

# Air intérieur : les chimicosensibles nous alertent

Les personnes très sensibles aux produits chimiques, surtout de synthèse, également appelées MCS, doivent porter une attention particulière à leur habitat pour préserver leur santé.

L' hypersensibilité chimique multiple (MCS) fut décrite dès les années 1950 par l'allergologue américain Theron G. Randolph, père de la médecine environnementale. En 1987, le Dr Mark Cullen attribua au syndrome le nom de MCS (*Multiple Chemical Sensitivity*) et le définit comme « une affection acquise caractérisée par la répétition de symptômes touchant de multiples organes qui surviennent lors de l'exposition à diverses substances chimiques à des concentrations étant bien inférieures à celles connues pour entraîner des effets dans la population ».

Dans ses formes les plus sévères, la MCS peut mettre en danger la vie des individus. Elle affecte leur qualité de vie, les contraignant à l'isolement social ou à l'éviction de certains lieux, en raison de trop fortes agressions chimiques (grandes surfaces, magasins, banques, mairies, etc.).

## Fausse idée

La MCS n'est pas :

- une réaction aux odeurs

C'est une réaction aux produits chimiques. Très souvent, les patients réagissent à des composés chimiques qui n'ont pas d'odeur. Des patients privés d'odorat deviennent également malades à la suite d'expositions.

- une allergie

Les réactions allergiques sont liées aux immunoglobulines. Les réactions MCS n'entrent pas dans ce schéma. Les traitements (et injections) contre les allergies ne pourront donc ni traiter ni soigner la MCS.

- un trouble psychique

De nombreux médecins et personnels de santé mal informés pensent que c'est le cas. Il en résulte des erreurs de diagnostic et des traitements inappropriés qui peuvent mettre la vie des patients en danger.



Les polluants intérieurs sont omniprésents dans les produits quotidiens de consommation courante, que ce soit pour le logement, la toilette, la lessive, l'entretien...

© StockPhotoPro/AdobeStock

de désodorisant (dans les produits d'entretien et d'hygiène, dans les lessives) et si la plupart d'entre eux tolèrent aussi très mal les huiles essentielles, qui dégagent des composés organiques volatils (COV), le problème essentiel demeure celui des matériaux de construction et de rénovation.

Malgré l'existence de produits estampillés « A », selon l'étiquetage officiel des peintures, vernis, colles, sols, isolants, etc., classés en fonction de leur niveau d'émission de COV (du plus faible, A+, au plus élevé, C), les MCS ont souvent du mal à supporter les moindres travaux chez eux. Ils doivent

alors déserrer leur logement pendant quelque temps, lorsqu'ils en ont la possibilité, en attendant que le « dégazage » se fasse naturellement, autrement dit que les COV se dissipent d'eux-mêmes des matelas, meubles, colles, peintures, etc. Autrement, ils sont contraints d'éviter toute rénovation ! Les effets des produits utilisés dans l'habitat sur leur santé sont variables, selon les malades et selon les groupes de produits chimiques.

Les études des associations environnementales comme le Réseau environnement santé (RES), Générations futures, Respire et Agir pour l'environnement mettent en évidence la très grande quantité de nouvelles molécules fabriquées et mises annuellement sur le marché qui s'ajoutent à celles déjà produites omniprésentes dans l'ensemble de notre environnement. André Cicoella, du RES, attire aussi notre attention sur le redoutable effet cocktail dû au mélange de ces molécules dont les effets négatifs se multiplient sans que l'on en ait la maîtrise. Les études ne portent au mieux que sur certaines molécules prises isolément, jamais sur les molécules avec lesquelles la population est réellement en contact au quotidien et de façon prolongée.

alors déserrer leur logement pendant quelque temps, lorsqu'ils en ont la possibilité, en attendant que le « dégazage » se fasse naturellement, autrement dit que les COV se dissipent d'eux-mêmes des matelas, meubles, colles, peintures, etc. Autrement, ils sont contraints d'éviter toute rénovation ! Les effets des produits utilisés dans l'habitat sur leur santé sont variables, selon les malades et selon les groupes de produits chimiques.

## Quels sont les polluants intérieurs ?

Ils sont omniprésents dans les produits quotidiens de consommation courante, que ce soit pour la toilette, la lessive, l'entretien... Si les MCS n'utilisent pas de parfum d'ambiance ni



# POÊLES DE MASSE

1 à 3 heures de feu pour 24h de chauffage

Bûches  
jusqu'à 60 cm  
four inclus

Option  
régulation  
automatique  
(RT 2012)

Rendements  
certifiés  
89,5% à  
91,5%

hiemstra  
POÊLES DE MASSE  
L'EXCELLENCE FRANÇAISE



05 63 75 50 63

www.poele.com

Fabrication 100% française  
Installation France entière  
depuis 1998



1711F252

**N'attendez plus pour être  
au top de votre forme !**

## FAITES UN BILAN DE SANTE

**Avec le bilan de santé par les urines, nous évaluons :**

- les excès et carences en 70 éléments atomiques (métaux lourds, oligo-éléments, sels minéraux, etc.)
- la vitalité de 18 organes ou fonctions (immunité, foie, intestins, reins, poumons, etc.)
- en option, les 13 blocages émotionnels en lien avec les 18 organes testés

**Tarif : 130 euro le bilan**

**160 euro avec l'option sur les blocages émotionnels**

L'analyse est réalisée par un laboratoire suisse agréé. Les échantillons d'urines leur sont envoyés par Chronopost. A réception des analyses, un commentaire détaillé en naturopathie vous est fourni.

**Demandez notre brochure à :**

**AEMN, 4 rue Grand Gonet, 42000 Saint Etienne**

Commandez dès maintenant votre set de prélèvement

bilan remboursable par  
des mutuelles de santé



Tél : 04 77 25 50 89 - Email : aemn.altardif@orange.fr  
Site web : www.acerola-fr.com

4351F295

## Les symptômes des MCS

Ils peuvent se déclarer sous la forme de maux de tête, irritations des sinus, des yeux et de la gorge, difficultés respiratoires (voire de crises d'asthme), troubles neurologiques, douleurs musculaires et articulaires, problèmes de concentration et de mémorisation, troubles de la vision, troubles sensoriels, digestifs, intolérances alimentaires mais aussi sous forme de fatigue chronique.

Cette liste n'est malheureusement pas exhaustive, et les symptômes ne sont pas identiques chez tous les malades. Cependant, ils surviennent toujours dans les mêmes conditions d'exposition pour une même personne. C'est là la spécificité de cette pathologie et ce qui en permet le diagnostic.

Par ailleurs, si les malades chimicosensibles réagissent violemment lors des contacts avec des produits chimiques, quelquefois en quantités infimes, il faut rappeler que ces produits sont maintenant connus pour être toxiques pour tout le monde, et surtout pour les enfants.

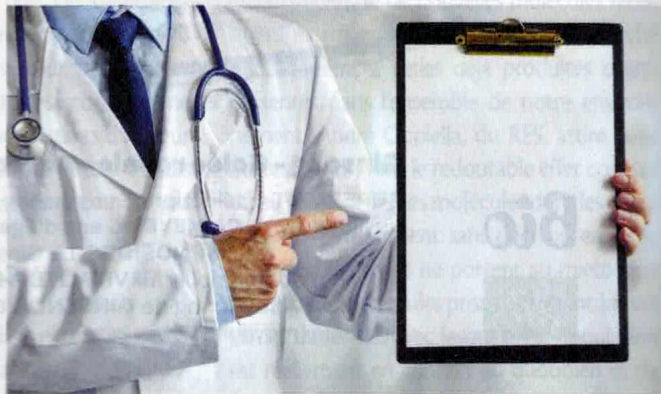
## Reconnaissance par le monde médical ?

Cette pathologie ne bénéficie pas de reconnaissance en France, alors que la maladie est reconnue (mais dans une rubrique inadéquate) dans d'autres pays comme l'Espagne depuis 2014, l'Allemagne, l'Italie, où un projet de loi vient d'être déposé.

Malgré le grand nombre de personnes atteintes dans tous les pays industrialisés, il n'y a toujours pas de vraie reconnaissance de cette pathologie chronique et invalidante, pourtant en forte augmentation et qui touche de plus en plus de jeunes : un quart des Américains en seraient atteints, à des degrés divers. (1)

Cependant, l'absence de reconnaissance ne permet pas aux malades d'obtenir d'aide en cas d'impossibilité à maintenir leur activité professionnelle. Il peut s'ensuivre une exclusion sociale totale (perte de travail, de revenus, des relations sociales, voire amicales et même familiales pour les cas les plus graves).

N'étant pas reconnue dans sa dénomination spécifique dans la classification internationale des maladies (CIM 11) de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), elle n'est pas enseignée durant les études médicales et très peu de médecins en ont entendu parler. Ainsi, les malades peuvent au mieux bénéficier d'une écoute bienveillante de la part de leur médecin mais pas de prise en charge adaptée.



La MCS ne bénéficie pas de reconnaissance en France, alors que la maladie est reconnue (mais dans une rubrique inadéquate) dans d'autres pays comme l'Espagne depuis 2014 ou l'Allemagne.





### Études réalisées sur le sujet

Aucune étude n'a été réalisée en France malgré les demandes répétées de l'association SOS MCS.

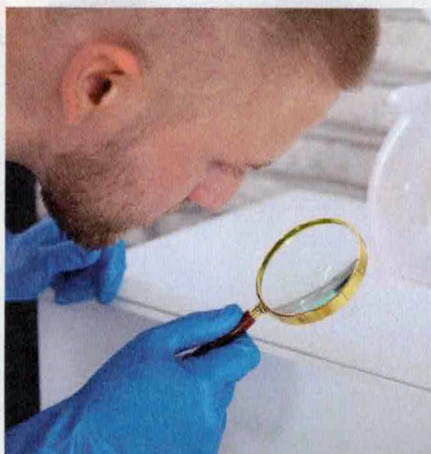
Aux Etats-Unis, le Dr Martin Pall a publié « Hypersensibilité chimique multiple (HCM) » dans *Toxicologie générale et appliquée*, en 2009.

L'étude de la Dre Anne Steinemann en mars 2018 a été traduite par l'association Prévalence nationale et effets de l'hypersensibilité chimique multiple dans *Journal of Occupational and Environmental Medicine (JOEM)*. Elle a écrit plusieurs autres articles depuis.

Encore aux Etats-Unis, la Dre Sabrina Rossi a publié « Multiple Chemical Sensitivity – Review of the State of the Art in Epidemiology, Diagnosis, and Future Perspectives » dans *JOEM*, en février 2018.

Le consensus italien sur l'hypersensibilité chimique multiple en mai 2019 a été traduit par l'association SOS MCS. Cette dernière attend désormais des études allemande et autrichienne.

Enfin, les chimicosensibles français peuvent répondre aux questionnaires élaborés par les chercheurs de l'AP-HP (Assistance publique-Hôpitaux de Paris), en participant à la campagne Inspire (Identification, narration et sélection par les patients d'idées de recherche) lancée par Compare (Communauté de patients pour la recherche de l'AP-HP). Ainsi, grâce à leurs retours d'expériences, les MCS participent à la collecte des données épidémiologiques en vue de comprendre leur pathologie et d'en réaliser l'étiopathogénie. Jusqu'à présent, nul ne sait si des contaminations antérieures et précoces



© Andrey Popov/AdobeStock

*Les produits chimiques de synthèse, présents dans tous les éléments de notre vie quotidienne, sont nocifs pour la santé humaine en général (et pas seulement pour les chimicosensibles).*

ont pu favoriser la survenue de la chimicosensibilité ou s'il s'agit de manifestations épigénétiques (qu'on commence à mieux connaître depuis l'étude, sur plusieurs générations, de contaminations au Distilbène *in utero*).

### Comment s'en prémunir ?

Il devient de plus en plus difficile d'éviter les pollutions diverses, accidentelles, aiguës ou chroniques, que ce soit à l'extérieur ou dans le milieu professionnel. Il est donc impératif d'éviter le plus tôt possible de s'exposer de façon excessive aux innombrables produits chimiques de synthèse qui peuvent être présents dans tous les éléments de notre vie quotidienne.

## SOS MCS

L'association française d'aide et de défense des personnes atteintes du syndrome d'hypersensibilité chimique multiple a été créée par deux malades, Marion Tayol et Catherine Lemasson en 2003. Face à la complexité de la maladie, à l'absence de prise en charge médicale adaptée et aux difficultés de vie engendrées, SOS MCS propose aux malades des conseils, des informations et, plus largement, des contacts humains pouvant aider à gérer la maladie au quotidien. Retrouvez toute l'actualité de l'association sur sa page Facebook.

SOS MCS  
110, rue des Moulins  
26000 Valence  
Site : [www.sosmcs.org](http://www.sosmcs.org)

Il faut pratiquer ce « sport » difficile qui consiste à traquer les produits pleins de molécules chimiques, nocives pour la santé humaine en général (et pas seulement pour les chimicosensibles), des produits non indispensables mais qu'on nous incite à acquérir.

Il s'agit donc d'éviter tout ce qui peut « ajouter quelque chose » à notre air intérieur. Par exemple, ajouter des huiles essentielles pour « purifier l'air » après des travaux de peinture n'est pas la bonne solution : cela ne fait qu'aggraver la pollution.

### Conseils d'achats et alternatives

Devise MCS tirée d'une conférence de l'« éco-infirmier » Philippe Perrin : « Moins, c'est plus », moins de pollution, plus de santé...

Si les alternatives aux produits habituellement polluants sont nombreuses, les chimicosensibles privilégient souvent le « moins de produits » en faveur de ceux faits maison ou artisanalement, et parfois même localement !

Pour résumer, les chimicosensibles se définissent comme les « sentinelles » de notre environnement, à la manière des canaris autrefois utilisés dans les mines pour prévenir d'une éventuelle présence de gaz mortels. En effet, tous les polluants qui les rendent malades de façon immédiate et violente sont toxiques pour toute la population, les enfants en particulier. Ainsi, ce sont pour la plupart des perturbateurs environnementaux dont il faut se préserver ■



### Christine Malfay-Régnier.

Chimicosensible depuis dix ans, présidente de l'association SOS MCS depuis fin 2018.

1. Selon les études réalisées par la Dre Anne Steinemann, universitaire américaine spécialisée dans le génie civil et environnemental. Elle a réalisé de nombreuses recherches concernant la qualité de l'air intérieur, les émissions de produits et la gestion de la sécheresse, en mettant l'accent sur l'ingénierie et la durabilité.
2. Barbara Demeneix, *Le cerveau endommagé. Comment la pollution altère notre intelligence et notre santé mentale*, éd. Odile Jacob.

## Lire

*Produits chimiques : l'overdose. Et si vous étiez tous MCS ?*, Célestine Delorhgon, éd. Mosaïque santé