déjà souligné, il s'agit probablement du défi le plus difficile à relever pour une personne atteinte d'hypersensibilités environnementales.



L'accommodement raisonnable au travail

Dans le domaine du travail, une première mesure d'accommodement raisonnable prend forme lorsque l'employeur d'une personne atteinte d'hypersensibilités environnementales adopte une politique pour un « milieu de travail exempt de parfums et de produits parfumés ».

En Ontario, un tribunal d'arbitrage a confirmé qu'une école secondaire de Toronto devait non seulement adopter une politique sans parfum pour tout le monde, élèves compris, mais aussi, entre autres choses, utiliser des produits de nettoyage approuvés par l'enseignante atteinte, et ce, pour nettoyer l'ensemble du bâtiment où elle travaille.

La Commission des relations de travail de la fonction publique du Canada a déjà décidé qu'un ministère fédéral devait accommoder une travailleuse aux prises avec un problème d'hypersensibilités environnementales en lui permettant de faire du télétravail à domicile et en lui fournissant l'équipement pour le faire.

L'accommodement raisonnable dans le logement

Au Québec, même s'il est clair qu'en vertu de la Charte québécoise, les propriétaires ont une obligation d'accommodement raisonnable envers leurs locataires, très peu de jurisprudence peut nous guider en la matière. Il reste à déterminer, par exemple, dans quelles circonstances un locataire atteint d'hypersensibilités environnementales pourrait exiger l'installation d'un échangeur d'air dans son appartement. Cette situation contraste nettement avec ce qui se passe en Ontario. Dans cette province, un projet collaboratif entre la clinique de santé environnementale de Toronto et un groupe de défense des droits des locataires a récemment été mis en œuvre. Au Québec, il y a beaucoup de chemin à faire pour mieux définir les droits des Québécoises et des Québécois atteints d'hypersensibilités environnementales à un accommodement raisonnable dans leur logement.



© Christian Gates St-Pierre

Cela dit, le droit des locataires à la « paisible jouissance des lieux », consacré dans le *Code civil du Québec*, peut également servir de fondement à certaines demandes de la part des locataires hypersensibles. Par exemple, si la fumée de cigarette provenant d'autres logements produit des effets nocifs sur la santé d'un locataire, un propriétaire pourra imposer une clause de logement non-fumeurs aux autres locataires et ce, même en cours de bail. De plus, le locataire qui n'a pas la paisible jouissance de son logement en raison d'odeurs ou d'émanations venant d'autres logements, ou même venant d'autres sources, pourra demander la résiliation de son bail.



L'accommodement raisonnable auprès des fournisseurs de services publics et privés

Peu de précédents légaux existent concernant des demandes d'accommodements de personnes souffrant d'hypersensibilités environnementales dans le domaine des services publics (services de santé, bureaux gouvernementaux) ou des services privés (restaurants, cinémas, compagnie aérienne et ainsi de suite). Toutefois, cela ne veut pas nécessairement dire que les gens n'en font pas... ou qu'ils n'en obtiennent pas quand ils en demandent.

Pour alimenter notre vision d'un monde plus accueillant pour les personnes hypersensibles, citons la Nouvelle-Écosse. Tous les hôpitaux de la province et à Halifax, tous les bureaux municipaux ainsi que la Commission scolaire, ont adopté une politique « sans parfum ». Même si l'objectif de ces politiques est la sensibilisation plutôt que la création de normes pouvant entraîner des mesures disciplinaires ou un refus de service de la part d'un hôpital, elles témoignent d'une prise de conscience sociale du phéno-



mène des hypersensibilités environnementales qui, au Québec, à ce jour, se fait attendre. Il faut dire qu'en Nouvelle-Écosse, cette prise de conscience s'est faite de façon plutôt radicale. Au début des années 1990, plus de 300 personnes travaillant dans un nouvel hôpital à Halifax – incluant un médecin – avaient développé des hypersensibilités environnementales incapacitantes en lien avec un produit anticorrosif qui avait été ajouté à la chaudière de l'hôpital. Depuis, une clinique de santé environnementale a vu le jour.

Autre exemple, dans le domaine de l'éducation, en Colombie-Britannique, une étudiante collégiale hypersensible s'est vu accorder la permission de suivre plusieurs cours en s'asseyant à proximité d'une fenêtre ouverte ou dans le corridor adjacent à la salle de cours ou encore en demandant à un autre étudiant de prendre des notes ou d'enregistrer le cours pour elle. Par contre, le Tribunal des droits de la personne a considéré comme justifiée l'exigence que l'étudiante soit présente en classe pour certains cours basés sur des apprentissages expérientiels.





Dans le domaine des services offerts par les fournisseurs privés comme les restaurants, les cinémas et les compagnies de taxi, l'obligation d'accommodement raisonnable existe également, toujours sous réserve de la « contrainte excessive ». Par exemple, exiger qu'un restaurant demande à tous les clients parfumés de quitter les lieux pour accommoder un client hypersensible arrivé à l'improviste pourrait sans doute représenter une contrainte excessive pour le restaurant. Par ailleurs, une demande auprès d'un propriétaire de restaurant, transmise plusieurs jours d'avance, à l'effet que celui-ci invite ses serveurs à tenir compte des besoins d'une personne atteinte d'hypersensibilités environnementales, en ne se parfumant pas, en lui réservant une place à côté d'une fenêtre ouverte et en lui fournissant des informations sur le menu paraît beaucoup plus raisonnable.

Bref, l'obligation d'offrir un accommodement raisonnable peut, dans certains cas, fonder un recours. Elle peut aussi servir à conscientiser les fournisseurs publics et privés relativement aux besoins des personnes atteintes d'hypersensibilités environnementales et à les convaincre de prendre certaines mesures en conséquence. L'accommodement raisonnable exige surtout une ouverture d'esprit, une réelle volonté de part et d'autre à travailler pour trouver une solution acceptable pour tout le monde.

Le droit à un milieu de travail exempt de harcèlement psychologique

Il arrive malheureusement que les personnes atteintes d'hypersensibilités environnementales qui invoquent le droit à un accommodement raisonnable dans leur milieu de travail subissent des gestes d'hostilité ou des réactions de rejet de la part de certains collègues : grimaces, déclarations verbales abusives, gestes d'opposition comme l'utilisation accrue de parfums ou le déversement de parfum, rires et autres gestes désobligeants, par exemple lorsque la personne atteinte porte un masque. Il est donc important de savoir qu'au Québec, **en vertu de la Loi sur les normes du travail, tout salarié a droit à un milieu de travail exempt de harcèlement psychologique**. Pour sa part, l'employeur a l'obligation de prévenir le harcèlement psychologique. Si de tels gestes sont portés à son attention, il doit prendre des moyens raisonnables pour les faire cesser. De plus, la Charte québécoise stipule que nul ne doit harceler quelqu'un en raison de son handicap ou de l'utilisation d'un moyen pour pallier ce handicap.



En dépit du fait que les dispositions sur le harcèlement psychologique dans la *Loi sur les normes du travail* ne s'appliquent pas en droit fédéral, la plupart des employeurs de juridiction fédérale ont néanmoins une politique contre le harcèlement au travail qui permet également de déposer une plainte.

Les personnes atteintes d'hypersensibilités environnementales ont, comme tout le monde, le droit au respect de leur dignité au travail!



PRISE EN MAIN DE LA MALADIE

Il n'y a pas de traitement qui permette de guérir les hypersensibilités environnementales. Il est tout de même possible d'atténuer les symptômes de la maladie. La clé? Éviter le plus possible les contaminants de toutes sortes. **Réduire au maximum l'exposition à des déclencheurs actuels et potentiels permet de diminuer les symptômes.** Les recherches indiquent qu'un diagnostic rapide et la réduction immédiate de l'exposition aux déclencheurs sont associés à de meilleurs résultats pour les personnes atteintes. Ainsi, plusieurs personnes ont pu retrouver une certaine tolérance aux contaminants ambiants permettant une amélioration de leur qualité de vie au quotidien.



Il existe déjà beaucoup de documentation développée notamment par des groupes écologistes et des associations en lien avec des maladies environnementales, concernant les produits à éviter et les solutions alternatives. Des outils conçus spécifiquement pour les hypersensibilités environnementales permettent une meilleure gestion de la condition, que ce soit un journal d'expositions et de symptômes, des modèles de lettres afin de demander des accommodements, des exemples de politiques sans parfum, des conseils afin d'adapter son quotidien en fonction des limitations imposées par cette condition. Dans le cadre de la présente initiative, différents outils et liens ont été regroupés sur le site web www.HypersensibiliteEnvironnementale.com.





UNE FORCE COLLECTIVE

Certains individus seront probablement toujours atteints plus que d'autres par la pollution chimique, biologique et électromagnétique. Toutefois, chacune et chacun bénéficieront, à des degrés différents, de la réduction des contaminants environnementaux. La diminution aux expositions environnementales aura ainsi un impact positif sur la santé et la qualité de vie non seulement des personnes atteintes d'hypersensibilités environnementales, mais aussi de celles ayant des problèmes respiratoires ou cardiaques ou qui souffrent de migraines, pour ne nommer que celles-là. La liste est longue, car le nombre de maladies qui sont associées à la contamination environnementale ou qui sont aggravées par celle-ci ne cesse d'augmenter.

Il existe un peu partout dans le monde des initiatives qui visent à diminuer l'exposition aux agents contaminants dans l'environnement. Chez nous, grâce notamment aux efforts des fondateurs de l'Association pour la santé environnementale au Québec (ASEQ), le Québec a adopté une politique contre l'épandage domestique de pesticides, limitant ainsi l'exposition à des produits nocifs pour toute la population québécoise.



Outre la réglementation gouvernementale, de plus en plus de programmes sont mis en place pour favoriser la gestion responsable des contaminants. Des hôtels « sans fumée » optent pour l'utilisation de produits de nettoyage non parfumés et non toxiques. Des événements sont organisés en demandant aux participants de ne pas porter de parfum et d'éviter les téléphones cellulaires et les Wi-Fi, et des aliments biologiques et végétariens sont offerts aux participants. Des organismes gouvernementaux et non gouvernementaux prônent la construction d'édifices sains.

Le nombre important de personnes souffrant d'hypersensibilités environnementales est un indice parmi d'autres que notre façon actuelle de gérer les risques engendrés par la production industrielle de substances chimiques et par le développement de nouvelles technologies doit être revue. Actuellement, l'exposition à un certain niveau – quoique très faible – à une panoplie de substances connues comme étant toxiques (par exemple, le benzène retrouvé dans l'eau de Cologne, les solvants dans les peintures, ou les composés organiques volatils (COV) dans le vinyle) est permise par la loi. L'existence de personnes atteintes d'hypersensibilités environnementales, tout comme l'augmentation fulgurante des maladies chroniques liées à ces expositions, remettent en question cette approche. Elles illustrent le fait



que nous ne connaissons pas bien l'impact sur notre organisme des expositions à de faibles niveaux à une multitude de contaminants physiques et chimiques de toutes sortes s'accumulant au fil du temps.

Pour la première fois de l'histoire, tous et toutes sont contaminés et exposés à une multitude de polluants qui n'existaient pas ou peu il y a seulement soixante ans. Les approches traditionnelles d'évaluation toxicologique ne sont pas adaptées à ce type de contamination. Pour faire face à toutes ces incertitudes, nous prôtons une approche basée sur le principe de précaution, plutôt que de présumer que notre exposition à des contaminants environnementaux est sécuritaire... jusqu'à preuve du contraire. Et si notre santé ainsi que la santé de nos enfants en dépendaient?

L'Agence de la lutte antiparasitaire de Santé Canada reconnaît les personnes souffrant d'hypersensibilités environnementales comme une population vulnérable. La Commission des droits de la personne du Québec et celle du Canada reconnaissent les hypersensibilités environnementales comme pouvant constituer un « handicap » – méritant un accommodement raisonnable – au sens des lois sur les droits de la personne. Pourtant, beaucoup reste à faire pour que les personnes qui développent des hypersensibilités environnementales puissent recevoir des soins appropriés, continuer à travailler et, autant que possible, conserver leur qualité de vie.

Plusieurs petits gestes individuels tels que demander à l'épicier ou au pharmacien d'offrir sur leurs tablettes des produits sans parfum, sensibiliser les professionnels de la santé ou les employeurs de leur région à l'opportunité d'adopter des politiques de milieux sans parfum, faire des demandes d'accommodement raisonnable... bénéficient à tous. Plus la population en entendra parler, plus les gens vont devenir sensibilisés au phénomène des hypersensibilités environnementales, et plus ils seront ouverts à trouver des mesures d'accommodement pour les personnes qui en souffrent. À une échelle plus grande, des regroupements comme l'Association pour la santé environnementale au Québec (ASEQ) œuvrent à la reconnaissance de cette condition depuis déjà plusieurs années.

Seul, la tâche peut sembler insurmontable. En se regroupant, les personnes souffrant d'hypersensibilités environnementales peuvent changer les choses pour le mieux.

***Et si on agissait **ensemble** pour que
l'environnement cesse de rendre des gens malades?***





Pour plus d'informations :
www.HypersensibiliteEnvironnementale.com

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