

## Témoignage de Mélanie Labonté

J'écris au sujet de ma maladie liée à l'environnement après une exposition prolongée à la moisissure et à un cocktail toxique multiple de diverses substances incitantes telles que des produits chimiques, des moisissures, etc. J'aimerais aussi vous dire comment l'Association pour la santé environnementale du Québec (ASEQ-EHAQ) aide les personnes atteintes d'hypersensibilité environnementale, dans le but principal de sensibiliser et d'éduquer sur les questions de santé environnementale. Je suis membre depuis 2013 et bénévole et formatrice de l'atelier ASEQ-EHAQ développé avec l'Université du Québec à Montréal (UQAM) et la TÉLUQ, intitulé: « Quand l'environnement vous rend malade: besoin de comprendre, besoin d'agir ».

En 2009, ma maladie a débuté avec des allergies respiratoires et alimentaires. J'ai réagi avec des symptômes graves aux acariens, aux plumes, aux poils et protéines félines, au pollen de fleurs et d'arbres, à "l'odeur" de l'eau, au parfum et aux vêtements neufs. Certains produits de nettoyage causaient un inconfort important et d'autres produits de soins quotidiens tels que le dentifrice et le shampoing devaient être testés avant utilisation afin d'éviter les symptômes. Les aliments comme le vin, le gluten ou les fruits et légumes non biologiques sont devenus impossibles à manger. Chaque jour, la liste s'allongeait. J'ai eu des symptômes à de très faibles niveaux de déclencheurs et une "petite exposition" est devenue une raison pour prendre les multiples anti-inflammatoires prescrits pour des problèmes de sinus, maux de tête, bronches et diverses douleurs corporelles. Je suis ensuite entré dans le système médical, errant sans aide réelle pendant 3 ans, prenant rendez-vous après rendez-vous sans jamais voir l'horizon de la résolution de mes problèmes médicaux.

Pour avoir des réponses concernant ma santé, j'ai dû interroger des personnes en dehors du cadre médical. Ma recherche m'a conduit à l'ASEQ-EHAQ. Avec l'expérience et les connaissances dont ils disposaient, ils ont examiné l'ensemble de mon environnement et identifié les déclencheurs possibles qui devaient être supprimés. Ma maison n'était pas malsaine, mais l'air ambiant était contaminé par

plusieurs déclencheurs susceptibles de provoquer des expositions et des symptômes. Ces déclencheurs étaient, par exemple, ceux du plomb de la vieille peinture, des COV provenant des huiles pour plancher, de la fumée (suie et CO<sub>2</sub>) provenant de la vieille fournaise à l'huile, des pesticides de la périphérie de la cave, des COV provenant de l'isolation des murs de fondation de la cave qui ont été giclés à l'uréthane et du monoxyde provenant des gaz d'échappement de l'ancien ne cuisinière au propane. Et comme si cela ne suffisait pas, de la moisissure, un déclencheur biologique, a été trouvée. De la moisissure a été trouvée sur les meubles anciens et sur le gypse au plafond, découvert après la restauration des murs. Leurs spores et leurs COV ont rendu mon système immunitaire vulnérable. Sans oublier que le niveau de baryum de mon eau du robinet était anormalement élevé. En outre, certains additifs alimentaires ont leur part de toxicité et j'ai également réagit aux médicaments anti-inflammatoires prescrits, ce qui m'a causé des dommages.

La seule solution et la seule option pour améliorer ma santé était d'éliminer les substances qui causaient des symptômes. C'était une révélation. Mais je savais que je devais le faire pour retrouver la santé.

Aujourd'hui, je déplore la minimisation de ma situation de santé par le personnel médical, même si je suis maintenant consciente que la médecine moderne est limitée ou à une ignorance totale de connaissances en matière de santé environnementale. C'est pourquoi je crois sincèrement que l'ASEQ-EHAQ joue un rôle clé dans notre santé. Le groupe a débuté en 2004 et aide les personnes souffrant d'hypersensibilité environnementale à gérer au mieux leur état de santé en nettoyant leur environnement et en utilisant uniquement des solutions de remplacement non toxiques ou moins toxiques, qui sont bonnes pour la santé. Et du même coup, ils restaurent notre dignité en prouvant qu'il s'agit d'une condition physique réelle. Mon corps réagissait à son environnement. Quand j'ai nettoyé mon environnement, mon corps ne réagissait plus. Une simple prévention peut nous aider. J'ai appris que la prise de médicaments pour soigner le corps n'est pas la solution lorsque des facteurs environnementaux déclenchent des symptômes. Il est essentiel de soigner le corps en éliminant et en évitant les incitants qui rendent certaines personnes malades.

Je crois sincèrement que l'ASEQ-EHAQ fait une différence dans la vie des personnes atteintes de cette maladie en les sensibilisant aux diverses possibilités d'exposition environnementale pouvant causer des dommages. Une telle information et une telle éducation conduisent à une bonne gestion des hypersensibilités environnementales et agissent même à titre de prévention de cette maladie. Aujourd'hui, le principe de précaution n'a jamais été aussi essentiel dans notre vie quotidienne. L'éducation et la sensibilisation constituent une partie très importante de la mission de l'ASEQ-EHAQ. J'ai hâte que l'hypersensibilité environnementale soit reconnue au Québec. Je félicite l'ASEQ-EHAQ pour son travail à cet égard.

Leurs efforts permettent de changer les préjugés de notre monde moderne en diffusant l'éducation et la sensibilisation et en soutenant les personnes qui souffrent d'hypersensibilité environnementale.