

## Adopter une vie sans parfum : vers un avenir plus inclusif

Récemment, j'ai eu le privilège d'assister à un événement organisé par La Confédération des organismes de personnes handicapées du Québec (COPHAN), qui appliquait une politique stricte sans parfum. Cette initiative a été mise en place pour accueillir les personnes atteintes de sensibilité chimique multiple (SCM) et d'autres conditions exacerbées par les produits chimiques et les parfums. L'expérience m'a non seulement ouvert les yeux, mais a également changé ma façon d'aborder les produits de soins personnels et de nettoyage.

### L'importance des environnements sans parfum

Les politiques sans parfum sont fondées sur des considérations d'inclusion et de santé. Les parfums, qui contiennent souvent un cocktail de produits chimiques, peuvent déclencher des réactions indésirables chez les personnes atteintes de SCM, d'asthme, d'allergies et d'autres sensibilités. L'élimination de ces déclencheurs rend les événements et les espaces plus sûrs et plus accueillants pour tous, soulignant l'importance de telles politiques.

### Les avantages personnels d'être sans fragrances

Depuis que j'ai opté pour des produits naturels et sans parfum, j'ai constaté une augmentation notable de mon niveau d'énergie. Pour ceux qui



envisagent de passer à une vie sans parfum, je suis ravi de partager à quel point il est simple de trouver des produits non parfumés et respectueux de l'environnement. Ci-dessous, j'ai répertorié certains de mes produits sans parfum préférés qui sont devenus des incontournables de ma routine quotidienne :

1. **Savon en barre de Castille pure non parfumé par Dr. Bronner** : Ce savon à base végétale est exempt de produits chimiques, d'ingrédients synthétiques et de produits d'origine animale, ce qui le rend parfait pour presque toutes les tâches de nettoyage, des cheveux à la peau en passant par les vêtements. Ses propriétés hypoallergéniques le rendent idéal pour les personnes sensibles aux produits chimiques agressifs. [Apprenez-en davantage sur le savon de Dr Bronner.](#)
2. **Savon liquide pour les mains non parfumé par ATTITUDE** : Cette formule végétalienne et testée est douce mais efficace, conçue dans le respect des personnes et de la planète. [Détails sur le savon pour les mains.](#)
3. **Gel douche extra doux non parfumé par ATTITUDE** : Également végétalien et certifié EWG, ce gel douche ne fait aucun compromis sur la sécurité ou l'impact environnemental, offrant une expérience propre et douce. [Découvrez le Gel Douche ATTITUDE.](#)
4. **Détergent à lessive non parfumé par ATTITUDE** : Formulé avec des ingrédients d'origine végétale et certifié ECOLOGO, ce détergent à lessive est un autre choix écologique. [Lessive.](#)
5. **Déodorant naturel non parfumé par Tom's of Maine** : Ce déodorant convient à tous les sexes et ne contient pas d'aluminium, ce qui en fait un choix sûr pour les personnes sensibles aux produits chimiques. Il offre une protection efficace contre les odeurs et l'humidité. [Apprenez-en davantage sur Tom's of Maine.](#)



6. Dentifrice à faire soi-même. Mélanger l'argile blanche avec du bicarbonate de soude crée une alternative simple et efficace au dentifrice commercial. Pour ceux qui recherchent des options toutes faites, le Guide La vie écolo propose une liste de marques de dentifrices sains. [Consultez La vie écolo.](#)

## **Renseignez-vous : lisez les étiquettes !**

L'une des étapes les plus simples mais aussi les plus cruciales pour adopter un mode de vie sans parfum consiste à lire attentivement les étiquettes des produits. Comprendre les ingrédients et leurs impacts contribue non seulement à protéger votre santé, mais favorise également la durabilité environnementale.

Pour des conseils supplémentaires sur ce qu'il faut éviter, le guide La vie écolo répertorie les produits couramment nocifs. [Apprenez quels produits chimiques éviter.](#)

## **Vers un avenir plus inclusif**

Adopter un mode de vie sans parfum transcende la santé personnelle ; cela représente un engagement à favoriser des environnements plus inclusifs. Alors que de plus en plus d'individus et d'organisations reconnaissent les avantages et mettent en œuvre des politiques sans parfum, nous nous rapprochons d'une communauté où chacun peut participer en toute sécurité et confortablement. N'oubliez pas que nous respirons tous le même air.