

<http://www.chemicalinjury.net/environmentalcontrols.htm>

**Selon le Dr Grace ZIEM**

## **APPRENDRE A CONNAITRE SON ENVIRONNEMENT**

On recense environ 80 000 produits chimiques et près de 4 000 nouveaux produits chaque année. Sachant que nous passons près de 90% de notre temps à l'intérieur des bâtiments (maison, lieu de travail, écoles). Il nous faut être vigilants.

### **Les malades MCS doivent apprendre à :**

- reconnaître les avertissements qu'indique le corps.
- éviter les substances toxiques, repérer celles avec lesquelles le malade est le plus en contact (lieu de travail, domicile etc..) pour diminuer l'exposition ou même la supprimer.
- contrôler l'usage des pesticides dans l'environnement.
- limiter la pollution de l'air intérieur sur le lieu de vie et de travail.

### **Les éléments qui engendrent des cas de mcs :**

- les solvants organiques volatils
- 3 classes de pesticides : carbamates/organophosphorés, pyréthriinoïdes, organochlorés
- le monoxyde de carbone
- l'hydrogène sulfuré.

### **Différentes natures de polluants :**

- chimiques . Produits issus de la chimie du pétrole (pesticides, formaldéhyde, ...) ou de métaux lourds (mercure, cadmium).
- biologiques moisissures, virus, parasites.
- physiques. Exposition à des températures extrêmes, la lumière, au bruit intense, aux ondes électromagnétiques.

### **Les polluants entrent dans l'organisme :**

- par **la respiration** de composés organiques volatils, (aldehydes, parfums, phtalates) ou de particules fines (poussières, diesels.)
- par **l'ingestion** alimentaire (eau, boissons, nourriture, médicaments) , ou par l'ingestion consécutive à une chirurgie réparatrice (implants, prothèses), ou restauration dentaire (mercure).
- au **contact** de cosmétiques (shampoings, crèmes) de colorants textiles sur la peau, et de collyre dans les yeux.

## **HABITATION, LIEU DE TRAVAIL et ALIMENTATION.**

### **Le logement :**

Eviter les zones de fort trafic automobile, les zones industrielles .  
Privilégier des peintures ne dégageant pas de cov, des meubles en bois massif, des revêtements sols comme le carrelage ou le vrai linoléum.

Utiliser le moins possible de produits ménagers.  
Attention à l'humidité, aux conservateurs, aux pesticides insecticides domestiques, au tabac, aux feux de bois.  
Privilégier un chauffage électrique ou central au gaz plutôt qu'un chauffage au fuel surtout si vous devez traverser la chaufferie.  
Pas de nettoyage à sec des habits, tapis, rideaux.  
L'encre d'imprimerie peut incommoder, ruser en enfermant revues et livres neufs dans une boîte en fer, ou aérer longtemps avant lecture (de préférence à l'extérieur ou devant une fenêtre ouverte mais jamais en plein soleil) ou les mettre au réfrigérateur dans un sac avant lecture.  
Si vous habitez en appartement, essayer de négocier le nettoyage des parties communes avec des produits écologiques non odorants ainsi que l'éventuelle dépose de diffuseur automatique de parfum placé dans les parties communes.  
Négocier la non utilisation de pesticides dans les jardins proches de l'habitation.  
Faire attention aux gaines de ventilation qui sont souvent sources de gêne, (odeurs de produits lessiviels émanant du voisinage). Possibilité d'ajout d'un filtre de charbon actif.

### **La chambre : un lieu à privilégier.**

Impératif de s'aménager une chambre saine pour mieux récupérer. Dormir sur un matelas si possible non traité anti acariens, sans retardateurs de flamme. Pas de lessive parfumée ni d'adoucissant.  
Laver et rincer les textiles neufs avant utilisation.  
Contrôler la qualité de l'air éventuellement en utilisant des purificateurs d'air.  
Eviter les ioniseurs et purificateurs qui génèrent de l'ozone.  
Limiter les champs électromagnétiques.  
Eviter le wi-fi, les téléphones DECT (revenir au téléphone filaire), les babyphones, les radioréveils  
Choisir l'emplacement du lit afin d'éviter la proximité d'une cloison derrière laquelle se trouverait un moteur.  
En cas de voyage : emporter ses draps.

### **Le lieu de travail :**

Une fois votre maladie reconnue, demander par le biais du médecin du travail, que les pesticides ne soient pas utilisés en votre présence, que les produits de ménage soient des produits "écologiques", qu'aucun spray désodorisant ne soit utilisé.

## **L'alimentation :**

**C'est l'un des points les plus importants et le plus facile à gérer.**

Quand c'est possible, favoriser une nourriture bio, sans additifs ou conservateurs. Adopter une cuisine saine (cuisson vapeur) , faite maison.

Eviter la consommation d' eau trop chlorée, utiliser des filtres.

Supprimer les produits qui contiennent les additifs suivants : les benzoates, le sorbitol, le glutamate, l'aspartame. Ils se trouvent dans l'alimentation ou les médicaments.

Limiter sa consommation de café.

Eviter la viande ou le poisson trop grillé (barbecues) ainsi que les fritures.

Eviter les produits laitiers de vache, et le gluten ( souvent source d'intolérances alimentaires). Repérer les aliments non supportés et pratiquer une rotation alimentaire. Si réaction à un aliment, attendre 4 jours avant de le réintroduire. Tenir un cahier alimentaire. Conserver les aliments dans des boites en verre plutôt qu'en plastique.

## **L'habillement :**

Porter des textiles en fibre naturelle (coton, laine, soie, bambou) éviter le polyester, polyamide, nylon etc..

Préférer des couleurs claires en contact avec la peau. Les couleurs foncées (marine, noir) contiennent des colorants aniline très toxiques).

Eviter le nettoyage à sec en pressing, les lessives pour textiles foncés.

Utiliser des lessives sans parfum et bannir l'assouplissant.

## **Les produits d'hygiène :**

Choisir des cosmétiques avec formulation courte, sans parfum et sans huiles essentielles.

## **SANTE.**

### **Soins**

- dentaires

refuser la pose d'amalgames au mercure et les couronnes provisoires.

Préférer les anesthésiants sans conservateurs ou vasoconstricteurs pour les anesthésies locales.

- ophtalmologiques

Utilisez des collyres mono doses.

### **Réduire tout état inflammatoire.**

du à des foyers infectieux, des caries dentaires, des réactions à des implants ou des amalgames.

(attention : tout retrait d'amalgame dentaire doit se faire selon un protocole adéquat.)

### **Limiter toutes sources de stress :**

qu'il soit psychologique, physique, ou chimique il faut trouver une possibilité de détente, de création, de loisir.

La présence de champs électromagnétiques est aussi une source de stress physique,

Réduire l'usage de téléphones mobiles et à la maison opter pour un téléphone filaire plutôt qu'un DECT. Si possible éviter le mode wifi de vos appareils.

Le port du masque peut éviter le déclenchement des symptômes.

FPP1 ou FPP2 anti-odeurs avec ventilation et charbon actif. de chez 3M 9914 ou Dräger 1720.

En cas de crise, l'apport d'oxygène est bénéfique.