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

ECO-JOURNAL
Juillet 2020
Sophie Larouche-Guilbert

Comment s'assurer de choisir des produits non nocifs pour la santé?

Si les produits ménagers et de soins personnels que nous achetons qui sont sur les tablettes des commerces, contiennent des substances toxiques, il relève d'un casse-tête de s'informer pour les éviter. Et pourtant, ils en contiennent souvent et beaucoup! L'exposition quotidienne à ces substances est associée à divers maux, dont certains cancers, problèmes de fertilité, allergie, asthmes et autres problèmes de santé pour les personnes souffrant d'hypersensibilité environnementale/hypersensibilité chimique multiple. En fait, c'est que la règlementation canadienne en vigueur ne permit pas aux Canadiens de faire des choix éclairés : l'industrie n'est même pas tenue d'afficher la liste des ingrédients sur l'étiquette des produits ménagers. Pour les cosmétiques, elle est tenue de le faire, bien qu'elle ne le fasse pas toujours clairement, mais elle est exemptée de divulguer les ingrédients des parfums et fragrances, alors qu'ils peuvent aussi s'avérer très néfastes (Environmental Defence, 2017). De toute façon, même inscrits l sur une étiquette, les maux provoqués par ces substances commencent souvent dès la lecture de leur nomenclature chimique complexe. La meilleure façon de connaître le

contenu de nos produits, c'est de les fabriquer soi-même. Or, pour diverses raisons, nous n'avons pas tous le temps ou l'énergie de le faire. Voici donc trois astuces pour faire les meilleurs choix possibles, lorsqu'on doit se tourner vers les produits des supermarchés.

1. Rechercher les logos officiels

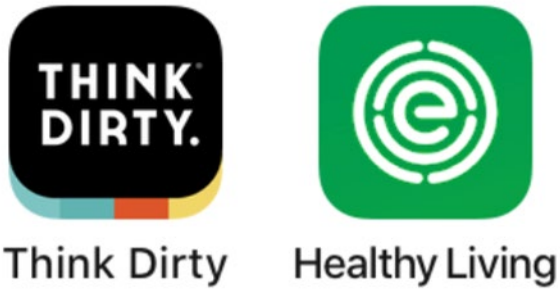
En regardant l'emballage d'un produit, il est important d'être conscient que les fabricants écrivent fréquemment des termes tels que « naturel », « biologique », « écologique » sans que ce soit réellement le cas. Même les mentions « sans parfum » ou « sans fragrance » peuvent être trompeuses, car elles ne sont pas règlementées. Une façon de s'assurer que le contenu du produit est sûr est de rechercher les logos officiels, mais attention! Au même titre que les mentions, les entreprises apposent leurs « logos verts » maison qui ne sont pas vérifiés par les autorités publiques, et n'ont donc pas de réelle

Nom du programme	Logo	Provenance du programme
UL ECOLOGO		Amérique du Nord
ECOCERT		France
EWG		États-Unis
Green Seal		États-Unis
Ecolabel		Union européenne

crédibilité (Boivin et al., 2010). Deux principaux écolabels officiels sont à rechercher sur les produits que vous achetez au Canada : Ecologo et Ecocert. Plusieurs autres logos officiels existent, en provenance de nombreux pays, mais vous les verrez moins fréquemment. Le tableau ci-contre en présente quelques-uns sur lesquels vous pouvez vous fier.

2. Vérifiez vos produits à l'aide d'une application mobile

Depuis les dernières années, des organisations se sont appliquées à faciliter le choix des consommateurs en créant des bases de données sur les produits. Les applications mobiles « Think Dirty » et Healthy Living (EWG) permettent de chercher le nom d'un produit ou de scanner son code-barre avec la caméra de son téléphone. Ces applis énumèrent tous les ingrédients contenus dans le produit et les classe selon leur dangerosité avec un code de couleur. Comme de nouveaux produits et de nouvelles marques apparaissent continuellement sur le marché, ces bases de données ne contiennent absolument pas tous les produits. Toutefois, les deux applis se complètent bien. Pour l'instant, l'application Healthy Living fait seulement la liste des cosmétiques, mais une nouvelle base de données pour les produits d'entretien ménager est disponible sur leur site web.



3. Éviter les ingrédients toxiques

Si vous ne trouvez pas de logos officiels et que le produit ne se trouve pas dans les banques de données, vous pouvez jeter un œil vous-même aux ingrédients. Bien que l'industrie utilise plusieurs milliers de substances chimiques différentes, notamment dans les cosmétiques, certains reviennent plus souvent ou sont plus préoccupants. Consultez le site web de **l'ASEQ-EHAQ** pour les identifier (**www.LaVieEcolo.ca**)

Références

Boivin, C., Durif, F., Fuacher, P., Drouillard, J.-B., Blanchet, V., Beauchamp, S.-A., … Martel, J. (2010). Les stratégies de positionnement vert dans le secteur des produits d'entretien ménager au Québec. *Observatoire de La Consommation Responsable*, 1–46.

Environmental Defence. (2017). *Liste de TOUS les ingrédients : La nécessité d'opter pour un étiquetage des produits d'entretien rigoureux*.

Fondation David Suzuki. (2010). *Sondage sur les ingrédients toxiques contenus dans nos produits cosmétiques*.

Fondation David Suzuki. (2012). *À la recherche des ingrédients de produits d'entretien ménager*.