



Ne prenons pas de risque :

les parfums

Réduisez l'exposition de votre famille aux produits chimiques contenus dans les parfums . . .pour la santé de vos enfants.

Les parfums sont aussi appelés senteurs ou fragrances. Les parfums peuvent être naturels, comme l'odeur des roses ou des citrons, ou être fabriqués par l'humain, comme les produits chimiques qui sont couramment ajoutés aux shampoings, déodorants, « purificateurs » d'air, détergents à lessive, assouplisseurs en feuille pour la sècheuse, produits nettoyants ainsi qu'aux autres produits afin de leur donner une odeur particulière.

Certains produits chimiques entrant dans la composition des parfums peuvent être nocifs, particulièrement pour les enfants et les personnes sensibles à ceux-ci. Ils peuvent déclencher le picotement ou le larmolement des yeux, l'aggravation des symptômes de l'asthme et d'autres problèmes respiratoires, des maux de têtes ainsi que d'autres effets aigus.

Certains produits chimiques employés dans les parfums peuvent également comporter des effets à long terme sur la santé. Par exemple, les phtalates, un type de produits chimiques utilisé pour augmenter la persistance d'un parfum, peuvent interférer avec le système hormonal du corps. L'exposition aux phtalates durant la grossesse a été associée à des anomalies congénitales des organes reproducteurs masculins et à d'autres effets indésirables.

Les produits chimiques contenus dans les parfums peuvent être inhalés ou absorbés par la peau. Ils peuvent également se déposer sur les aliments ou d'autres objets qu'un enfant peut mettre dans sa bouche.

Conseils :

- ✓ Évitez de porter du parfum, de l'eau de Cologne ou des produits de soins corporels parfumés, notamment durant la grossesse, en présence d'enfants, au travail ou dans les endroits publics. Et n'appliquez aucun produit de soins corporels parfumé sur votre bébé ou votre enfant.
- ✓ Évitez les produits dont la liste d'ingrédients contient des « parfums » ou des « fragrances ». Même les produits dont l'étiquette porte la mention « non parfumé » peuvent contenir des parfums chimiques. Vérifiez la liste des ingrédients.
- ✓ N'utilisez pas de « purificateurs » d'air, qu'il s'agisse d'aérosols, de solides, d'huiles, de diffuseurs électriques, de pots-pourris ou d'encens. Même les huiles essentielles peuvent causer des problèmes chez les personnes sensibles. En outre, certaines de ces huiles contiennent des produits chimiques ajoutés.
- ✓ Choisissez du détergent à lessive non parfumé et n'utilisez pas d'assouplisseurs de tissus ou de feuilles assouplissantes pour la sècheuse parfumés.
- ✓ Évitez les produits nettoyants qui dégagent de fortes odeurs. Utilisez plutôt des solutions de rechange simples et non toxiques comme le bicarbonate de soude à titre de poudre à récurer pour les éviers,

lavabos et baignoires, et le vinaigre dilué avec de l'eau pour nettoyer les planchers, les surfaces et les fenêtres.

- ✓ Évitez les chandelles parfumées. Les chandelles faites de cire d'abeille naturelle (non parfumées) constituent un choix plus sûr.
- ✓ Évitez d'acheter des jouets ou du matériel d'arts plastiques parfumé (des marqueurs parfumés par exemple).
- ✓ Si l'école ou la garderie que fréquente votre enfant utilise des « purificateurs » d'air, des savons ou des produits nettoyants parfumés, montrez cette fiche d'information aux membres de leur personnel et encouragez ces derniers à explorer des options plus sûres.
- ✓ Il est recommandé de garder votre maison exempte de parfum. Si toutefois vous aimez vraiment les parfums, différents ingrédients se trouvant dans votre cuisine peuvent être utilisés pour créer des odeurs naturelles. Essayez ceci par exemple : dans un chaudron rempli d'eau placé sur la cuisinière, faites mijoter quelques bâtons de cannelle, des quartiers de citron ou encore un sachet de tisane à la menthe pendant quelques minutes.
- ✓ Assurez-vous que le seau à couche et la poubelle possèdent des couvercles hermétiques, videz-les souvent et ouvrez régulièrement les fenêtres pour faire entrer de l'air frais.

canadian partnership for
children's
health & environment



partenariat canadien pour la santé
des enfants
et l'environnement

www.healthyenvironmentforkids.ca

POUR PLUS D'INFORMATION :

- page web Vert, le nettoyage du PCSEE. www.healthyenvironmentforkids.ca
- page web Qualité de l'air intérieur – Parfums de l'Association pulmonaire. www.poumon.ca
- page web Fragrance and parfum de la Fondation David Suzuki (en anglais seulement). www.davidsuzuki.org
- document Hidden Exposures préparé par la Toronto Public Health (en anglais seulement). www.toronto.ca/health
- The Campaign for Safe Cosmetics (en anglais seulement). www.safecosmetics.org
- La Coalition canadienne pour un système de santé écologique (en anglais seulement). www.greenhealthcare.ca
- Politique pour un milieu de travail sans parfum du Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail. www.cchst.ca