



# Sans parfums ni fragrances



Sans Parfum

## Sensibilité Chimique Multiple (SCM)

Projet d'Épauler la Communauté et Retirer les Barrières (ECRoB)

*Le terme "sans parfums/sans fragrances" comprend les produits sans parfums, fragrances, eau de Cologne, huile essentielle, encens et agents masquants, et qui sont les moins émissifs et les moins toxiques.*

### Que sont les parfums ?

Les parfums sont des mélanges de divers produits chimiques conçus pour créer des odeurs spécifiques. Un seul parfum peut contenir de 50 à 300 ingrédients. 95 % des ingrédients contenus dans les parfums sont des composés organiques volatils (COV) à base de pétrole qui s'évaporent facilement et se dispersent dans l'air que nous respirons. Nombre de ces COV sont des irritants respiratoires connus. Lorsque ces produits chimiques se volatilisent dans l'air, ils peuvent affecter jusqu'à 30 % des Canadiens, entraînant des symptômes tels que des maux de tête, des nausées, de la toux ou des éruptions cutanées. Certaines personnes, jusqu'à 4 %, peuvent même souffrir de crises d'asthme. Ces parfums peuvent présenter un risque important pour la santé des patients avec des conditions cardio-respiratoires.

### Quels sont les symptômes que l'on peut ressentir en cas d'exposition à des parfums ?

Les symptômes les plus courants associés à l'exposition aux parfums sont les symptômes de l'asthme, tels que la respiration sifflante, la toux et l'essoufflement, ainsi que la somnolence, les difficultés de concentration, l'écoulement ou la congestion nasale, les migraines, les éruptions cutanées, les yeux larmoyants, la fatigue et l'eczéma. Un même parfum peut provoquer des symptômes différents selon les personnes, et la gravité des symptômes peut varier.

### Pourquoi un établissement de soins de santé doit-il être sans parfums ?

Les établissements de santé s'engagent à préserver la santé et le bien-être des patients, du personnel et des visiteurs. L'utilisation de produits parfumés peut avoir des effets néfastes sur les personnes ayant des sensibilités et des problèmes respiratoires, et potentiellement les rendre plus malades.

### Comment puis-je passer à l'utilisation de produits sans parfum ?

Être sans parfums est un processus qui implique le remplacement de tous les produits, y compris les produits de lessive, par des produits sans parfum. Pour les personnes qui ont toujours utilisé des parfums, plusieurs lavages peuvent être nécessaires pour éliminer complètement les parfums du linge.

**Peut-on avoir une réaction aux produits parfumés ? Est-ce possible ?**

Oui, plus d'un million de personnes au Canada ont un diagnostic de sensibilité chimique multiple (SCM), et les parfums sont l'un des principaux déclencheurs de leurs symptômes. L'asthme est également en augmentation, en particulier chez les jeunes, et il peut être déclenché par l'exposition à des produits chimiques.

**Les sensibilités sont-elles identiques aux allergies ?**

Les sensibilités aux produits parfumés peuvent provoquer des symptômes de type et de gravité similaires à ceux des allergies. Bien qu'il n'existe pas de médicaments pour soulager ces symptômes, la meilleure stratégie consiste à éviter les expositions.

**N'ai-je pas le droit d'utiliser le produit de mon choix ?**

Vous avez le droit de choisir des produits, tout comme les gens ont le droit de fumer. Toutefois, l'utilisation de produits parfumés affecte la santé des autres, en particulier dans les espaces partagés.

**Les produits sans parfum peuvent-ils entraîner un manque d'hygiène et des odeurs corporelles ?**

Les produits sans parfum sont très efficaces et n'entraînent pas de problèmes d'hygiène ou d'odeurs corporelles. Ils constituent un choix plus sain pour les individus et l'environnement.

**Où puis-je trouver ces produits sans parfum ?**

Les produits sans parfum sont facilement disponibles dans les secteurs des soins personnels, de la blanchisserie, du nettoyage et même dans certains produits de rénovation comme les peintures sans COV. Vous pouvez les trouver en ligne, dans les épiceries, les pharmacies et les magasins de produits de santé. Assurez-vous que la liste des ingrédients soit courte et ne contient pas de "parfum", ou de "fragrance". Choisissez des produits dont l'éco-logos est certifié.

**Quelle est la différence entre les termes "sans parfum", "sans fragrance" et "non parfumé" ?**

Ces termes sont utilisés dans l'industrie, mais même les produits étiquetés "sans parfum" ou "non parfumés" peuvent contenir des produits chimiques utilisés pour masquer les odeurs. Les individus réagissent aux produits chimiques, et pas seulement à l'odeur. Il est donc essentiel de lire les étiquettes, et si les termes "parfum", ou "fragrance" figurent dans la liste des ingrédients, il est préférable d'éviter le produit. Choisissez des produits "sans parfum", et/ou "sans fragrance".



**Que se passe-t-il si je porte un parfum léger à une courte distance ? Cela ne devrait pas poser de problème ?**

Oui. Même les parfums "légers" peuvent contenir un nombre important de produits chimiques et affecter les autres personnes dans les espaces partagés. Ces produits chimiques peuvent persister dans l'environnement, ce qui peut entraîner des problèmes de santé pour les personnes qui réagissent aux parfums. Par exemple, l'odeur peut persister dans les ascenseurs ou dans d'autres espaces partagés.

**Est-il également important d'utiliser des produits de nettoyage sans parfum et les moins toxiques possible dans les bâtiments ?**

L'utilisation de produits d'entretien sans parfum et les moins toxiques possible est essentielle pour la santé des personnes et de l'environnement, ce qui permet de les utiliser dans les établissements de soins de santé et les espaces publics.

**Est-il possible de rendre un bâtiment public, comme un hôpital, sans parfum ?**

L'éducation, la sensibilisation, une signalisation efficace, ainsi qu'une politique sans parfums contrôlée et appliquée dans les bâtiments publics peuvent réduire de manière significative les incidents liés aux parfums au fil du temps.

**Que peut faire un établissement de santé pour s'assurer que les patients et les visiteurs ne portent pas de parfums à l'hôpital ?**

Les établissements de santé peuvent informer les patients et les visiteurs de leur politique sans parfums par divers moyens, notamment par des messages vocaux téléphoniques, en informant les patients à l'avance, en mettant en place une signalisation visible, en mettant des brochures à disposition et en créant un site web contenant des conseils sur la manière de choisir des produits appropriés sans parfum. Toutes ces actions proactives contribueront à sensibiliser les patients et à encourager le respect de la politique.



### Références :

L'Association pour la santé environnementale du Québec / Environmental Health Association of Québec (ASEQ-EHAQ). Fréquence des diagnostics associés à la sensibilité chimique multiple (SCM).

[https://aseq-ehaq.ca/wp-content/uploads/2020/11/2020-May\\_MCS-frequency\\_diagnosis-FR.pdf](https://aseq-ehaq.ca/wp-content/uploads/2020/11/2020-May_MCS-frequency_diagnosis-FR.pdf).

L'Association pour la santé environnementale du Québec / Environmental Health Association of Québec (ASEQ-EHAQ). Que sont les fragrances et leurs effets sur la santé ?

<https://aseq-ehaq.ca/ressources/fragrances/>.

L'Association pour la santé environnementale du Québec (ASEQ-EHAQ), 2020. Mon Poison Votre Parfum. <https://aseq-ehaq.ca/wp-content/uploads/2020/07/ASEQ-parfume-poison.pdf>.

Bains, Camille. (2023). Cosmetic brands will have to disclose fragrance ingredients - a welcome change for those with allergies. The Canadian Press.

<https://www.vancouverisawesome.com/highlights/cosmetic-brands-will-have-to-disclose-fragrance-ingredients-a-welcome-change-for-those-with-allergies-6753869>. *En anglais seulement*.

Brilmyer, G. et Apolloni, A.M. 2017. Creating Accessible Campuses Through Fragrance-Free Policies. Policy briefs. <https://escholarship.org/uc/item/32z6p6cj>. *En anglais seulement*.

Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail (CCHST). (2019). Politique pour un milieu de travail sans parfum. [https://www.cchst.ca/oshanswers/hsprograms/scent\\_free.html](https://www.cchst.ca/oshanswers/hsprograms/scent_free.html).

Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC). (2000-2001, 2003, 2005, 2010, 2014, 2015-2016).

Commission canadienne des droits de la personne (CCDP). (2019). Politique sur les sensibilités environnementales.

[https://www.chrc-ccdp.gc.ca/sites/default/files/publication-pdfs/politique\\_hypersensibilite\\_2019.pdf](https://www.chrc-ccdp.gc.ca/sites/default/files/publication-pdfs/politique_hypersensibilite_2019.pdf).

Delia, G. (2008). You Can Stand Under My Umbrella : Weighing Trade Secret Protection Against the Need for Greater Transparency in Perfume and Fragranced Product Labeling, 15 J. Intell. Prop. L. 315. <https://digitalcommons.law.uga.edu/jipl/vol15/iss2/3>. *En anglais seulement*.

Dodson, R.E., Nishioka, M., Standley, L.J., Perovich, L.J., Brody, J.G., & Rudel, R. A. (2012). Endocrine Disruptors and Asthma-Associated Chemicals in Consumer Products. Environmental Health Perspectives, 120(7), 935-943.

Environmental Working Group (EWG) - Produits sans parfum :

[https://www.ewg.org/skindeep/search/?utf8=%E2%9C%93&search\\_type=products&search\\_type=products&query=fragrance-free&per\\_page=20](https://www.ewg.org/skindeep/search/?utf8=%E2%9C%93&search_type=products&search_type=products&query=fragrance-free&per_page=20). *En anglais seulement.*

European Union (EU). (2023). Prohibited Substances: Annex II, Regulation 1223/2009/EC on Cosmetic Products, as amended by Regulation (EU) 2022/1531, OJ L 240, 16 September 2022. <https://echa.europa.eu/cosmetics-prohibited-substances>. *En anglais seulement.*

Goodman, N., Nematollahi, N., Agosti, G. et al. (2020). Evaluating air quality with and without air fresheners (évaluation de la qualité de l'air avec et sans désodorisants). *Air Quality, Atmosphere & Health*, 13, 1-4. <https://doi.org/10.1007/s11869-019-00759-9>. *En anglais seulement.*

Goodman, N.B., Wheeler, A.J., Paevere, P.J. et al. (2019). Emissions from dryer vents during use of fragranced and fragrance-free laundry products. *Air Quality, Atmosphere & Health*, 12, 289–295.. <https://doi.org/10.1007/s11869-018-0643->. *En anglais seulement.*

Goodman, N., Nematollahi, N. et Steinemann, A. (2021). Fragranced laundry products and emissions from dryer vents: implications for air quality and health. *Air Quality, Atmosphere & Health*, 14, 245-249. <https://doi.org/10.1007/s11869-020-00929-0>. *En anglais seulement.*

Santé Canada. (2023). Consultation concernant une proposition réglementaire modifiant certains règlements visant la divulgation des ingrédients des cosmétiques.

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/programmes/consultation-concernant-proposition-modifiant-certains-reglements-concernant-divulgation-ingredients-cosmetiques.html>.

Association internationale des parfums (IFRA). (2022). La liste de transparence de l'IFRA. <https://ifrafragrance.org/priorities/ingredients/ifra-transparency-list>. *En anglais seulement.*

Kumar, P. et Caradonna-Graham, V.M. (2006). The fragrance allergen free consumer product survey: Fragranced consumer products can cause adverse health effects. *Journal of Environmental Health*, 68(7), 22-28. *En anglais seulement.*

MacKenzie, A., Hurst, M. et Crompton, S. (2009). Defining disability in the Participation and Activity Limitation Survey. *Canadian Social Trends Catalogue de Statistique Canada* no. 11-008-X. *En anglais seulement.*



Ministère de la santé et des soins de longue durée. (2018). Rapport final du groupe de travail sur la santé environnementale. Ontario. *En anglais seulement.*

Nematollahi, N., Weinberg, J.L., Flattery, J. et al. (2021). Volatile chemical emissions from essential oils with therapeutic claims. *Air Quality, Atmosphere & Health*, 14, 365-369. <https://doi.org/10.1007/s11869-020-00941-4>. *En anglais seulement.*

Agence de la santé publique du Canada. (2018).

SCENT FREE Winnipeg Regional Health Authority WHY DOES IT MATTER? : <https://professionals.wrha.mb.ca/old/professionals/safety/files/SafeHealthCareConference/Scents.pdf>. *En anglais seulement.*

Social Issues Research Centre. (2023). The Smell Report - History. [http://www.sirc.org/publik/smell\\_hist.html](http://www.sirc.org/publik/smell_hist.html). *En anglais seulement.*

Statistique Canada. (2005). Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC).

Steinemann, A., Nematollahi, N., Rismanchi, B. et al. (2021). Pandemic products and volatile chemical emissions. *Air Quality, Atmosphere & Health*, 14, 47-53. <https://doi.org/10.1007/s11869-020-00912-9>. *En anglais seulement.*

Steinemann, A. (2019). Ten questions concerning fragrance-free policies and indoor environments. <https://doi.org/10.1016/j.buildenv.2019.03.052>. *En anglais seulement.*

Steinemann, A. (2019). International prevalence of fragrance sensitivity. *Air Quality, Atmosphere & Health*, 12, 891. *En anglais seulement.*