

# Parfums

## Qu'entend-t-on par « parfum » ?

Un parfum est une fragrance, un arôme – quelque chose qui ajoute une senteur à autre chose.

La plupart des produits de soins personnels comme les parfums de toilette, les lotions après-rasage, l'eau de Cologne, les shampooings et revitalisants, les savons, les lotions pour le corps et les déodorants contiennent du parfum.

On en trouve également dans des produits d'entretien domestique comme les assainisseurs d'air, les désodorisants, les chandelles, certains détergents à lessive, les assouplisseurs et les produits nettoyants.

Il peut aussi y avoir des parfums dans les lieux de travail (p. ex., produits nettoyants, adhésifs, matériaux de calfeutrage).

## Comment les produits parfumés peuvent-ils affecter ma santé ?

Les substances chimiques qui servent à parfumer les produits peuvent entraîner de graves problèmes de santé chez certaines personnes, en particulier celles atteintes de maladies pulmonaires comme l'asthme ou la MPOC. Le fait d'être à proximité d'un produit parfumé – parfum, chandelle parfumée, détergent à lessive – peut rendre certaines personnes malades.

Les parfums pénètrent dans le corps par la peau ou par les poumons. L'exposition à des substances chimiques peut provoquer diverses réactions. Même un produit qui contient des extraits naturels de plantes pourrait déclencher une réaction allergique chez certaines personnes.

Alors que certains individus ne sont que légèrement sensibles aux parfums, d'autres peuvent avoir une réaction aiguë. Voici quelques symptômes fréquents :

- maux de tête
- étourdissements
- fatigue ou faiblesse
- essoufflement
- nausée
- symptômes semblables à ceux d'un rhume
- l'aggravation des symptômes d'asthme<sup>1</sup>

## Que contiennent les parfums ?

Les parfums sont un mélange d'éléments naturels et chimiques. Un parfum ordinaire peut contenir de 100 à 350 ingrédients. Le problème avec les produits parfumés n'est pas tant leur odeur que les substances chimiques qui entrent dans la composition de celle-ci.

Les produits parfumés contiennent diverses substances toxiques qui, une fois libérées dans l'air, se volatilisent et s'accrochent aux cheveux, aux vêtements et à d'autres

objets. La plupart de ces substances chimiques (95 %) sont des composés synthétiques dérivés du pétrole, comme le benzène, l'aldéhyde et plusieurs autres toxines et agents sensibilisants connus.<sup>1</sup>

Entre autres, le phtalate de diéthyle, souvent utilisé pour prolonger la durée des parfums, peut causer des réactions allergiques cutanées (dermatite de contact). Il a été reconnu comme un agent sensibilisant de la peau et une toxine pour les organes reproductifs, dans le document *HAZ-Map: Occupational Exposure of Hazardous Substances* de la Bibliothèque nationale de médecine des États-Unis.<sup>2</sup>

## La mention « non parfumé » ou « sans parfum » assure-t-elle qu'il n'y a aucun parfum?

Non. Même les produits dits « non parfumés » ou « sans parfum » peuvent contenir des fragrances pour masquer l'odeur de certains ingrédients. Santé Canada possède un règlement spécifique à l'intention des fabricants, sur l'usage de telles mentions. Selon ce [règlement sur l'étiquetage](#), l'expression « non parfumé/sans parfum » signifie qu'il n'y a pas de parfum ajouté ou qu'il y a un ingrédient qui masque l'odeur des autres ingrédients dans le cosmétique.

## Ce que vous pouvez faire à la maison

- Utilisez des produits nettoyants plus sûrs. Mieux encore, préparez-les vous-même. Pour plus d'information sur [quoi rechercher et quels ingrédients éviter dans les produits nettoyants](#), consultez la section « Produits d'entretien » du site Internet du Réseau Eco-Consommation. Le Réseau Eco-consommation est le fruit d'une initiative commune de plusieurs organismes à but non lucratif en Belgique.
- Utilisez des produits de soins personnels sans parfum. [Pour repérer de tels produits](#), consultez la base de données Skin Deep (anglais seulement), qui évalue et compare l'innocuité de plusieurs marques de shampooings, crèmes hydratantes, débarbouillettes pour bébés, etc. Une ressource de l'Environmental Working Group, organisme indépendant de recherche aux États-Unis. [Pour plus d'information sur le choix de cosmétiques plus sûrs](#), consultez la section « Hygiène et cosmétiques » du site Internet du Réseau Eco-Consommation.
- Ventilez bien votre maison. Si vous n'avez pas d'échangeur d'air, ouvrez une fenêtre pour laisser entrer l'air frais et évacuer l'air vicié. Ou encore, placez un ventilateur dans une fenêtre pour sortir l'air vicié et ouvrez une autre fenêtre pour accroître la circulation d'air.

## Ce que vous pouvez faire lorsque vous n'êtes pas à la maison

- Utilisez si possible des produits sans parfum.
- Ventilez bien votre espace de travail ou votre bureau.
- Conservez les détergents et savons dans des contenants hermétiques ou dans une armoire dont la porte se referme complètement. Assurez-vous que la pièce où ils sont rangés est bien ventilée.
- Respectez les politiques « sans parfum » dans votre lieu de travail, école, lieu de culte, centre sportif ou de loisirs et tout autre lieu public.

- Demandez la permission de placer une affiche « Édifice sans parfum » (PDF) dans votre lieu de travail, école ou lieu de culte.
- En l'absence d'une politique « sans parfum », travaillez de concert avec votre école (ou celle de votre enfant), votre lieu de travail ou de culte ou votre centre sportif, à adopter une politique « sans parfum » ou « de réduction des parfums ». Pour plus d'information sur l'élaboration et la mise en œuvre d'une politique « sans parfum », consultez le document « Instituer un règlement interdisant les produits parfumés en milieu de travail ».

### Si vous choisissez de porter du parfum :

- Ne gardez pas vos parfums ou vos produits parfumés dans votre chambre à coucher.
- Portez un parfum plus léger (ou aucun parfum) par temps chaud. Les fragrances s'intensifient avec la chaleur.
- Utilisez votre parfum en quantité raisonnable. Une personne située à une distance équivalente à la longueur de votre bras ne devrait le sentir.

### Vidéo gratuite à propos des parfums

L'Association pulmonaire du Nouveau-Brunswick a préparé une vidéo téléchargeable en 4 parties à propos des parfums. Vous la trouverez sur sa page Internet consacrée aux parfums.

### Autres ressources en français:

Cette page du ministère français de la Santé identifie des ingrédients courants de produits cosmétiques ainsi que leurs effets nocifs sur la santé.

Pour apprendre à faire des choix plus écologiques en matière de détergents à lessive, de peintures, de colles et de nettoyeurs, consultez cette rubrique du site belge de la WWF, un organisme indépendant de conservation de la nature.