

Questions et réponses (Q&R)

1. Que sont les fragrances ?

Les fragrances sont des mélanges de milliers de produits chimiques destinés à créer une odeur particulière. Un seul parfum synthétique peut contenir entre 50 à 500 ingrédients, dont 95% sont des composés organiques volatiles (COVs) dérivés du pétrole. Plusieurs de ceux-ci sont reconnus comme étant des irritants ou sensibilisants du système respiratoire. Ces substances chimiques se volatilisent dans l'air que nous respirons. 30% des Canadiennes et Canadiens réagissent à ces expositions par des symptômes tels que des maux de tête, de la nausée, de la toux ou des éruptions cutanées; plus de 4% d'entre eux ont des attaques d'asthme. Des patients souffrant de conditions cardio-respiratoires peuvent devenir malades à un point critique lorsqu'ils sont exposés à des fragrances.

Plusieurs produits d'usage courant contiennent des fragrances qui peuvent être dommageables pour la santé. Ceux-ci incluent des produits de soins personnels tels que des parfums, des eaux de Cologne, des crèmes à rasage, des lotions après-rasage, des déodorants, des shampoings, des revitalisants, des gels, des mousses, des vaporisateurs pour les cheveux, des savons et des lotions pour les mains ou le corps, du maquillage, et des crèmes solaires. Ils peuvent aussi comprendre des détergents à lessive, des assouplisseurs, des assainisseurs d'air, des chandelles parfumées, des produits parfumés pour la voiture, des encens, des sacs à déchets, etc.

2. Est-ce courant que les personnes développent des symptômes lorsqu'elles sont exposées à des fragrances?

Environ un tiers des Canadiennes et Canadiens ont des symptômes quand ils sont exposés à des parfums, à des fragrances, ou à d'autres produits parfumés. Ceci inclut les personnes souffrant d'asthme ou d'autres conditions respiratoires, des migraines, des allergies et des sensibilités chimiques multiples (SCM).

3. Quels symptômes peuvent avoir les personnes quand elles sont exposées à des fragrances?

Les symptômes les plus fréquents associés à l'exposition à des fragrances sont :

- Des symptômes asthmatiques, tels qu'une respiration sifflante, de la toux et de l'essoufflement;
- De la congestion et/ou de l'écoulement nasal et des problèmes de sinus;
- Des éruptions cutanées;
- Du larmoiement (des yeux);
- De la fatigue;
- La sensation d'être engourdi ou sonné et des difficultés de concentration.
- De l'eczéma;
- Des migraines et des maux de tête;

Association pour la santé environnementale du Québec - Environmental Health Association of Québec (ASEQ-EHAQ)

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

Tél: 514-332-4320 | Fax: 450-227-4143 | Courriel: bureau@aseq-ehaq.ca
www.aseq-ehaq.ca | HypersensibiliteEnvironnementale.com | ecoasisquebec.ca



La même fragrance peut causer des symptômes différents chez différentes personnes. De plus, les symptômes peuvent varier en sévérité, de légèrement irritants à incapacitants. Une exposition constante peut mener à une invalidité prolongée. Des épisodes anaphylactiques ont été reportés lors d'exposition à des fragrances.

4. Pourquoi un établissement de soins de santé devrait-il devenir « sans-fragrances »?

Tout hôpital ou milieu de soins de santé a pour mission la santé et le bien-être de ses patients, de son personnel et de ses visiteurs.

Aucun patient ne va à un hôpital ou chez un professionnel de la santé en pensant devenir encore plus malade. Aucun travailleur de la santé ne souhaiterait faire du mal délibérément aux patients, à ses collègues, ou, possiblement, à elle ou à lui-même. Toutefois, quand des travailleurs de la santé choisissent d'appliquer des produits contenant des fragrances sur leur peau, leurs cheveux ou leurs vêtements, c'est pourtant ce qu'ils font.

Tel que noté dans l'éditorial du 3 novembre 2015 du *Journal de l'Association médicale canadienne* (JAMC) : « Il existe plusieurs pratiques qui sont acceptables en dehors des hôpitaux – mais pas à l'intérieur. L'une de ces pratiques est l'application de fragrances artificielles sur nos corps (...) Il n'existe pas vraiment de justification valable pour continuer de tolérer des fragrances artificielles dans nos hôpitaux (...) Des hôpitaux libres de fragrances artificielles devraient être la norme partout, afin de favoriser la sécurité tant des patients, du personnel, que des visiteurs ».

Tel qu'établi par les Centres pour le contrôle et la prévention des maladies (CDC) des États-Unis dans leur politique sans-fragrances : « Les fragrances ne sont pas appropriées dans un environnement professionnel, et l'utilisation de produits contenant des fragrances peut porter préjudice à la santé des travailleurs ayant des sensibilités chimiques multiples, des allergies, de l'asthme, et des maux de tête/migraines chroniques ».

Choisir de n'utiliser que des produits sans-fragrances, particulièrement au travail, améliorera la qualité de l'air de l'établissement, ce qui en retour sera bénéfique pour les patients, le personnel et les visiteurs.

5. Comment devenir « sans-fragrances »?

Devenir sans parfum ou « sans-fragrances » est un processus. La première étape est de changer tous vos produits (personnels, à lessive, etc.) pour des produits sans-fragrances. Si vous avez toujours utilisé des fragrances, cela prendra plusieurs lavages afin que vos vêtements deviennent sans-fragrances. Rappelez-vous : si vous utilisez des parfums – particulièrement des parfums forts – le jour avant d'aller au travail, il est très probable que les fragrances présentes dans les produits persisteront le jour suivant. Alors, si vous allez à un événement la veille de votre travail, il serait judicieux d'utiliser quelque chose qui s'estompera rapidement, par exemple, une huile essentielle pure (et non à base de produits pétrochimiques) et légère. Conserver votre maison libre de fragrances améliorera la qualité de l'air et favorisera un environnement sain pour votre famille.

6. Les personnes peuvent-elles réellement réagir à des produits parfumés? Est-ce même possible?

Oui! Plus de 1,1 million de personnes ont été diagnostiquées avec des sensibilités chimiques multiples (SCM) par un professionnel de la santé (Statistiques Canada 2020). Les personnes qui sont atteintes de cette condition réagissent à diverses substances chimiques à de très faibles doses, et les fragrances sont un facteur déclencheur majeur de symptômes. En raison de cette invalidité, elles éprouvent de la difficulté à accéder à des lieux de soins de santé, même quand elles ont besoin d'aide médicale. Il est reconnu que les personnes atteintes de SCM, lorsqu'elles arrivent à obtenir un traitement, sont très affectées par les produits chimiques présents dans l'hôpital.

De plus, il est établi scientifiquement que l'asthme est à la hausse, particulièrement chez les jeunes. Or, il est bien connu que l'asthme et les migraines ont de multiples facteurs déclencheurs, incluant l'exposition à des substances chimiques.

7. Qu'est-ce que sont les sensibilités chimiques multiples (SCM)?

Les sensibilités chimiques multiples (SCM) sont déclenchées par une exposition aiguë et majeure, ou par plusieurs expositions plus modestes, graduellement, au fil du temps. Une fois qu'une personne est sensibilisée, elle réagit à des niveaux très bas de substances irritantes. Davantage d'expositions amène une multiplication des SCM et des réactions de plus en plus fortes. Les réactions se manifestent par différents symptômes qui peuvent affecter tous les systèmes du corps. Cette condition est reconnue par la Commission canadienne des droits de la personne et d'autres organisations des droits de la personne en tant qu'invalidité, et comme toute invalidité, celle-ci doit être accommodée selon la loi.

Tous les établissements du gouvernement fédéral ont l'obligation de devenir « sans-fragrances » si quelqu'un est atteint de SCM demande un espace libre de fragrances en tant qu'accommodement pour son invalidité.

Fournir de l'accommodement pour ce segment de notre population aidera grandement à éviter l'exclusion et l'isolement extrêmes, et préviendra une grave pauvreté. Pour en savoir davantage : <https://www.aseq-ehaq.ca>

8. Est-ce que les sensibilités sont la même chose que des allergies?

Une allergie est une condition selon laquelle l'exposition à un 'agent' provoque le système immunitaire, qui réagit par des symptômes légers ou très sévères, certains pouvant être mortels. Ces symptômes peuvent être soulagés par des médicaments antihistaminiques, ou, dans le cas de réactions graves, de l'adrénaline.

Les sensibilités à des substances telles que les produits contenant des fragrances peuvent provoquer le même type et la même gravité de symptômes que les allergènes. Comme pour les allergènes, il est préférable d'éviter l'exposition. Cependant, la différence avec la SCM est qu'elle implique également le stress oxydatif, l'inflammation systémique et plus d'un système corporel au-delà du système immunitaire, y compris (mais sans s'y limiter) : les systèmes nerveux, respiratoire, musculo-squelettique, cardiovasculaire et gastro-intestinal. Contrairement aux allergies, il n'existe aucun médicament dont il a été prouvé qu'il soulage les symptômes, bien que les patients rapportent souvent que la consommation de bicarbonate de soude dans l'eau les soulage.

9. N'ai-je pas le droit d'utiliser les produits de mon choix?

Les gens ont aussi le droit de fumer. Cependant, plusieurs endroits intérieurs ou extérieurs sont dorénavant sans-fumée afin de respecter le droit de tous à un air de qualité. De la même façon, les fragrances se volatilisent dans l'air et sont respirées par d'autres personnes qui peuvent réagir par des SCM, de l'asthme, des allergies ou d'autres conditions telles que des maladies respiratoires ou cardiovasculaires. Ainsi, « selon le principe de la 'balance des inconvénients', les personnes doivent faire des ajustements pour éviter de provoquer des effets néfastes sur la santé d'un groupe de personnes, si minoritaire soit-il, et ce, surtout lorsqu'il est question de milieux de travail et d'espaces publics partagés »

10. Personne ne s'est plaint de mon parfum. Pourquoi devrais-je changer?

Une personne qui souffre de l'exposition à des fragrances peut se taire car elle ressent que c'est une intrusion que de vous demander de ne pas utiliser des fragrances. Toutefois, votre parfum est intrusif pour sa santé et son bien-être. Les personnes souffrant de ces conditions ne portent pas de signes autour du cou disant qu'elles sont sensibles aux fragrances – même si certaines portent des masques – c'est pourquoi vous n'avez aucune façon de savoir combien de personnes sont affectées par votre parfum. Cependant, dès que quelqu'un sait que de tels effets surviennent, elle ou il a l'obligation civile d'accommoder ceux qui réagissent aux fragrances, en s'abstenant d'en utiliser.

11. Les produits sans-fragrances causent-ils un manque d'hygiène et des odeurs corporelles?

Tant de personnes souffrent des effets des fragrances, que plusieurs fabricants, à l'inclusion des plus grands, offrent maintenant des produits sans-fragrances. Les personnes qui sont sans-fragrances ne sentent simplement pas le parfum, mais utiliser des produits sans-fragrances ne cause aucun problème d'hygiène ou d'odeur corporelles, car ces produits sont très efficaces.

12. Où puis-je trouver ces produits sans-fragrances?

Un vaste éventail de produits sans-fragrances sont dorénavant disponibles, allant des soins personnels, à la lessive, au nettoyage – même certains produits de rénovation, tels que les peintures sans COV. Vous pouvez trouver ces produits en ligne, dans les épiceries, les pharmacies et les boutiques d'aliments naturels. Rappelez-vous de bien lire les étiquettes. La liste d'ingrédients devrait être courte, comportant des ingrédients que vous pouvez vérifier. Il ne doit y avoir aucune mention de parfum/*perfume* ou fragrance sur l'étiquette.

13. Quelle est la différence entre sans-fragrances, sans-parfum et non-parfumé?

Ceci sont les termes utilisés dans l'industrie. Même si un produit est affiché comme étant « sans parfum » ou « non-parfumé », il pourrait contenir des substances chimiques servant à masquer ou cacher l'odeur du produit. Les personnes réagissent aux substances chimiques qui émanent du produit, qu'elles aient pour but de créer une senteur ou de la masquer/cacher. Utiliser plus de substances chimiques pour cacher les senteurs ne résout pas le problème. Les personnes qui sont sensibles à ces substances chimiques, lorsqu'exposées, auront quand même des symptômes. Souvenez-vous : le problème n'est pas la senteur – ce sont les substances chimiques présentes dans cette 'senteur' qui leur causent des symptômes.

Il est important de lire les étiquettes. Même pour un produit annoncé comme étant non-parfumé, sans-parfum ou sans-fragrances, évitez ce produit si ‘parfum/*perfume*/fragrance’ se trouvent parmi les ingrédients.

14. Et si je porte un parfum léger qui ne va pas au-delà d’un bras de distance de moi? Est-ce que ça va?

Les personnes qui réagissent aux substances chimiques des fragrances réagiront aussi à celles qui sont ‘légères’. Une senteur légère peut facilement contenir autant de substances chimiques qu’une autre qui est très forte. Ces substances chimiques ne font pas que former un ‘cercle d’odeur’ autour de vous. Elles persistent dans des espaces tels que les ascenseurs, les salles de bain, les couloirs, les chambres de patients, etc. Elles se déplacent aussi avec les courants d’air et peuvent se répandre dans les aires communes où tout le monde est alors contraint de les respirer. En plus, les personnes se tiennent près les unes des autres dans des endroits comme les ascenseurs, et les patients sont souvent transportés dans l’hôpital en utilisant les ascenseurs. Une personne déjà fragile pourrait avoir de sérieux symptômes en raison de ces expositions. C’est pourquoi “aucune senteur n’a de sens” (Marsh, 1998).

15. Est-ce important d’utiliser aussi des produits de nettoyage sans-fragrances et les moins toxiques que possible dans les édifices?

En raison du nombre élevé de personnes utilisant des produits sans-fragrances et moins toxiques, l’industrie a répondu en offrant divers produits respectueux de l’environnement, d’usage personnel, de nettoyage, d’entretien et de construction. Il est important pour la protection de la santé humaine et de l’environnement que des stratégies sans-fragrances et les moins toxiques que possible soient adoptées par les établissements de soins de santé.

16. Existe-t-il des données scientifiques pour soutenir ces informations?

Oui. SVP veuillez lire la revue de littérature présentée à la page principale. Consultez aussi la liste d’hôpitaux à travers le Canada qui dispose déjà d’une politique sans-fragrances ou sans-parfum.

17. Est-ce vraiment possible qu’un édifice public comme un hôpital devienne sans-fragrances?

Comme les effets néfastes des fragrances sur la santé deviennent de plus en plus connus et discutés au sein de la population, l’idée d’utiliser des produits contenant des fragrances dans un milieu de soins de santé n’a simplement pas de sens. Les établissements de soins de santé sont des lieux où les personnes les plus vulnérables parmi nous, ceux qui sont malades, vont pour recevoir des services et de l’aide afin d’aller mieux. L’exposition à des fragrances les rendra, au contraire, encore pires s’ils sont susceptibles de réagir à ces substances chimiques. La clé du succès est l’information et la sensibilisation. Ensuite, chacun devient responsable de ses choix personnels.

Il n’est peut-être pas possible de créer un milieu totalement libre de fragrances, car certaines personnes n’étant pas familières avec la politique pourraient entrer dans l’hôpital en portant des fragrances. Cependant, avec le temps, de la formation, de l’information et de la sensibilisation, de tels incidents seront moins fréquents.

Une signalisation efficace, un message téléphonique de boîte vocale, des dépliants, etc., créeront un élan de sensibilisation et de changement.

18. Qu'est-ce qu'un établissement de soins de santé peut faire afin de s'assurer que les patients et les visiteurs ne portent pas de fragrances à l'hôpital?

Ces pistes d'actions aideront à informer les patients et les visiteurs au sujet de la politique :

Un message téléphonique de boîte vocale informant les patients et les visiteurs qu'ils ne devraient utiliser aucun parfum, eau de Cologne ou produits de soins personnels contenant des fragrances s'ils ont l'intention de visiter l'hôpital;

Aviser les patients au sujet de la politique, et au besoin, les guider vers le site Web de l'établissement pour des alternatives aux produits contenant des fragrances;

Fournir une signalisation visible et des dépliants facilement disponibles au sujet de la politique sans-fragrances.

Adapté d'un document '*Fragrance Free Implementation Kit for Health Care Facilities*' par greenhealthcare.ca