



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

## ECO-JOURNAL

Juin 2024  
Nene Diallo

### Vers l'absence de parfum

Vous êtes-vous déjà interrogé sur l'effet cumulatif des différents produits que vous utilisez sur votre corps ? Shampoing, maquillage, parfum, bougies parfumées, nettoyeurs pour planchers parfumés à la lavande, etc. Moi, non. Peut-être que j'avais succombé aux publicités attrayantes qui vantent les produits parfumés comme apportant une sensation de fraîcheur et de bien-être. Peut-être bien. Mais maintenant, je ne peux m'empêcher de me demander, à quel prix ?

J'ai décidé de devenir sans parfum pour plusieurs raisons :

- **Créer un environnement plus sain** : Aujourd'hui, nous sommes de plus en plus conscients de l'impact et de l'étendue de notre exposition aux produits chimiques fabriqués par l'homme. Qu'il s'agisse de pesticides ou de PFAS dans nos ustensiles de cuisine, la liste est interminable. Mais cela inclut aussi tous les produits chimiques contenus dans nos produits de consommation quotidiens. Lotions, gels douche, shampoings, parfums — chacun de ces produits est spécialement conçu pour avoir un parfum particulier et être plus efficace. Cependant, cela implique souvent l'utilisation de produits chimiques plus nombreux et plus agressifs. Je crois qu'aujourd'hui, le développement a pris le pas sur la sécurité et le bien-être. Dans un tel monde, il est d'autant plus important de choisir soigneusement et en toute connaissance de cause ce à quoi nous sommes exposés.
- **Justice environnementale** : Nous considérons souvent l'eau comme une ressource partagée, mais nous pensons rarement de la même manière à l'air. Si votre voisin décide de polluer votre eau, il devra probablement



faire face à des conséquences légales. Cependant, s'il décide de fumer et que la fumée pénètre chez vous, considèreriez-vous cela comme une violation ? L'air a le potentiel de rendre une personne malade s'il est pollué, en fonction de sa sensibilité. Beaucoup de gens, en particulier ceux souffrant d'asthme ou de sensibilités chimiques multiples, peuvent être significativement affectés par les polluants atmosphériques, y compris ceux provenant des produits parfumés. En devenant sans parfum, je vise à réduire ma contribution à la pollution de l'air dans ma maison et à promouvoir un air plus propre et plus sûr.

- **Bien-être personnel** : Je ne me suis jamais considérée comme étant sensible aux produits ou à mon environnement. Cependant, j'ai des symptômes occasionnels (maux de tête, nez qui coule, yeux qui piquent, douleurs thoraciques, etc.) que je n'ai jamais vraiment reliés à quoi que ce soit. À travers ce changement, j'espère améliorer certains de mes symptômes en minimisant mon exposition à des produits chimiques potentiellement nocifs.
- **Évaluer ma capacité à faire des choix plus sains** : Une autre raison de ce changement est d'évaluer ma capacité à créer un environnement plus sain pour moi-même grâce à des choix conscients et plus sains. Je veux voir si je peux effectivement réduire la quantité de produits chimiques nocifs dans ma vie quotidienne et promouvoir mon bien-être par des décisions réfléchies.

Mon premier pas ce mois-ci est d'évaluer tous les produits parfumés chez moi. En utilisant les applications Yuka et OnSkin, je vais évaluer le niveau de sécurité et la composition de mes produits quotidiens.

Restez à l'écoute pour la mise à jour du mois prochain, où je partagerai mes découvertes sur la sécurité et la composition de ces produits, et j'explorerai le marketing qui les entoure.