

What are Environmental Sensitivities (ES)?

ES is a disability, which, like any other disability, must be accommodated under the law. It has been recognized as such by the Canadian Human Rights Commission and most provincial human rights commissions. ES encompasses several types of sensitivities including Multiple Chemical Sensitivity (MCS) and Electromagnetic Sensitivity (EMS). It frequently occurs with other chronic conditions such as Chronic Fatigue Syndrome/Myalgic Encephalomyelitis (CFS/ME) and Fibromyalgia (FM). The term describes a wide range of reactions to environmental factors including chemicals, foods, biological agents and electromagnetic fields, at levels of exposure tolerated by most people.

Who we are

The Environmental Health Association of Québec (ASEQ-EHAQ) is a charitable, non-profit organization founded in 2004 to address issues surrounding environmental sensitivities (ES), to represent people suffering from this condition, and to empower people whose lives have become devastated by this chronic, disabling medical condition.

Our mission includes support and help to

- defend the rights of people suffering from ES
- provide information and resources on ecological and sustainable solutions for everyday living
- promote prevention of ES and create awareness and education through workshops, conferences, newsletters and social media
- provide and operate affordable, healthy housing

We believe in the protection of the environment and human health through ecological strategies for everyday living.

Our Projects

Bilingual workshops on ES
Workplace accommodation for ES
Fragrance-free health care in Québec
Online workshops and conferences
Healthy housing project
Support and services for members
Newsletters
Environmental health news
Social media

What makes certain people more vulnerable?

- Exposures (work, school, hobby, home, etc.)
- Genetic differences
- Capacity to detoxify
- Age and gender – around 80% of sufferers are women!
- Cultural differences
- Socio-economic differences, including poverty, which is linked to greater exposures and less healthy nutrition
- 20% of Canadian children live in poverty

Triggers

Chemicals (perfumes, cleaning and personal products, construction and renovation products, inks, pesticides, etc.), mould, electromagnetic fields, smoke, petrochemicals, new products, etc.

Symptoms

Symptoms occur with varying degrees of severity and can often be debilitating. They frequently affect multiple systems of the body such as the central nervous system, the gastrointestinal, genitourinary, respiratory, cardiovascular and musculoskeletal systems, as well as the skin, ears, eyes, nose and throat. They can include fatigue, loss of concentration and cognitive function, nausea, skin eruptions, frequent colds, rapid heartbeat, sinus congestion and infection, muscular spasms, pain or weakness, tinnitus, headaches or migraines.

How many people suffer from Multiple Chemical Sensitivity (MCS)?

According to Statistics Canada (2016) 1,008,400 people were diagnosed with MCS. In Quebec (2010) 179,000 individuals were similarly diagnosed. When all other sensitivities are added, the actual number is much higher.

Treatment

The basis of treatment is avoidance of triggers in order to create an environment where the body can heal.

- Recognize potential or actual triggers, by taking a history of exposures in the community, home, hobbies, occupation, personal exposures, and diet/drugs (CH20PD2).
- Address contributory or potentially contributory exposures and stresses, by reducing or eliminating as many as possible
- Optimize the organic diet
- Address nutritional deficiencies such as vitamins and minerals, which make it harder for an individual to metabolize triggering agents
- Identify the body burden of toxins, such as heavy metals or chlorinated compounds, with appropriate testing, and allow targeted interventions to reduce the burden

Although some help is available in Ontario, Nova Scotia, Alberta and British Columbia, as yet, there is no help for sufferers in Québec.

Consequences of this illness

The term "sensitivity" cannot even begin to describe the severity of this medical condition. Over one million Canadians have been diagnosed with ES, which leads to reduced quality of life and often results in loss of employment and consequent poverty, isolation and exclusion from society. Social exclusion and isolation are known to be at least as damaging to an individual's health as smoking, not to mention billions of dollars in lost productivity to society.

Join us!

- Volunteer
- Become a member,
- Support our projects

(Charitable number: BN 81011 6624 RR0001)



@aseqehaq1



@aseqehaq



@aseqehaq

Souffrez-vous de déclencheurs environnementaux au contact de l'air, de la nourriture, de l'eau ou des champs électromagnétiques?

Nous sommes là pour vous aider!



Association pour la santé environnementale du Québec
Environmental Health Association of Québec

Do you suffer from environmental triggers in air, food or electromagnetic fields?

We're here to help!

Contactez-nous pour plus d'information:

Tél: 514 332 4320

Fax: 450 227 4143

Courriel: bureau@aseq-ehaq.ca

www.aseq-ehaq.ca

www.HypersensibiliteEnvironnementale.com

www.ecoasisquebec.ca

ASEQ-EHAQ, C.P. 364,

Saint-Sauveur, Québec J0R 1R0



Association pour la santé environnementale du Québec
Environmental Health Association of Québec

Contact us for more information:

Tel: 514 332 4320

Fax: 450 227 4143

Email: office@aseq-ehaq.ca

www.aseq-ehaq.ca

www.EnvironmentalSensitivities.com

www.ecoasisquebec.ca

ASEQ-EHAQ, P.O. Box 364

Saint-Sauveur, Québec J0R 1R0

Que sont les hypersensibilités environnementales (HE)?

Les HE sont une invalidité, et celle-ci, comme n'importe quelle invalidité, doit être prise en compte, selon la loi. Ce droit a été reconnu par la Commission canadienne des droits de la personne, ainsi que la plupart des commissions provinciales des droits de la personne. Les HE regroupent différents types d'hypersensibilités, incluant l'hypersensibilité chimique multiple (HCM) et l'hypersensibilité électromagnétique (HEM). Les HE surviennent souvent avec d'autres conditions chroniques telles que le syndrome de fatigue chronique/encéphalomyélite myalgique (SFC/EM) et la fibromyalgie. Le terme HE fait référence à un vaste éventail de réactions à des facteurs environnementaux, que ce soit des substances chimiques, des aliments, des agents biologiques et des champs électromagnétiques, à des niveaux d'exposition tolérés par la plupart des gens.

Qui nous sommes

L'Association pour la santé environnementale du Québec (ASEQ-EHAQ) est un organisme de bienfaisance à but non lucratif fondé en 2004 afin de répondre aux problèmes reliés aux **hypersensibilités environnementales (HE)**, de représenter les personnes qui en souffrent, et de redonner du pouvoir à celles et ceux dont la vie a été bouleversée par cette condition médicale chronique et invalidante.

Notre mission inclut du soutien et de l'aide pour :

- défendre les droits des personnes souffrant d'HE
- offrir de l'information, des ressources, ainsi que des solutions écologiques et viables pour la vie de tous les jours
- promouvoir la prévention des HE, ainsi que conscientiser et éduquer à travers des ateliers, conférences, infolettres ou médias sociaux
- fournir et gérer des logements sains et abordables

Nous croyons dans la protection de l'environnement et de la santé humaine à travers des stratégies écologiques quotidiennes.

Nos projets

- Ateliers bilingues sur les HE
- Accommodement en milieu de travail pour les HE
- Soins de santé sans parfum au Québec
- Conférences et ateliers en ligne
- Projet de logements sains
- Soutien et services aux membres
- Infolettre
- Nouvelles sur la santé environnementale
- Médias sociaux

Qu'est-ce qui rend certaines personnes plus vulnérables?

- Exposition (travail, école, passe-temps, maison, etc.)
- Différences génétiques
- Capacité de détoxification
- Âge et genre – près de 80% des personnes souffrantes d'HE sont des femmes!
- Différences culturelles
- Conditions socio-économiques, incluant la pauvreté, qui est reliée à de plus fortes expositions et à une alimentation moins saine
 - 20% des enfants canadiens vivent dans la pauvreté

Les déclencheurs

Substances chimiques (parfums, produits de nettoyage et d'hygiène personnelle, matériaux de construction et rénovation, encres, pesticides, etc.), moisissures, champs électromagnétiques, fumée, produits pétrochimiques, nouveaux produits, etc.

Symptômes

La gravité des symptômes varie, mais ceux-ci peuvent souvent être débilissants. Ils affectent couramment plusieurs systèmes du corps, comme le système nerveux central, les systèmes gastro-intestinal, génito-urinaire, respiratoire, cardiovasculaire et musculo-squelettique, ainsi que la peau, les yeux, le nez et la gorge. Ils peuvent inclure de la fatigue, des pertes de concentration, des difficultés cognitives, de la nausée, des éruptions cutanées, des gripes à répétition, des palpitations cardiaques, une congestion ou infection des sinus, des spasmes musculaires, de la douleur ou de la faiblesse, des acouphènes, des maux de tête ou des migraines.

Combien de personnes souffrent d'hypersensibilité chimique multiple (HCM)?

Selon Statistiques Canada [2016], 1,008,400 personnes ont été diagnostiquées comme souffrant d'HCM. Au Québec [2010], 179,000 individus en ont été diagnostiqués. Quand les autres hypersensibilités sont considérées, le véritable nombre est beaucoup plus élevé.

Traitement

Le principe de base du traitement est l'évitement des déclencheurs, de façon à créer un environnement où le corps puisse guérir.

- Reconnaître les déclencheurs actuels ou potentiels, en prenant compte l'histoire d'exposition de la personne dans : communauté, habitation, hobby, occupation, personnel, diète, drogues (médicaments) [CH20PD2];
- Considérer les expositions actuelles ou potentielles ainsi que les stress pouvant contribuer à la condition, en réduisant ou éliminant ceux-ci le plus que possible;
- Opter pour une alimentation biologique;
- Comblent les carences nutritionnelles telles que vitamines et minéraux, qui rendent plus difficile la métabolisation des agents déclencheurs par la personne;
- Identifier la charge toxique du corps, comme des métaux lourds ou des composés chlorés, à l'aide de tests appropriés, et intervenir de façon ciblée afin de réduire cette surcharge.


Bien qu'une certaine aide soit disponible pour les personnes souffrant d'HE en Ontario, Nouvelle-Écosse, Alberta et Colombie-Britannique, jusqu'à date, il n'en existe aucune au Québec.


Conséquences de cette maladie

Le terme "hypersensibilité" décrit très mal la sévérité de cette condition médicale. Plus d'un million de Canadiens ont été diagnostiqués comme souffrant d'HE, ce qui résulte en une grande perte de qualité de vie et souvent d'emploi, et mène, par conséquent, à la pauvreté, à l'isolement et à l'exclusion de la société. Or, l'isolement et l'exclusion sociale sont reconnus comme étant aussi dommageables pour la santé d'une personne que de fumer, sans parler des pertes socioéconomiques se chiffrant à des milliards de dollars en termes de productivité.

Joignez-vous à nous!

- Bénévolat
- Devenez membre
- Appuyez nos projets

 @aseqehaq1

 @aseqehaq

 @aseqehaq

[Numéro d'enregistrement d'organisme de bienfaisance: BN 81011 6624 RR0001]