

*Il est important de se rappeler que nous partageons le même air. Si pour des raisons de santé, l'air dans les espaces publics est dorénavant libéré du tabac, n'est-il pas logique de profiter également d'un air sans produits chimiques synthétiques.*

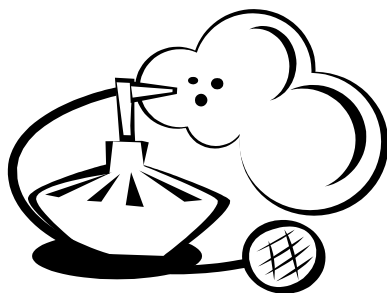


Association pour la santé environnementale du Québec  
Environmental Health Association of Québec

## Les odeurs n'ont pas de sens

Rohini Peris

De plus en plus de gens sont sensibles aux produits chimiques chez eux, sur leur lieu de travail ou dans les espaces publics. Les bébés et les enfants sont les plus vulnérables, tout comme les personnes souffrant d'intolérance aux produits chimiques (Sensibilités environnementales ou Sensibilités chimiques) ainsi que les personnes qui se remettent d'un cancer ou d'une autre maladie. Étant donné la croissance de l'information sur le sujet, de plus en plus de gens réclament de plus en plus des espaces sans parfum et sans odeur au sein desquels ils pourront vivre, étudier et travailler. Ceci pourrait causer des conflits avec des personnes qui tolèrent les produits chimiques. Il est bien connu qu'un air sain et propre permet des poumons sains et des gens en bonne santé. Les deux sont fortement liés. Puisque que nous passons la plupart de notre temps à l'intérieur, et que nous avons tous besoin de respirer et de partager l'air, il est important d'avoir un air propre, sans tabac, moisissures et autres produits chimiques incluant ceux qui sont utilisés dans les fragrances et les parfums.



### Qu'appelle-t-on parfums ?

Les parfums sont considérés comme la forme de fragrance la plus concentrée. Ils sont utilisés depuis des centaines d'années car les individus pensaient ainsi augmenter leur pouvoir de séduction. Comme les bains n'étaient pas monnaie courante à l'époque, des touches de parfum étaient utilisées pour masquer les odeurs déplaisantes. Les fragrances utilisées étaient extraites des plantes, des fleurs et des animaux. De nos jours, 80 à 95 pour cent des substances utilisées pour les fragrances sont synthétiques ou proviennent du pétrole. Celles-ci incluent des centaines de produits chimiques différents et autant de combinaisons possibles. Lorsqu'elles sont mélangées ensemble, ces combinaisons sont fortes et tenaces. Par leur nature même, les fragrances chimiques se volatilisent dans l'air et y restent pendant un long moment. Ceci pose un problème grandissant pour la santé des individus, et particulièrement lorsque la ventilation est insuffisante.

Certains des produits chimiques trouvés dans les fragrances sont : les aldéhydes, l'acétate de benzyle, le toluène, l'éthanol, l'acétone, les

dérivés du benzène, le formaldéhyde, le limonène, le chlorure de méthylène, la méthyle éthyle cétone, le chlorure de benzyle et beaucoup d'autres connus pour causer le cancer, les fausses couches, l'infertilité, les troubles du système nerveux, les symptômes d'allergie, les maux de tête, les difficultés respiratoires, les irritations oculaires, nasales et de la gorge, et beaucoup d'autres troubles encore.

*Certains produits étiquetés comme "inodores" peuvent en fait contenir des produits chimiques supplémentaires pour masquer l'odeur. Ce type de produit sera également néfaste pour les personnes qui ont déjà des réactions face aux produits chimiques.*

### Où retrouve-t-on les produits parfumés ?

On peut trouver des fragrances dans les produits d'hygiène corporelle (savons, shampoings, déodorants, laques et gels, cosmétiques, crèmes, produits de maquillage, etc.), dans les produits d'entretien, les détergents, les désinfectants, les lotions solaires, l'encens, les désodorisants, les encarts de magazine, le papier, le papier de soie, les articles et les produits pour bébés, les sacs poubelle, la nourriture, etc. En d'autres termes, ils sont partout. De nos jours, il existe plus de 1000 produits sur le marché qui comprennent de l'eau de Cologne des parfums et de l'eau de toilette. Même les produits signalés comme



« sans parfum » sont souvent trompeurs car ils contiennent en fait des produits de parfumerie.

### Comment les parfums nous affectent-ils ?

Les fragrances sont absorbées par le corps à travers des canaux aussi divers que : la peau, la bouche et le nez (les deux par la respiration et par la voie olfactive, ils se dirigent directement vers le cerveau et le système nerveux). Les fragrances contenues dans les produits utilisés sur la peau et ceux qui sont inhalés pénètrent dans le système sanguin et sont distribués aux autres organes. Les mêmes molécules pétrochimiques synthétiques étant utilisées comme arômes (framboise, fraise, lime, etc.), elles sont également ingérées.

Les problèmes liés à la nature volatile des fragrances, à leur utilisation croissante et à l'exposition répétée, commencent à surgir

autant pour les utilisateurs que pour les personnes qui les entourent. Par exemple, dans le monde entier, ces effets nocifs pour la santé des personnes souffrant de

Sensibilité Environnementale/ de Sensibilité Chimique Multiple (SE/ MCS) ont souvent été présentés comme le résultat d'une incapacité à se désintoxiquer et à excréter les produits chimiques les plus souvent rencontrés. L'accumulation de produits chimiques dans l'organisme qui en résulte et leurs effets résiduels entraînent une incapacité à tolérer même des petits niveaux d'exposition. Le niveau de réaction à l'agent déclencheur dépend de la gravité de la sensibilité de la personne et peut aller d'une légère irritation à

des symptômes respiratoires comme le manque de souffle ou le sifflement ; à des symptômes neurologiques comme les vertiges, les maux de tête, les migraines, la nausée, la fatigue, la difficulté à se concentrer, la dépression, la confusion, la faiblesse musculaire et la douleur ; et à des effets systémiques, comme la perte d'appétit et des symptômes pseudo grippaux . Chaque partie de l'organisme peut être affectée par des symptômes multiples. Les expositions peuvent handicaper le malade et le rendre incapable de fonctionner au travail ou dans les espaces publics, et souvent le forcer à l'exclusion. Au Canada, environ 3% de la population a reçu d'un médecin un diagnostic de Sensibilité Environnementale / Sensibilité Chimique Multiple. Pour plus d'information, visitez : [http://www.aseq-ehaq.ca/ma\\_es/es\\_def.php](http://www.aseq-ehaq.ca/ma_es/es_def.php)

Les allergies de la peau et la détresse respiratoire liées aux fragrances sont bien connues, car elles sont réputées pour causer ou aggraver l'asthme, l'emphysème, la bronchite et les allergies. Selon la recherche, de nombreux produits chimiques que l'on retrouve dans les produits parfumés peuvent causer ou aggraver le syndrome du Bâtiment Malsain.

Le cerveau est aussi. Le cerveau est aussi touché par les fragrances aux composantes neurotoxiques. Certains effets sont immédiats et brefs tandis que d'autres sont à long-terme. Ceci peut inclure les altérations de l'humeur comme la concentration et les problèmes de mémoire. Le Laboratoire de Recherche montre que les ingrédients contenus dans les fragrances pourraient affecter les récepteurs situés dans le cerveau de la même manière que l'alcool et le tabac. Des tests effectués par le

Réseau Environnement Santé a révélé que un seul parfum pouvait avoir plus de 800 composants. Un sujet de préoccupation était que le phtalate connu sous le nom de phtalate de diéthyle (DEP), un plastifiant, était fait de 10% de parfum. Le DEP est un irritant suspecté de causer des troubles hormonaux et de s'accumuler dans les tissus adipeux. Les phtalates comme le DEP sont parmi les ingrédients les plus courants qui rentrent dans la composition des parfums et des cosmétiques. Ils sont également utilisés pour adoucir le plastique vinyle et sont utilisés dans les parfums et les cosmétiques pour plusieurs raisons: ils aident à pénétrer et à adoucir la peau, ils aident également à lubrifier les autres substances contenues dans la formule et permettent à la fragrance de durer plus longtemps.

Les phtalates sont suspectés d'être cancérogènes et de causer des troubles hormonaux, ils sont de plus en plus liés aux troubles de la reproduction . Une association a été faite entre la puberté précoce des jeunes filles et les tendances inquiétantes aux troubles de la reproduction chez les jeunes Hommes. Des tests révèlent que les femmes en âge de procréer ont les taux les plus élevés de phtalates dans leur organisme. C'est un grand sujet de préoccupation que les plus fragiles d'entre nous – les fœtus – sont exposés à ces produits chimiques au moment le plus vulnérable du développement humain.

Certains ont soutenu que le niveau de phtalate contenu dans ces produits n'était pas assez élevé pour causer des troubles. Etant donné que ces produits chimiques sont souvent utilisés dans la fabrication des peluches vinyles, dans les emballages de produits alimentaires, les

plastiques, la plomberie, le câblage, la menuiserie, et de nombreux autres articles, l'exposition aux phtalates peut avoir lieu tous les jours.

*On estime qu'environ 1 canadien sur cinq réagit négativement aux parfums. Pour eux l'exposition aux parfums provoque de l'asthme, de la toux, l'essoufflement, la respiration sifflante, le nez et les yeux qui coulent, les migraines, la confusion et les douleurs articulaires.*

#### **Comment pouvons-nous nous protéger ?**

De nombreuses personnes n'aiment pas qu'on leur demande de ne pas mettre de parfum pour protéger les membres de leur famille, leurs collègues ou d'autres des effets nocifs du parfum à la maison, sur le lieu de travail, de culte ou dans des situations sociales. Ceci vient de l'hypothèse selon laquelle les produits qu'on trouve sur les étagères ont forcément subi des contrôles et des inspections très stricts, et qu'ils peuvent par conséquent être utilisés sans danger. Ceci n'est pas vrai. L'industrie du parfum n'est pas obligée d'effectuer des tests et de fournir des garanties au niveau de la sécurité de ses produits. C'est la raison pour laquelle aucun test de toxicité n'est pratiqué sur 80% pour cent de près de 4000 produits chimiques utilisés par l'industrie. Par ailleurs, pour la petite quantité testée, il manque de nombreuses informations. Par exemple, on peut avoir évalué le caractère cancérigène d'un produit mais pas ses effets par bioaccumulation ou d'autres effets sur la santé comme la

neurotoxicité, les troubles hormonaux, ou les effets nocifs sur les enfants ou sur le fœtus.

De plus, il n'existe aucune information sur les effets des différents mélanges lorsqu'ils sont combinés, de la même façon nous ne connaissons pas les effets des nouveaux produits chimiques formés à partir de mélanges de différents produits synthétiques et naturels. Nous manquons d'information sur la capacité additive ou multiplicative de la toxicité et de ses effets sur la santé et. On ne sait pas non plus quels sont les nouveaux composants formés une fois que les produits chimiques contenus dans la fragrance interagissent avec les nombreuses protéines, hormones, etc. présents à l'intérieur du corps humain.

On peut également retrouver certains produits chimiques contenus dans les fragrances dans l'environnement – dans l'air extérieur, dans les voies navigables et dans la faune aquatique. Les fragrances contenues dans les produits de soins personnels parfumés et dans les détergents à lessive peuvent se retrouver en surface et dans l'eau potable. Ces produits chimiques se décomposent au contact de la lumière du soleil et se mélangent à d'autres polluants pour former de composants plus nocifs, irritants et allergènes. Certains produits chimiques persistants comme le musque synthétique peuvent se bioaccumuler dans le tissu graisseux de la vie aquatique et se retrouver dans les Grands Lacs. These musk chemicals affect the endocrine (hormonal) systems of many species; coincidentally, serious endocrine disrupting effects such as the feminization of male fish and amphibians, and masculinization of females, have been noted in aquatic wild life. Ces musques chimiques affectent le système

endocrinien de nombreuses espèces (hormonale) ; par hasard, on a remarqué de effets bouleversants comme la masculinisation des femelles au sein de la vie aquatique sauvage.

### Les espaces sans parfum

Avec un nombre croissant de personnes réclamant des espaces sans parfum au sein desquels ils pourront vivre, travailler, jouer, pratiquer leur culte, étudier et apprécier la vie en communauté, il est important que les employeurs, les professeurs et ceux qui fournissent du service public soient conscients de ce besoin croissant. De plus, ils doivent savoir s'y prendre avec les autres de façon à gagner des espaces sans parfum. Le changement vers une vie plus saine au sein de la famille est le plus facile car il dépend directement des produits achetés.

Sur le lieu de travail, à l'école ou dans les centres communautaires, il est important

d'établir une politique sans-parfum dans un premier temps et de la mettre en œuvre par la suite. Ceci peut être atteint en affichant la politique de manière à ce qu'elle soit visible par tout le monde, en distribuant de l'information sur les produits non-parfumés facilement accessibles au sein de l'espace et en demandant au personnel, aux étudiants et aux visiteurs de ne pas porter de parfum. On devrait informer les visiteurs de ne pas porter de parfum ou de l'Eau de Cologne avant d'entrer dans des espaces sans parfum, et des panneaux indicateurs devraient être placés à cet effet à des endroits clés.

Il est également important de s'assurer que seulement des produits sans parfum seront utilisés pour nettoyer les bâtisses et que les produits disponibles pour le public soient sans-parfum (savons, crèmes, etc.). Il faudra faire attention à ne pas utiliser à l'intérieur des immeubles des produits parfumés comme les désodorisants, les bougies parfumées.



Plus d'un million de canadiens souffrent des hypersensibilités environnementales. ***Nous pouvons vous aider!***

**Symptômes fréquents :** urticaire, spasmes musculaires, dépression, nausées, asthme, exacerbation de l'odorat, difficulté de concentration et de mémoire, perturbations dans l'humeur et les fonctions mentales, maux de tête, rougeurs, confusion, étourdissements, hypertension, eczéma, éruptions, enflure des membres, pertes de mémoire, troubles du sommeil, douleur



**L'Association pour la santé environnementale du Québec**

Renseignez-vous / Devenez membre / Faites un don : [www.aseq-ehaq.ca](http://www.aseq-ehaq.ca)

## Quelques astuces pour devenir Sans Parfum

Attention au *Blanchissement écologique*\* - - Lisez toujours les étiquettes

EVITEZ	UTILISEZ
<p><b>les fragrances ou les parfums eux-mêmes ou contenus dans :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les produits de soin personnels</li> <li>• Les cosmétiques</li> <li>• Les assouplissants</li> <li>• Les nettoyeurs tout-usage</li> <li>• Les désinfectants</li> </ul>	<p><b>La ligne de produits <i>Druide</i></b> propose du gel et de la laque pour cheveux, des shampoings, des déodorants, des produits nettoyants et de soin à la personne.</p> <p><b>Les produits <i>Pur et Pure</i></b> sont sans parfum et sans huile essentielle. Ce qui signifie qu'ils ne contiennent pas de possibles sources d'allergènes mêmes naturelles.</p>
<p><b>Certains produits ont des odeurs problématiques :</b></p> <p><b>L'eau de javel dans les vêtements</b></p> <p><b>Les assouplissants en feuille ou en liquide</b></p> <p><b>Le nettoyage à sec</b></p> <p><b>Les vêtements neufs pas encore lavés</b></p> <p><b>Les désodorisants</b> (ils n'éliminent pas les odeurs à la source. Des minuscules gouttes de ces produits sont facilement inhalées dans les poumons.)</p> <p><b>Brûler de l'encens</b> (des particules cancérigènes appelées hydrocarbures aromatiques polycycliques sont relâchées lorsqu'on brûle de l'encens. Celles-ci s'accrochent aux fibres et les enfants peuvent les inhaler et les ingérer lorsqu'ils jouent par terre).</p> <p><b>Les Bougies parfumées</b> (Elles ont tendance à relâcher plus de produits chimiques et de suie que les bougies non parfumées. Les bougies avec des mèches métalliques peuvent contenir du plomb)</p>	<p><b>Nature Clean</b> propose une ligne de produits nettoyants, des détergents, des assouplissants, des produits de soin personnels et des désinfectants naturels. Lisez les étiquettes.</p> <p><b>Green Beaver</b> – Produits de soins personnels. Lisez les étiquettes.</p> <p><b>Seventh Generation</b> – détergents, gels, laques, shampoings, déodorants, maquillage. Lisez les étiquettes.</p> <p><b>Safe makeup</b> est disponible dans les magasins de santé – lisez toujours les étiquettes</p> <p><b>Lotion/ crème de rasage</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Druide:</b> Lotion nettoyante, certifiée organique peut être utilisée après le rasage.</li> <li>• <b>Alba Botanicals</b> –Crème hydratante. Sans parfum.</li> <li>• <b>Kiss my Face</b> – Crème après-rasage hydratante sans parfum.</li> <li>• <b>Gel de rasage Clinique</b> – sans parfum, mais pas complètement naturelle</li> </ul> <p><b>Les Eliminateurs Statiques</b> – les torchons sont disponibles dans les magasins de santé (2 torchons pour 500 brassées)</p> <p><b>Boules Sèche-linge</b> – pour assouplir les vêtements dans le sèche-linge</p> <p><b>Vinaigre</b> –Pour enlever les impuretés ou assouplir les vêtements, versez un peu de vinaigre sur une débarbouillette et mettez la dans le séchoir, ou versez 1/8<sup>e</sup> ou ¼ de tasse dans la laveuse avec le savon ou l'eau de rinçage.</p> <p><b>Au lieu d'utiliser des désodorisants</b> : bien ventiler, choisissez des désodorisants naturels qui absorbent les odeurs, comme la zéolite ou le bicarbonate de Soude.</p>

**Certains produits chimiques à éviter:**

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• parfums ou les fragrances</li><li>• BHA ou BHT</li><li>• colorants</li><li>• arômes</li><li>• Phtalate de Dibutyle,</li><li>• phthalates</li><li>• Cocamide DEA</li><li>• Oleamide DEA</li><li>• Lauramide DEA</li><li>• Formaldehyde relâchent des conservateurs:<ul style="list-style-type: none"><li>○ DMDM hydantoïne</li><li>○ diazolidinyl urea</li><li>○ imidazolidinyl urea</li><li>○ méthénamine</li><li>○ quarternium-15</li><li>○ sodium hydroxymethylglycinate</li></ul></li><li>• Parabens</li><li>• Sodium Lauryl Sulfate (SLS)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Sodium Laureth Sulfate (SLES)</li><li>• Petrolatum</li><li>• huile minérale</li><li>• huile blanche</li><li>• PEG ou Polyéthylène glycol ou Propylène glycol</li><li>• p-phénylènediamine</li><li>• MEA (monoéthanolamide)</li><li>• TEA (Triéthalonamine)</li><li>• Phenoxyethanol</li><li>• Triclosan</li><li>• Imidazolidinyl urea</li><li>• Aluminium</li><li>• Carbopol</li><li>• Silicone (Diméthicone)</li><li>• DEET</li><li>• Siloxanes (cyclométhicone, cyclotétrasiloxane)</li></ul> |
|---|---|

**Sachez** que de nombreuses grandes 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”, etc. ou un emballage qui donne une apparence “verte” au produit – par exemple utiliser des 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. <http://www.ecocertcanada.com/>

## RESSOURCES

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

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

<http://www.nottoopretty.org>

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

[www.greenpeace.org/international/Global/international/planet-2/report/2005/2/perfume-an-investigation-of.pdf](http://www.greenpeace.org/international/Global/international/planet-2/report/2005/2/perfume-an-investigation-of.pdf)

Skin Deep – <http://www.cosmeticsdatabase.com>

Debra Lynn Dadd – <http://www.dld123.com/index.html>

Annie Berthold Bond – <http://www.anniebbond.com>

David Suzuki Foundation “Dirty Dozen” - <http://www.davidsuzuki.org/dirtydozen>

## LIVRES

The Safe Shopper’s Bible – David Steinman & Samuel Epstein, MD

Toxic Beauty – Samuel Epstein, MD

Clean and Green – Annie Berthold Bond

Consumer’s Dictionary of Cosmetic Ingredients, 7<sup>th</sup> Edition - Ruth Winter

---

**Association pour la santé environnementale du Québec /  
Environmental Health Association of Quebec (ASEQ-EHAQ) ©**

C.P. 364, Saint-Sauveur, Québec J0R 1R0

Tel: (514) 364 1426 Fax: (514) 364 5621

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

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



La réalisation de ce document a été possible grâce à l'aide du Réseau pancanadien sur la santé des femmes et le milieu et au soutien financier de Santé Canada



National Network on  
Environments and Women's Health  
Réseau pancanadien sur la santé  
des femmes et le milieu