



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

ECO-JOURNAL

Décembre 2024

Faites en sorte que votre saison des fêtes soit respectueuse de l'environnement grâce à ces conseils sur les arbres durables

Pour les personnes atteintes de sensibilité chimique multiple (SCM), la période des fêtes peut présenter des défis inattendus, surtout lorsqu'il s'agit de décorations traditionnelles comme les arbres de Noël. De nombreux articles de Noël contiennent des produits chimiques cachés qui peuvent déclencher des symptômes. Il est donc essentiel d'envisager des options plus saines et plus durables. Ce guide propose des conseils pour choisir un arbre de Noël qui soit à la fois respectueux de la sensibilité chimique multiple (SCM) et de l'environnement.

Éviter la décharge : Élimination durable des arbres

Après les fêtes, de nombreux arbres finissent dans des décharges, ce qui contribue aux émissions de gaz à effet de serre. Voici toutefois quelques moyens de vous débarrasser de votre arbre sans nuire à l'environnement :

1. **Recyclez votre arbre** : Si vous avez un arbre naturel, de préférence biologique, vérifiez les options de recyclage de votre communauté, qui peut le convertir en paillis pour les parcs et jardins locaux. Le recyclage permet d'éviter les déchets inutiles dans les décharges et de réduire les toxines environnementales.
2. **Réutiliser les arbres artificiels** : Si vous avez utilisé un arbre artificiel



514-332-4320



bureau@aseq-ehaq.ca
office@aseq-ehaq.ca



et que vous souhaitez passer à une option plus respectueuse de la SCM, envisagez de le donner ou de le réutiliser sous forme de couronnes, de guirlandes ou de décorations, ce qui réduira les déchets et permettra à d'autres de continuer à utiliser l'arbre, tout en aidant l'environnement. Les arbres artificiels devraient être utilisés pendant environ 20 ans pour être plus respectueux de l'environnement que les arbres naturels.¹

Arbres artificiels et arbres naturels : Considérations sur la SCM

Arbres artificiels

Les arbres artificiels séduisent souvent par leur durabilité et leur commodité, mais nombre d'entre eux contiennent du chlorure de polyvinyle (PVC) et d'autres matériaux qui émettent des composés organiques volatils (COV), lesquels peuvent affecter les personnes atteintes de SCM.² 80% des arbres artificiels sont fabriqués en Chine.³ Il est important de prendre en compte le coût environnemental supplémentaire de l'expédition des arbres de Noël artificiels.³ Si vous optez pour un arbre artificiel, voici quelques conseils pour minimiser l'exposition :

- **Choisissez des arbres sans PVC** : Choisissez des arbres artificiels en polyéthylène (PE) plutôt qu'en PVC, car ils dégagent moins de COV.
- **Aérez l'arbre** : Les nouveaux arbres artificiels peuvent libérer des composés nocifs. Il est donc préférable de les aérer à l'extérieur ou dans un endroit bien ventilé avant de les installer à l'intérieur.²
- **Choisissez des arbres fabriqués localement** : De nombreux arbres artificiels sont fabriqués à l'étranger et traités avec des produits



chimiques pour survivre au transport. Si possible, optez pour un arbre d'origine locale afin de minimiser l'exposition aux produits chimiques et les émissions dues au transport.

Créer un environnement des fêtes plus sain pour les personnes atteintes de SCM

Célébrer de manière durable ne signifie pas sacrifier le confort ou la joie, en particulier pour les personnes atteintes de sensibilité chimique multiple. En choisissant des options plus sûres et respectueuses de l'environnement, nous pouvons créer une expérience de fête inclusive et soucieuse de la santé. Le fait d'opter pour des arbres à faible teneur en produits chimiques et de faire des choix durables en matière d'élimination des déchets contribue à la santé des personnes atteintes de SCM et à la promotion d'un monde plus propre et plus vert. De petits changements comme ceux-ci montrent que la durabilité et le bien-être vont de pair, ce qui permet à tout le monde de profiter des vacances en toute sécurité.

Joyeuses fêtes !

¹ L'équipe des deux côtés. (2016, 29 novembre). Arbres de Noël réels ou artificiels - une perspective environnementale. Two Sides North America. <https://twosidesna.org/US/real-versus-artificial-christmas-trees/#:~:text=Average%20households%20replace%20an%20artificial,compare%20favorably%20with%20natural%20trees.>

² RTK Environmental Group. (2021, 4 janvier). Votre arbre de Noël artificiel est-il toxique ? <https://rtkenvironmental.com/healthy-home/warning-hidden-health-hazard-artificial-christmas-trees/#:~:text=Most%20artificial%20trees%20are%20manufactured,especially%20children%20younger%20than%20six.>

³ Petersen, R. (2022, 20 décembre). Les vrais arbres de Noël sont bénéfiques pour l'environnement au-delà des fêtes de fin d'année, selon un expert. Virginia Tech News | Virginia Tech. https://news.vt.edu/articles/2022/12/Christmas_tree.html