



Association pour la santé environnementale du Québec

Éducation \*Sensibilisation\* Prévention

# ECO-JOURNAL

Mai est le mois des hypersensibilités environnementales

MAI 2011

## SOMMAIRE:

### 3-5 TÉMOIGNAGE

Les effets ravageurs des hypersensibilités environnementales et chimiques multiples.

Premières étapes pour améliorer et conserver votre santé: hypersensibilité environnementale

### 6-8 NOUVELLES

Qu'arrive-t-il aux abeilles et quelles sont les conséquences pour la planète?

L'emballage de nourriture est une source considérable de BPA

### 8-9 SANTÉ

Champs électromagnétiques: que sont-ils et que faut-il surveiller?

Aimez-vous vos légumes? Apprenez en plus sur les avantages pour la santé qu'offrent les pigments végétaux.

### 9 EXTÉRIEUR

Cinq trucs pour préparer vos jardins et outils pour l'été.

### 10 RECETTES

Couscous aux tomates et oranges avec poulet; Piments farcis au riz et au tempeh; Salade de quinoa

Chères amies et amis,

À notre dernière assemblée générale annuelle, les membres ont voté à l'unanimité pour déclarer le mois de mai comme mois d'éducation et de sensibilisation des Hypersensibilités Environnementales au Québec. De plus, ils ont aussi voté pour déclarer le 12 mai comme journée des Hypersensibilités Environnementales au Québec. Il s'agit d'un grand effort pour mettre au premier plan cette condition médicale.

Quel défi que cette organisation du mois de mai. Je remercie tous celles et ceux qui ont contribué à l'organisation des conférences et de notre marche. Je remercie spécialement notre extraordinaire traducteur Claude Renaud, notre superbe artiste graphique Jean-François Désourdy, pour les extraordinaires affiches, symboles, bannières et autre matériel artistique, le travail sans relâche de notre talentueuse webmestre Judith Richardson, le dévouement et le talent de notre rédactrice en chef Alana Vineberg, tous nos bénévoles, amis, supporteurs et tous ceux qui nous ont appuyé et contribué financièrement à nos activités, les membres engagés et enthousiastes de notre conseil et par-dessus tout, nos lecteurs, membres et sympathisants.

Presque tous les jours, nous recevons de pressantes demandes de la part de personnes souffrant d'hypersensibilité environnementale. Ces personnes ne se sont jamais rencontrées. Leurs témoignages sont les mêmes – seuls les noms sont différents. Dans les autres provinces du Canada, de l'aide est disponible pour les personnes souffrant d'hypersensibilité environnementale. Pourquoi pas au Québec?

C'est pourquoi je demande à tous ceux d'entre vous qui sont en bonne santé et ceux qui souffrent de cette condition médicale : joignez-vous à nous lors de la marche du samedi 28 mai 2011 à Montréal.

La plupart de nos membres sont invalides et incapables de participer à cette marche.

Vous qui en êtes capables, venez marcher avec nous pour promouvoir l'éducation et la sensibilisation de celles et ceux qui sont rendus invalides et silencieux par l'hypersensibilité environnementale et chimique multiple.

**Portez du noir et du jaune:**

-Noir par solidarité avec ceux qui souffrent d'hypersensibilité environnementale et chimique multiple

-Jaune, symbolisant le canari, un signe d'avertissement et un espoir de changement

**SVP signez notre pétition qui est incluse avec ce journal.**

Sincèrement,

Rohini Peris

Présidente

## Quelle est la relation entre les canaris et l'hypersensibilité environnementale?

Les canaris servent d'alerte précoce à l'arrivée d'un danger.

### Histoire:

Les canaris étaient souvent utilisés dans les mines de charbon comme système d'alarme précoce. Des gaz toxiques tels que le méthane ou le monoxyde de carbone dans les galeries tuaient l'oiseau avant d'affecter les mineurs. **Les canaris servaient d'indice du danger de façon à la fois visuelle et auditive.**

Il est temps d'examiner nos habitudes de vie quotidienne, au niveau individuel et industriel, et de remettre en question plusieurs choses inutiles que nous prenons pour acquises, qui peuvent grandement affecter notre santé et la santé de notre planète.

Les personnes atteintes d'hypersensibilités environnementales et chimiques sont nos canaris. Elles sont sensibles et réagissent fortement à des substances ou à des phénomènes dans notre environnement à des niveaux tolérés par les personnes qui n'ont pas d'hypersensibilités environnementales. Leur affection peut être invisible mais elle est réelle.

### La crise:

Les personnes qui n'ont pas d'hypersensibilités environnementales ne réagissent pas comme les canaris. Par manque d'attention, elles continuent d'être exposées à des polluants environnementaux. Il en résulte pour plusieurs des maladies chroniques, dont la fréquence ne cesse d'augmenter. Ces maladies causées par la pollution environnementale incluent les maladies cardiovasculaires, le diabète, les troubles neurodégénératifs, l'asthme, les allergies, certains cancers et de nouvelles maladies telles que la fibromyalgie et le syndrome de fatigue chronique.

Vivre dans un environnement de plus en plus fragile, pollué par des produits chimiques toxiques, continuera d'affecter la santé d'un nombre toujours grandissant de personnes. Ensemble, nous devons trouver des solutions pour protéger et améliorer notre santé environnementale.



## Déclarations de réactions défavorables:

Déclaration d'incidents liés à l'exposition aux pesticides:  
<http://www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/pest/part/protect-proteger/incident/index-fra.php>

Étiquetage des ingrédients des cosmétiques:  
[http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/prod/cosmet\\_prod-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/prod/cosmet_prod-fra.php)

Déclaration d'effet indésirable relié à un produit:  
<http://www.hc-sc.gc.ca/ahc-asc/media/advisories-avis/reaction-fra.php>

## Contributeurs au journal:

Alana Vineberg, Rohini Peris — auteurs d'articles

Alana Vineberg — mise en page

Alana Vineberg, Rohini Peris — rédaction

Rohini Peris, Alana Vineberg — publicité et distribution

Judith Richardson — site web

Claude Renaud, Michel Gaudet — traduction

Jean-François Desourdy — art graphique

Remerciements particuliers à: André Fauteux et Phyllis Vineberg

**TÉL.: 514-683-5701**

**FAX: 514-683-2468**

**COURRIEL / E-MAIL:**

[office@aseq-ehaq.ca](mailto:office@aseq-ehaq.ca)

**ECO-JOURNAL:**

[communication@aseq-ehaq.ca](mailto:communication@aseq-ehaq.ca)

**SITE WEB / WEBSITE:**

[www.aseq-ehaq.ca](http://www.aseq-ehaq.ca)

## REMERCIEMENTS:

Nous voudrions remercier tous nos bénévoles et donateurs. Grâce à votre générosité, nous sommes en mesure de fournir des services de soutien et suggestions de stratégies moins toxiques pour protéger la santé humaine et l'environnement.

## VIVRE AVEC L'HYPERSENSIBILITÉ ENVIRONNEMENTALE

Je suis un homme de 31 ans vivant sur la rive-sud de Montréal. À l'âge de 28 ans, alors que j'étudiais à l'université et travaillais à temps partiel, j'ai développé une maladie qui a changé ma vie.



Je suis devenu soudainement réactif suite à des expositions, pourtant faibles, à de nombreux produits chimiques utilisés communément dans la vie de tous les jours. Détergent à linge, parfum, désodorisant, shampooing, fumée secondaire, monoxyde de carbone, encre des livres, bois traité, pour ne nommer que quelques substances auxquelles je suis devenu sensible. Cette liste s'est ensuite considérablement allongée au fil des mois. Mon corps est en fait devenu intolérant à toutes les substances chimiques contenues dans ces produits.

Je souffre maintenant constamment de troubles neurologiques. Une grande fatigue m'envahit aussi si l'exposition perdure ou si elle est plus sévère. Il m'arrive également d'avoir de la difficulté à respirer aisément. Pour éprouver un certain soulagement, je dois vivre dans un environnement sain, soit exempt de produits chimiques. En effet, il m'est impossible depuis de nombreuses années d'entrer dans les demeures de gens qui utilisent des produits contenant des substances chimiques.

Ma maladie se nomme sensibilité chimique multiple ou hypersensibilité environnementale et m'a confiné à une vie d'isolement. Il m'est impossible de fréquenter amis et membres de ma famille dans un lieu fermé (maison, automobile, autobus, etc.) puisque la présence de substances chimiques dans les produits qu'ils utilisent (parfums, cosmétiques, savon, etc.) me rend terriblement malade.

Je dois porter un masque à l'extérieur, et plus particulièrement, dans des lieux achalandés tels les restaurants ou les salles d'attente. J'ai, en plus, développé une sensibilité aux champs électromagnétiques émanant de divers appareils comme les téléviseurs, écran

d'ordinateur, téléphone cellulaire, etc. Cette sensibilité m'a plongé dans une énorme souffrance et détresse pendant des mois jusqu'à ce qu'elle s'atténue et revienne à un niveau un peu plus acceptable.

Avec la progression de la maladie, j'ai aussi développé des intolérances aux médicaments, à certains aliments, au bruit et même au contact topique de produits chimiques. J'ai perdu une quarantaine de livres non seulement en raison de la maladie qui m'afflige, mais aussi en raison de traitements inadéquats dus à l'incompréhension qui entoure cette maladie dans le monde médical. Des semaines de médication (antidépresseurs), auxquels j'ai développé une intolérance sévère, ont occasionné chez moi une inflammation chronique au niveau de mes intestins. J'éprouve maintenant des brûlures constantes qui augmentent lors des repas, particulièrement avec la consommation de certains aliments (fruits, légumes crus, lait, etc.). Je dois à présent surveiller mon alimentation de très près.

Des traitements avec des vitamines synthétiques se sont aussi avérés très nocifs pour moi. Toutes ces expositions chimiques et électromagnétiques sans compter les médicaments ingérés ont engendrés chez moi de la fatigue chronique. De plus, un scan cérébral a mis en évidence des lésions au cerveau.

Bien que ce soit une maladie très grave et très dévastatrice sur tous les aspects de la vie (vie sociale et amoureuse, carrière, finances, etc.) il semblerait qu'il soit difficile d'obtenir un diagnostic ou de l'aide médicale puisque les médecins ne sont pas informés convenablement sur cette maladie. Souvent, la souffrance que j'ai éprouvée découlant des impacts

désastreux et handicapants de cette maladie sur mon quotidien a été minimisée par la communauté médicale qui lui attribuait une cause d'ordre psychologique. Pourtant, de nombreuses études démontrent la nature physiologique de cette condition médicale qui s'explique tout simplement par l'incapacité de mon corps à se désintoxiquer des produits chimiques et médicaments communément utilisés.

Notre maison familiale a été vendue récemment et je n'ai pas pu trouver un logement adéquat pour moi. J'ai besoin d'un environnement sain pour vivre. Il m'est presque impossible de vivre dans un condo ou un logement en raison de l'espace et l'air partagés, empreints de produits utilisés par les autres occupants. La plupart des hypersensibles que je rencontre vivent des situations similaires et ont énormément de difficulté à se trouver un endroit sain où habiter.

Depuis 3 mois, je dors dehors. Heureusement, j'ai un bon sac de couchage. En raison de mon intolérance à de faibles doses de produits chimiques, je suis devenu un itinérant. Nous sommes maintenant en plein mois de novembre et il commence à faire froid.

Rien n'est fait aujourd'hui pour aider les gens hypersensibles qui, tout comme moi, souffrent terriblement de cette maladie et aucun centre de refuge d'urgence spécialement adapté n'existe. Pourtant, le besoin est bel et bien présent. Je trouve la situation inacceptable dans un pays comme le Canada où l'on se targue d'accorder une importance primordiale à la justice sociale ainsi qu'aux droits de l'homme.

Y a-t-il quelqu'un, quelque part, qui écoute?

# Témoignage d'une femme atteinte d'hypersensibilité environnementale et chimique multiple depuis plus de 19 ans

Je vis avec une d'hypersensibilité environnementale et chimique multiple. Je suis prête à vous livrer mon témoignage. J'espère décrire adéquatement la souffrance associée à cette condition médicale. J'ignorais l'existence de cette maladie jusqu'au jour où elle m'a frappé comme une flèche empoisonnée.

Mon nom est Annie. Ma condition invalidante d'hypersensibilité chimique multiple a débuté après une exposition massive à des produits chimiques utilisés par d'anciens voisins. Une fois atteinte, j'ai perdu mon emploi et j'ai dû abandonner la plupart des activités qui me plaisaient. Depuis, je suis confinée à mon logement la plupart du temps. Quand je sors, je souffre de symptômes sévères incluant une sensation d'intoxication, de la difficulté à respirer, une vision trouble, des palpitations cardiaques, des migraines lancinantes, des maux de gorge importants, de la faiblesse musculaire et des tremblements. Comme vous pouvez vous l'imaginer, je me sens comme un rat de laboratoire exposé à de multiples toxines.

Mon invalidité m'oblige à vivre du Bien-être social. Mon groupe restreint d'amis et de parents trouve cette situation honteuse. Des rumeurs ont circulé sur ma condition. Je ne serais pas vraiment malade; je fais seulement semblant. La vérité est que ces personnes ne voient pas la souffrance que j'endure à tous les jours. Mon corps a été attaqué par une tempête, affaibli par l'environnement et demeure sous attaque constante par les polluants. Tout contact personnel à l'extérieur de mon domicile m'expose à une variété de produits chimiques qui portent une atteinte sévère à ma santé. Ces produits incluent : les parfums, la fumée de cigarette, les fixatifs et colorants à cheveux, l'essence, les produits de lessive, etc.

J'ai consulté plusieurs médecins, homéopathes, naturopathes, neurologues, acupuncteurs et ostéopathes. Personne ne peut m'aider. Il est inutile de chercher de l'aide au Québec, où cette maladie n'est pas reconnue. La seule aide disponible aux personnes atteintes comme moi provient de l'ASEQ-EHAQ. La communauté médicale préfère ignorer les hypersensibilités environnementales. Lorsque nous nous présentons à l'hôpital, on nous ignore ou on rit de nous, alors que les autres patients sont traités avec respect et compassion.

Mes souffrances sont augmentées par l'attitude des mes parents et amis, qui nomment ma condition mon « problème ». Je suis une personne fière et je n'ai pas l'habitude de m'apitoyer sur moi-même. Mais si j'ose me plaindre des souffrances physiques que je ressens, on m'accuse d'être une chialeuse. C'est difficile pour moi d'assister à des réunions de famille, parce que ma condition exige que les autres changent leurs habitudes, c'est-à-dire m'offrent un environnement libre de fragrances et de parfums. Malgré leurs efforts, il n'est pas facile de se débarrasser de ces produits chimiques qui me rendent malade immédiatement. Il est illusoire d'espérer que les autres vont m'accommoder. Quand de rares visiteurs viennent chez moi, ils négligent souvent d'éliminer leurs senteurs. Oublient-ils, ou s'en foutent-ils? Un parent proche m'a informé qu'un autre lui a affirmé que « seuls les hypocondriaques sont affectés par une telle obsession maladeive. » Une telle attitude ignorante est semblable à quelqu'un qui mangerait du beurre d'arachides en présence d'une personne allergique aux arachides.

Face à une telle insensibilité cruelle et constante, je me suis sentie acculée à un mur et j'ai considéré le suicide. Grâce à des contacts avec d'autres personnes atteintes comme moi, j'ai appris qu'il est commun d'être ainsi maltraitée et d'en souffrir. J'ai découvert que je ne suis pas la seule personne souffrant de cette condition à être constamment déshumanisée par des préjugés.

Je suis reconnaissante du support reçu de mon conjoint, qui m'encourage à résister malgré mes difficultés d'existence. Je suis attristé de savoir que plusieurs personnes atteintes d'hypersensibilité environnementale et chimique multiple ne reçoivent pas un tel support. Du fonds de mon coeur, j'espère que des recherches scientifiques feront en sorte de mieux comprendre l'hypersensibilité. Sinon, nos droits humains fondamentaux continueront d'être bafoués.

Si vous souffrez de cette condition, je vous encourage à témoigner de votre expérience. Un jour, le poids de la connaissance s'accumulera comme des gouttes de pluie pour éroder le rocher de l'indifférence. Plus nous accumulons de connaissances sur la pollution de notre environnement, plus il est probable que cette condition médicale soit reconnue ici, comme elle l'est en Allemagne. Je suis de tout coeur avec chacun et chacune de vous. Ne lâchez pas; vous n'êtes pas seuls.

Annie

# Premières étapes pour améliorer et conserver votre santé – Hypersensibilités environnementales

L'hypersensibilité environnementale est une condition chronique et douloureuse, qui peut atteindre des personnes de tout âge, souvent à la suite d'une exposition unique sévère ou à des expositions à faible dose répétées à des produits chimiques émis couramment dans l'environnement.

Les symptômes impliquent plusieurs systèmes du corps, peuvent être reproduits par des expositions répétées, améliorés quand les déclencheurs sont enlevés, provoqués par des déclencheurs chimiques différents et survenir suite à de bas niveaux d'exposition. La condition est chronique.

Certaines personnes pourraient être génétiquement plus susceptibles aux effets négatifs d'une exposition d'un niveau relativement bas à des produits chimiques présents dans l'environnement, à cause d'une capacité diminuée à métaboliser les médicaments et produits chimiques d'usage courant.

Si vous êtes diagnostiqué d'hypersensibilité environnementale, que pouvez-vous faire? L'appellation hypersensibilité environnementale est un terme général pour des hypersensibilités à plusieurs facteurs, tels que les produits chimiques, les aliments, les champs et radiations électromagnétiques, le bruit, la lumière, etc. Le terme « hypersensibilité » ne suffit pas pour décrire les effets de cette condition médicale, tels que la douleur et la souffrance, la perte d'emploi, la pauvreté qui en découle, la perte de jouissance de la vie, l'invalidité et l'exclusion de la société.

Avec l'information adéquate il est possible d'arrêter cette spirale descendante. Que faut-il faire pour conserver et maintenir un niveau adéquat de santé? D'abord, il est important de trouver un physicien qui connaît cette condition ou un médecin qui a été formé en médecine environnementale. Pour en trouver un dans votre région, contactez l'ASEQ-EHAQ.

La première étape consiste à éviter les facteurs qui vous rendent malade ou provoquent des symptômes. Il est important de boire de l'eau propre, de manger des aliments biologiques et de respirer de l'air pur. Il est aussi important de vivre dans un environnement sain, en éliminant les produits chimiques toxiques utilisés dans les produits de nettoyage et d'hygiène personnelle, dans les matériaux de rénovation et dans les lieux de travail. Il faut utiliser des stratégies et solutions écologiques pour traiter les infestations d'insectes dans les pelouses, les jardins ainsi qu'à l'intérieur des maisons et des édifices.

Pour créer un environnement sain, il faut identifier tous les produits utilisés dans le domicile et dans le lieu de travail.

Utilisez des produits non parfumés pour tous vos besoins. Si vous ne pouvez pas en trouver, il vaut mieux s'en passer plutôt que d'utiliser juste « un seul produit parfumé ou toxique ». Voici quelques suggestions :

**Produits personnels :** évitez tous les produits d'hygiène personnelle qui contiennent des parfums ou fragrances tels que les crèmes, les déodorants, les produits de maquillage, les shampooings et autres produits pour les cheveux, etc.

**Nettoyage des vêtements :** utilisez seulement des détergents à lessive sans parfums. Évitez les adoucissants, ou utilisez des marques réputées telles que « Nature Clean ». Il existe des alternatives au javellisant sans chlore. Ne portez jamais de nouveaux vêtements avant de les avoir bien lavés.

**Nettoyage :** il est important d'éviter tous les produits de nettoyages qui sont parfumés. Achetez seulement des produits réputés dans les magasins de produits naturels.

**Maison:** Ventilez bien et enlevez les vidanges souvent au lieu d'utiliser des désodorisants d'air. Passez l'aspirateur souvent si vous avez des tapis ou des animaux domestiques. N'utilisez pas des nettoyeurs à tapis parfumés. Nettoyez et reparez toute fuite d'eau en dedans de 48 heures et contrôlez le niveau d'humidité (entre 30 et 35 pourcent – plus près de 30 pourcent en hiver) pour éviter les moisissures. Installez un ventilateur dans les salles de bain et vérifiez que les parois des baignoires et douches sont bien scellées. Époussetez fréquemment avec un linge humide. Ne permettez pas que l'on injecte des produits chimiques dans vos conduits de chauffage avant et après leur nettoyage. Prohibez l'usage du tabac à l'intérieur ou près de votre maison. N'utilisez pas d'encens ni de chandelles aromatisées.

**Lits et literie :** Les matelas ordinaires contiennent des mousses et autres matériaux synthétiques, ainsi que des matières ignifuges. Achetez plutôt des matelas en coton biologique ou en latex naturel, ou des futons en coton biologique. De la literie et des oreillers en coton, soie ou laine biologique sont maintenant disponibles au lieu de tissus synthétiques.

**Lieu de travail:** Demandez une aire de travail séparé, sans tapis, avec un purificateur d'air, une politique de non-usage de parfums, des lieux bien ventilés près des imprimantes et des photocopieurs, un avertissement à l'avance de travaux de rénovation (faits avec les produits les moins toxiques) et la possibilité de travailler à la maison lors de ces rénovations.

**Rénovations:** Ne jamais rénover lorsqu'il est difficile de ventiler adéquatement en ouvrant les fenêtres (choisissez une saison sans smog). Utilisez seulement des peintures et autres matériaux sans ou à bas niveau de composés organiques volatils. Il existe sur le marché plusieurs matériaux moins toxiques. Choisissez des matériaux durs qui n'émettent pas de gaz. Vérifiez toujours personnellement les matériaux avant qu'ils soient installés chez vous.

# QU'ARRIVE-T-IL AUX ABEILLES?

«LA DISPARITION DES ABEILLES À TRAVERS LE MONDE SOULÈVE DES QUESTION INQUIÉTANTES. EST-CE QUE LES ABEILLES NOUS PASSENT UN MESSAGE? SONT-ELLES COMME LES CANARIS DANS LES MINES DE CHARBON NOUS AVERTISSANT D'UN DANGER QUI PEUT AFFECTER L'HUMANITÉ?»

-Michael Schacker, A Spring Without Bees

Des colonies qui meurent sont devenues un souci croissant pour les autorités. Les apiculteurs d'Europe et d'Amérique du nord connaissent depuis quelques années des pertes significatives d'abeille.

Le trouble de l'effondrement des colonies a été pointé du doigt. Les ouvrières deviennent désorientées et ne peuvent retourner à la ruche. Lorsqu'elles ne rentrent pas elles meurent et la colonie s'effondre. Ce désordre est responsable de la disparition de 50 à 90 pourcent des colonies d'abeille dans certains États Américains.

C'est normal que certaines colonies meurent surtout durant l'hiver mais l'ampleur des pertes inquiète les scientifiques et les gouvernements qui examinent de plus près ce phénomène.

Il y a plusieurs raisons pour la perte d'abeille. Le programme environnemental des nations unies (PENU) a dénombré plus de douze facteurs dans une étude récente. En voici quelques-uns : infection fongique, espèces prédateurs, problème de reproduction, accroissement des terres agricoles, urbanisation, perte d'espaces naturels, transport des abeilles, pollution de l'air et les pesticides.

Pour répondre à la demande croissante en nourriture les cultivateurs contractent des abeilles pour la pollinisation de leurs champs. Les espèces sauvages ne fournissent plus à cette pollinisation massive. Ce qui veut dire que des millions d'abeilles sont transportées de ferme en ferme accroissant ainsi les chances d'infection en plus d'exposer les abeilles à du stress inhabituel. Le PENU a aussi rapporté que pour maintenir leur rendement, les ruches sont énormes, ce qui contribue au problème de reproduction et rend les abeilles plus susceptibles aux maladies.

La cause première est sans équivoque l'utilisation des pesticides. La croissance de l'utilisation de pesticides à large effet qui peuvent détruire plusieurs espèces ou les pesticides systémiques (absorbés par les plantes et retrouvé dans le pollen et le nectar) ont pour effet d'endommager le sens de direction et la mémoire des abeilles.

\*Les abeilles sauvages sont originaires d'Europe. Elles arrivèrent avec les colons européens.

## SAVIEZ-VOUS QUE:

- Des 100 produits agricoles qui fournissent 90% de notre nourriture, plus de 70 sont pollinisés par les abeilles.
- Les abeilles sont nécessaires à la reproduction des plantes.
- La technologie ne peut pas remplacer les abeilles.
- Plus de 16% des plantes florales sont pollinisées par les abeilles.
- Les abeilles sont attirées par les fleurs ouvertes et leurs couleurs.
- Les fleurs dont la pollinisation est plus fréquente produisent des fruits plus gros et plus uniformes.
- Il faut 1 million d'abeilles pour la pollinisation des 420,000 acres d'amandiers de la Californie.
- Si les abeilles devaient disparaître environ 20,000 espèces de fleurs sauvages disparaîtraient aussi.

## QUE POUVEZ-VOUS FAIRE POUR AIDER:

- Ne jamais utiliser des pesticides sur votre pelouse et votre jardin.
- Utiliser des plantes qui attireront les abeilles.
- Portez attention d'où vient votre miel et assurez-vous que votre miel est produit de façon soutenable, de préférence biologique.
- Achetez des produits biologiques et locaux quand c'est possible.
- Parlez-en à votre entourage pour qu'ils fassent de même.

## FYI:

UNEP study on bees: [http://www.unep.org/dewa/Portals/67/pdf/Global\\_Bee\\_Colony\\_Disorder\\_and\\_Threats\\_insect\\_pollinators.pdf](http://www.unep.org/dewa/Portals/67/pdf/Global_Bee_Colony_Disorder_and_Threats_insect_pollinators.pdf)

Virtual Museum Canada about bees: <http://www.agriculture.technomuses.ca/english/bees/default.php>

Documentary Vanishing of the Bees: <http://www.vanishingbees.com/>





## BISPHÉNOLO A (BPA):

### 10 ALIMENTS EN CONSERVE À ÉVITER POUR RÉDUIRE VOTRE EXPOSITION:

- 1) LAIT DE NOIX DE COCO
- 2) SOUPES
- 3) VIANDES
- 4) LÉGUMES
- 5) PLATS PRÉPARÉS (PAR EXEMPLE RAVIOLI ET SAUCE)
- 6) JUS
- 7) POISSONS
- 8) HARICOTS
- 9) BREUVAGES REMPLAÇANT DES REPAS
- 10) FRUITS

[www.breastcancerfund.org](http://www.breastcancerfund.org)

Le Bisphénol A (BPA) est utilisé pour fabriquer du plastique dur et transparent, connu sous l'appellation polycarbonate. Il est utilisé dans plusieurs produits de consommation comme l'emballage des aliments, incluant les résines epoxy qui enduisent l'intérieur des boîtes de conserve et des cannettes de breuvages.

Le BPA est un disrupteur endocrinien qui peut affecter négativement les hormones corporels. Il a aussi été relié à l'obésité, aux cancers et à des anomalies hormonales et reproductrices chez les animaux.

Il est une cause d'inquiétude pour le développement neurologique des bébés.

Une nouvelle étude publiée dans le journal 'Environmental Health Perspectives' rapporte que les participants ayant éliminé de leur alimentation des

aliments en contenant de métal ou de plastique ont connu une réduction significative des niveaux de Bisphénol A (BPA) dans leur urine.

20 participants de cinq familles ont été choisis pour un étude basé sur leur usage d'aliments en conserves et emballés.

Pendant trois jours, les participants ont mangé comme d'habitude. Les trois jours suivants, ils ont mangé des aliments frais qui n'avaient pas été emballés dans des contenants de métal ou de plastique. Ils sont ensuite revenus à leur diète habituelle.

Durant la période d'aliments frais, l'étude a révélé une réduction moyenne de 66% des niveaux de BPA dans l'urine et une réduction variant de 53 à 56% des métabolites Di2-ethylhexyl (DEHP).

DEHP ou Bis(2-ethylhexyl)phthalate, est un plastifiant largement utilisé. Ce produit chimique est inquiétant pour ces émanations de composés organiques volatils qui peuvent se retrouver dans les aliments.

Rudel RA, Gray JM, Engel CL, Rawsthorne TW, Dodson RE, Ackerman JM, et al. 2011. Food Packaging and Bisphenol A and Bis(2-Ethylhexyl) Phthalate Exposure: Findings from a Dietary Intervention. *Enviro Health Perspect* :-doi:10.1289/ehp.1003170 <http://ehp03.niehs.nih.gov>

#### Premières étapes, page 5

N'oubliez pas de toujours lire les étiquettes même si vous achetez la même marque. Si des produits dits « naturels » ou « éco » vous rendent malade, cessez leur usage immédiatement. L'usage répété d'un produit offensif n'augmentera pas votre tolérance. Au contraire, ceci empirera votre condition.

Que faire de vos produits parfumés quand vous changez à des produits plus sains. Vous ne pouvez pas les garder dans votre espace de vie, puisque ces produits émettront des gaz (ce qui explique la senteur de différents produits dans les allées de produits de nettoyage au supermarché). Ne jetez pas ces produits dans les égouts. Vérifiez auprès de votre municipalité pour le ramassage et l'élimination.

Sachez que de nombreuses compagnies annoncent des adoucissants en feuille ou en liquide « sans parfum » ou « sans

odeur ». ceci ne signifie pas que ces produits ne contiennent pas de produits chimiques qui vont émaner pendant une longue période. De plus, les prétentions de ces compagnies ne sont pas toujours exactes dans la mesure où les produits peuvent avoir été contaminés par des fragrances.

*\*Blanchissement Ecologique:* utiliser des mots comme "Organique", "Propre", "Vert", "Eco", "Naturel", etc. ou un emballage qui donne une apparence "verte" au produit – par exemple utilisation de plantes, la couleur verte, etc., MAIS certains ne donnent pas une liste complète des ingrédients du produit, et, le cas échéant, on s'aperçoit que certains ingrédients mentionnés sont suspectés ou connus pour avoir des effets nocifs sur la santé.

Utilisez les produits ayant la certification ECOCERT

Veuillez noter que cette certification n'inclut pas les produits sans odeur. Il est important de toujours lire les étiquettes.

[www.ecocertcanada.com](http://www.ecocertcanada.com)

## Association pour la santé environnementale du Québec Assemblée générale annuelle



L'assemblée générale annuelle a eu lieu le 25 mars 2011 au Centre St-Pierre à Montréal. Les projets en cours et futurs ont été discutés, suivi d'une présentation intitulée : « Comment garder un logement sain ». Il y était question de sujets importants comme les moisissures, les champs électromagnétiques et les matériaux écologiques utilisés dans la construction et la rénovation de maisons. De plus, le projet de logement sain de l'ASEQ a fait l'objet de discussion. Une résolution a été acceptée prônant la nomination du mois de mai comme mois de la reconnaissance de la sensibilité environnementale. Veuillez visiter notre site web pour plus d'informations:

[www.aseq-chaq.ca](http://www.aseq-chaq.ca)

## Hypersensibilité électromagnétique

La technologie est en constante évolution. Nous sommes aujourd'hui exposés à des niveaux de champs électromagnétiques beaucoup plus élevés. L'électrohypersensibilité est le résultat d'expositions aux champs électromagnétiques (produits sans fils et autres appareils électriques) et aux ondes de radiofréquences (produites par toutes les technologies sans fil). Les champs électriques et magnétiques, ainsi que les radiofréquences sont invisibles, mais ils existent et ont des conséquences à terme sur notre santé. Il est donc nécessaire de réduire l'exposition. Nous avons en effet la technologie et les instruments pour détecter et éliminer ces ondes nocives.

Visitez notre site web pour un définition d'un champ électro-magnétique par l'OMS et pour un définition d'HSEM: [www.aseq-chaq.ca/ma\\_emfs/des/emfs\\_des\\_fr.php](http://www.aseq-chaq.ca/ma_emfs/des/emfs_des_fr.php)

Une étude suédoise réalisée sur 167 personnes électro-sensibles recense par ordre décroissant les causes de l'hypersensibilité électromagnétique:

- Les antennes relais des téléphones cellulaires.

- Le GSM (Global System for Mobile Communications).
- Les téléphones sans-fil (type DECT).
- Les transmetteurs de radiodiffusion.
- Les écrans d'ordinateurs.
- Les lignes de train/tramway.
- Les transformateurs.
- Les écrans de télévision.
- Les appareils électriques et d'éclairage.

Ces éléments sont pourtant présents partout dans notre environnement, mais un certain nombre de solutions existent cependant pour s'en prémunir dans la vie quotidienne.

Le Dr. Olle Johansson, professeur associé à l'institut Karolinska, Département de neurosciences, unité dermatologique expérimentale, Stockholm, Suède, déclare : «En Suède, l'électrohypersensibilité est entièrement et officiellement reconnue comme une limitation fonctionnelle (pas considéré comme une maladie). Selon le Dr. Johansson, il y a sur une population de 9 millions, entre 230,000 et 290,000 Suédois qui rapportent une variété de symptômes lorsqu'ils sont en contact avec des sources de CEM.

Cette lettre est un témoignage du support et du respect reçus par les suédois bénéficiant de leurs services médicaux. Pour lire la lettre du docteur Johansson

visitez: [www.aseq-chaq.ca/ma\\_emfs/pdf/Olle\\_Johansson\\_Sweden\\_letter\\_fr.pdf](http://www.aseq-chaq.ca/ma_emfs/pdf/Olle_Johansson_Sweden_letter_fr.pdf)

Si vous êtes atteints d'hypersensibilité électrique et électromagnétique, vous devez dans un premier temps:

- 1) Éviter les contacts avec les champs magnétiques.
- 2) Mesurer les champs électriques et magnétiques de votre environnement.
- 3) Réorganiser l'appareillage électrique de votre maison.
- 4) Organiser votre travail dans un environnement au champ réduit

La découverte récente d'un traitement par Per-Arne Öckerman, biochimiste suédois, laisse la porte ouverte à de nouveaux espoirs pour l'hypersensibilité électrique et électromagnétique. Vous pouvez retrouver l'étude sur le lien suivant: [www.papimi.gr/cases/ockerman/ockerman2.htm](http://www.papimi.gr/cases/ockerman/ockerman2.htm)

Visitez notre site web pour plus d'informations: [www.aseq-chaq.ca/ma\\_emfs/emfs\\_fr.php](http://www.aseq-chaq.ca/ma_emfs/emfs_fr.php)



## Aimez-vous vos légumes?

En plus d'être délicieux, les légumes sont très bons pour la santé. Les pigments végétaux, riches en couleurs, sont une indication de ce que les légumes ont à offrir. Les plantes fabriquent ce dont elles ont besoin pour croître, se défendre, se protéger et se guérir. Les pigments protègent les plantes des rayons solaires, des dommages oxydants aux cellules, des stress environnementaux et des attaques par les microbes, insectes et prédateurs.

### **Chlorophylles: vertes**

**Plantes riches en chlorophylle :** plantes feuillues vertes.

**Dans ces plantes, ces pigments** aident à désactiver les carcinogènes.

**Surprise!** Les chlorophylles peuvent désactiver les carcinogènes du colon et du foie.

### **Caroténoïdes: jaune, orange à rouge**

**Plantes riches en caroténoïdes:** abricots, cantaloups, carottes, plantes feuillues vertes (les chlorophylles cachent la couleur), citrouille, patates douces, tomates, courges d'hiver

**Dans ces plantes, ces pigments:** favorisent la photosynthèse, protègent des rayons du soleil, agissent comme antioxydants et attirent les pollinisateurs et les disperseurs de semences.

**Chez l'humain, ces pigments:** protègent le système immunitaire, la peau et les cellules épithéliales, et peuvent prévenir des maladies du cœur, cancers et la dégénérescence musculaire.

**Surprise!** Manger des caroténoïdes avec un peu de gras peut aider le corps à les absorber.

### **Anthocyanines: bleu, violet, bourgogne**

**Plantes riches en anthocyanines:** haricot noirs, choux rouge, aubergines, pommes de terre; oignons rouges, raisins rouges ou pourpres et baies.

**Dans les plantes, ces pigments:** attirent les pollinisateurs et les disperseurs de semences, augmentent la tolérance au stress, éloignent les prédateurs, offrent une résistance à la maladie et préviennent le stress oxydatif des cellules.

**Chez l'humain, ces pigments:** peuvent prévenir ou améliorer les troubles cognitifs reliés à l'âge et/ou les maladies neuro-dégénératives, améliorer la vision, prévenir le cancer, les maladies cardiaques, la résistance à l'insuline et à l'obésité, ainsi que faciliter la guérison des blessures.

**Surprise!** Les anthocyanines sont solubles dans l'eau et ne sont jamais présents avec les bétalaines.

### **Bétalaines: violet-rouge, jaune-orange**

**Plantes riches en bétalaines:** betteraves, épinards, bette à carde, fruit de figuier de barbarie.

**Dans ces plantes. Ces pigments:** protègent de la photo radiation excessive.

**Chez les humains, ces pigments:** peuvent protéger du cancer, des maladies du cœur, des ulcères et des maladies du foie.

**Surprise!** Les bétalaines sont solubles dans l'eau et ne sont jamais présentes avec les anthocyanines.

(Margaret Boyles, The Old Farmers Almanac 2011 Canadian Edition)

## 5 SUGGESTIONS DE JARDINAGE DU PRINTEMPS

**Tailler:** enlevez les branches mortes et les feuilles des plantes avant que la nouvelle croissance débute. Ceci permettra de diminuer les ravages des maladies et des insectes. Ramasser les feuilles de l'automne précédent empêche la prolifération des insectes. Utilisez des ciseaux bien aiguisés pour éviter des blessures pour vous et pour les plantes

**Labourage:** Labourez vos plates-bandes pour aérer le sol.

**Engrais:** utilisez des matériaux organiques, du compost et du terreau riche en nutriments pour fertiliser votre jardin. N'utilisez pas de pesticides ni d'engrais chimiques.

**Mauvaises herbes:** enlevez toutes les mauvaises herbes. L'ajout d'un paillis réduira la croissance des mauvaises herbes.

**Vérifiez vos outils :** assurez-vous que vos outils, râpeaux et pelles ne sont pas rouillés, fendus ou usés. Sablez les manches de bois en mauvais état et enduisez-les d'huile de lin pour les protéger.



## Couscous aux tomates et oranges avec poulet

6 cuisses de poulet sans peau (environ 1 1/2 livres)  
 1/4 c. à thé de sel  
 1/4 c. à thé de poivre fraîchement moulu  
 1 1/4 c. à thé de cannelle moulue  
 1 1/4 c. à thé de cumin moulu  
 2 c. à table d'huile d'olive extra vierge  
 1 oignon moyen, finement tranché  
 1 boîte de 14 onces de tomates en dés, avec le jus  
 1 boîte de 15 onces de pois chiches, rincés  
 1 tasse de bouillon de poulet, réduit en sodium  
 4 c. à table de coriandre hachée frais  
 1 orange, lavée, coupée en deux puis en tranches de 1/4 pouce  
 1 tasse de couscous de blé entier

Assécher les cuisses de poulet dans une serviette de papier. Badigeonner de sel, poivre, 1/4 c. à thé de cannelle et 1/4 c. à thé de cumin.

Dans un faitout, chauffer 1 c. à table d'huile à feu moyen. Ajouter les cuisses et brunir, de 3 à 4 minutes chaque coté. Mettre de coté.

Ajoutez le reste de l'huile et l'oignon dans le faitout. Sauter jusqu'à ce que l'oignon soit ramolli, environ 2 minutes. Ajouter le reste de la cannelle et du cumin. Cuire environ 30 secondes. Ajouter tomates et jus, pois chiches, bouillon, 2 c. à table de coriandre et les tranches d'orange. Laisser mijoter en brassant avec une cuillère de bois. Remettre les cuisses de poulet dans le faitout, couvrir et cuire à feu doux à moyen jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit, de 5 à 10 minutes. Mettre le poulet de coté.

Amener le liquide à ébullition, ajouter le couscous et placer les cuisses par-dessus. Enlever du feu, couvrir et laisser refroidir pendant 5 minutes avant de servir. Garnir avec le reste de la coriandre.

6 portions, environ une cuisse et une tasse de couscous par personne.  
 Servir avec des haricots verts étuvés ou une salade d'épinards.

[http://www.eatingwell.com/recipe/orange\\_tomato\\_couscous\\_chicken.html](http://www.eatingwell.com/recipe/orange_tomato_couscous_chicken.html)



## Piments farcis au riz et au tempeh

6 poivrons  
 1 tasse de riz à long-grain, rincé et drainé  
 1/4 cuillère à thé de sel  
 2 paquets (8 oz/ 240 g chacun) tempeh  
 1/4 tasse huile d'olive  
 1 oignon haché finement  
 1 un pied de céleri haché finement  
 3 gousses d'ail écrasées  
 1/4 tasse de vin blanc sec ou de jus de tomate  
 3 cuillère à soupe de sauce soya sodium-réduit  
 2 cuillère à thé d'origan séché  
 1 cuillère à thé de sel  
 1/2 cuillère à thé de poivre  
 1/4 tasse de persil frais haché  
 1 cannette de tomates écrasées  
 2 feuilles de laurier  
 1 un tige de basilic frais

Tranchez le haut des piments environ 1 pouce sous la tige. Conservez les hauts. Enlevez les graines et les vertèbres de l'intérieur des poivrons.

Dans une casserole, amenez 1 1/2 tasse d'eau, de riz et de sel à ébullition. Réduire le feu et mijoter jusqu'à ce qu'il ne reste plus de liquide.

Râper le tempeh grossièrement. Dans une grande poêle à frire, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen; faites frire oignon, céleri et ail pour les amollir, environ 5 minutes. Ajouter le tempeh, le vin, la sauce soya, origan, sel et poivre. Chauffez environ 1 minute, jusqu'à ce qu'il ne reste plus de liquide.

Étendez le tout sur le riz. Ajoutez le persil. Mélanger. Insérez le mélange dans les piments. Placez les piments un à coté de l'autre dans une lèchefrite d'environ

10X10X4 pouces (5L). Ajoutez les dessus sur chaque piment. Ajoutez à la cuillère le mélange de tomates avec 1 tasse d'eau autour des poivrons. Insérez les feuilles de laurier et le basilic autour du plat. Arrosez les piments du reste de l'huile.

Couvrez avec un couvercle ou du papier d'aluminium. Cuire au four à 350F (180C) jusqu'à ce que les poivrons soient tendres, 1 heure. Découvrir et cuire encore 20 minutes.

Canadian Living / The Vegetarian Collection.



## Salade de quinoa:

2 tasse bouillon végétal  
 1 feuille de laurier  
 1 cuillère à thé de sel  
 1 tasse de quinoa  
 3 cuillère à soupe huile d'olive, divisé  
 1 petite courgette, coupée finement  
 1 petite courge jaune, coupée finement  
 1/2 tasse champignons coupés  
 1 petit oignon rouge, coupé finement  
 2 gousses d'ail écrasées  
 1 cuillère à soupe jus de citron  
 1/2 tasse abricots séchés, coupés finement  
 1/2 tasse canneberges séchées  
 1/2 tasse de persil frais haché finement  
 1/4 tasse d'aneth  
 sel et poivre

Amenez le bouillon, feuille de laurier et sel à ébullition dans une casserole. Ajoutez le quinoa et amenez à ébullition. Couvrez, réduire le feu et laissez cuire pour 20 minutes, jusqu'à ce qu'il ne reste plus de liquide. Enlevez la casserole du feu et la feuille de laurier et refroidir.

Réchauffez 2 cuillères à soupe de l'huile dans une grande poêle à frire et sauté les légumes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Ajoutez au quinoa. Arrosez avec l'huile et le jus qui reste. Mélangez avec fruits, herbes, sel et le poivre.

## NOUS AIDER FERA LA DIFFERENCE!

À l'ASEQ, grâce au travail de nos bénévoles:

1. Nous faisons de notre mieux pour aider les personnes vivant avec cette situation médicale.
2. Nous informons le grand public sur les stratégies sécuritaires pour la santé des individus et pour l'environnement.

### Votre argent nous aidera à soutenir ceux qui en ont besoin.

Si vous désirez nous appuyer avec un commandite ou par une annonce sur notre site internet ou dans notre bulletin Eco-Journal, téléphonez à 514-683-5701.

Taux: carte d'affaire, 50\$; deux éditions 90\$, trois éditions 120\$; demi page, 100\$; page complète 200\$; extérieur de la dernière page, 500\$.

Site Web: 360\$ pour l'année.

Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles pour nous donner un coup de main avec:

- 1) Publicité de nos événements et conférences
  - communication avec nos membres
  - accrochage d'affiches aux endroits clé
- 2) Aider à nos deux conférences, le 12 mai et le 28 mai.
  - enregistrer les participants
  - régisseurs aux tables

**Avertissement:** Les produits et services annoncés dans l'Eco-Journal ne sont pas nécessairement sécuritaires pour toutes les personnes souffrant d'hypersensibilités environnementales. C'est la responsabilité de chacun de s'informer.



Chemical Free Dryer Sheets

[www.staticeliminator.ca](http://www.staticeliminator.ca)

10% de rabais -utiliser le code ASEQ-EHAQ!



**SaunaRay.com**  
Far Infrared Saunas  
Désintoxication • La sante cardiovasculaire  
Soulagement de la douleur • Perte de poids  
Psoriasis • Fatigue  
Fabriqué en Canada  
1-877-992-1100

nerdstudio

design+branding+web

+1 514.313.7039 | [www.nerdstudio.com](http://www.nerdstudio.com)

Je voudrais soutenir l'Association pour la santé environnementale du Québec. Je désire être membre \_\_\_\_\_ 5.00\$. Je veux faire un don \_\_\_\_\_ \$.

Nom \_\_\_\_\_ Adresse \_\_\_\_\_ Ville \_\_\_\_\_ Prov \_\_\_\_\_

Tél jour \_\_\_\_\_ Tél nuit \_\_\_\_\_ Courriel \_\_\_\_\_

Fax \_\_\_\_\_

SVP postez le chèque à: ASEQ-EHAQ, 6 Trianon, Dollard-des-Ormeaux, QC, H9A 2H8, 514-683-5701

**CALENDRIER:****12 MAI**

Conférence:

17h00 enregistrement

de 18h à 21h30

'La santé environnementale : semer le changement'

Coeur des Sciences, UQAM,

Amphithéâtre, SH-2800,

200 rue Sherbrooke West, Montreal,

Québec H2X 3P2

**28 MAI**

Journée d'action, d'éducation et de sensibilisation aux hypersensibilités environnementales

Conférence

Midi à 14 heures

'Atteinte Toxique : Effets sur la santé humaine'

Université Concordia, H-110, 1455

Boul. De Maisonneuve Ouest,

Montréal

VENEZ MARCHER AVEC NOUS...

Portez du noir et du jaune

14h15 à 15h15

De 1455 boul. de Maisonneuve Ouest

à l'avenue McGill Collège.

**Signez notre pétition!** [www.aseq-ehaq.ca](http://www.aseq-ehaq.ca)

## Note de la rédactrice en chef

Chers membres, chères amies, chers amis,

Nous vous remercions de nous avoir fait part de vos réactions au précédent numéro de l'ECO-JOURNAL. Merci aussi aux personnes courageuses qui ont accepté de partager leurs expériences avec nous.

Nous de l'ASEQ-EHAQ travaillons à répandre des informations sur les hypersensibilités environnementales dans le grand public, afin d'amener des changements réels à la politique gouvernementale de santé. Pour y arriver, nous comptons sur votre support et votre implication.

Si vous avez des informations qui seraient utiles aux autres sur tout aspect de la santé humaine et de l'environnement, nous vous prions de nous les adresser pour une publication ultérieure, à: [communication@aseq-ehaq.ca](mailto:communication@aseq-ehaq.ca)

Dans le prochain numéro, parmi d'autres articles d'intérêt, nous étudierons la naturopathie, les cartouches d'encre d'imprimante sécuritaires, et les toxines dans la chambre à coucher.

Nous attendons de vos nouvelles.

Ensemble, nous pouvons démontrer que des changements simples peuvent faire une différence significative dans la santé et le bien-être.

Bien à vous,  
Alana Vineberg  
Rédactrice en chef



**naturel & biologique**

**venez nous voir, nous avons de tout!**

**healthtree** votre magasin local de produits bio, naturels et santé

3827 blvd. St-Jean, Dollard-des-Ormeaux, QC, H9G 1X2 (514) 624-2896