



Les dangers cachés des parfums et des produits parfumés

Les parfums et les produits parfumés sont profondément ancrés dans la vie moderne. Des cosmétiques aux produits d'entretien, ces articles apparemment inoffensifs peuvent contenir un cocktail de substances chimiques nocives, dont beaucoup ne sont pas mentionnées sur les étiquettes des produits. Pour les personnes souffrant de sensibilité chimique multiple (SCM), l'exposition à ces produits chimiques peut être particulièrement débilite. Cependant, même les personnes ne souffrant pas de SCM peuvent, sans le savoir, être confrontées à de graves risques sanitaires et environnementaux liés aux produits parfumés.

Qu'est-ce qu'un parfum ?

Le terme "fragrance" ou "parfum" figurant sur l'étiquette d'un produit représente souvent un mélange complexe de dizaines, voire de centaines de produits chimiques, dont quelque 3 000 sont couramment utilisés dans l'industrie de la parfumerie¹. Ces produits chimiques sont présents non seulement dans les parfums et les eaux de Cologne, mais aussi dans les produits de soins personnels tels que les déodorants, les shampooings et même les produits étiquetés comme "non parfumés". Ces derniers contiennent souvent des agents masquants pour neutraliser les odeurs, ce qui induit les consommateurs en erreur en leur faisant croire que le produit est sans parfum¹.

Les parfums ne se limitent pas aux produits d'hygiène personnelle, mais s'infiltrent dans les produits ménagers tels que les détergents, les adoucisseurs et les produits de nettoyage¹. Malheureusement, le secret qui entoure les formulations de parfums - protégées en tant que "secrets commerciaux" - fait qu'il est pratiquement impossible pour les consommateurs d'identifier les substances chimiques auxquelles ils sont exposés¹.

Risques pour la santé des produits parfumés



Les produits chimiques utilisés dans les parfums présentent des risques importants pour la santé, et la toxicité de nombreux ingrédients n'a pas été testée. Des études montrent que les parfums sont l'une des principales causes d'allergies, de migraines et de symptômes d'asthme. En fait, près de 75 % des personnes asthmatiques déclarent que les parfums ou les eaux de Cologne déclenchent leurs crises². L'exposition aux parfums a également été associée à l'irritation de la peau, à l'écoulement des yeux et à des problèmes respiratoires, ce qui en fait l'un des facteurs déclenchants les plus courants chez les patients en dermatologie¹.

Le rôle des parfums dans la perturbation de la fonction hormonale est particulièrement préoccupant. Des ingrédients tels que le phtalate de diéthyle, largement utilisé dans les parfums cosmétiques pour augmenter la longévité de l'odeur, sont classés comme perturbateurs endocriniens¹. L'exposition au phtalate de diéthyle a été associée à une puberté précoce chez les filles, à une réduction du nombre de spermatozoïdes chez les hommes et à des défauts de développement chez les fœtus masculins¹. Les métabolites de phtalates ont également été associés à l'obésité et à la résistance à l'insuline.

En outre, les parfums contiennent des substances chimiques dont les propriétés cancérigènes et neurotoxiques sont connues. Les muscs synthétiques, par exemple, sont persistants dans l'environnement et s'accumulent dans les organismes aquatiques¹. Ces muscs ne sont pas seulement nocifs pour la faune et la flore, ils présentent également des risques pour la santé humaine, car ils ont été détectés dans les tissus humains et le lait maternel³.

Préoccupations environnementales

L'impact écologique des produits chimiques de parfumerie est alarmant. Les muscs synthétiques et d'autres ingrédients de parfumerie sont persistants dans l'environnement, s'accumulant dans les tissus adipeux des organismes aquatiques et augmentant au fil du temps dans les sédiments¹. Au Canada, plusieurs muscs synthétiques ont été classés comme persistants,



bioaccumulables et toxiques, ce qui suscite des inquiétudes quant à leurs conséquences environnementales à long terme¹.

Lacunes réglementaires et normes internationales

Dans de nombreux pays, les recettes des parfums sont protégées en tant que secrets commerciaux, ce qui dispense les fabricants de divulguer les produits chimiques utilisés dans leurs produits³. Bien que certaines réglementations internationales, comme celles de l'Union européenne, limitent certains ingrédients de parfumerie et exigent des avertissements sur les allergènes, ces mesures ne sont pas universellement appliquées¹. Par exemple, Santé Canada a interdit certains phtalates dans les jouets pour enfants, mais autorise leur utilisation sans restriction dans les cosmétiques¹. L'absence de réglementation mondiale cohérente laisse les consommateurs vulnérables aux dangers cachés des produits parfumés.

Solutions et conseils pour minimiser l'exposition

Bien qu'il soit difficile d'éviter complètement les parfums, les consommateurs peuvent prendre des mesures pratiques pour réduire leur exposition :

1. **Optez pour des produits sans parfum**

Choisissez des produits étiquetés "sans parfum", mais soyez prudent avec ceux étiquetés "non parfumés", car ils peuvent encore contenir des agents masquants.

2. **Recherche de marques**

Utilisez des ressources telles que l'Environmental Working Group (EWG) ou le guide Living Green de la Fondation David Suzuki pour identifier des options plus sûres. La vie écolo est une autre ressource précieuse qui donne des conseils sur [l'entretien de la maison](#) et [l'hygiène personnelle](#).

3. **Soutenir la transparence**

Favoriser les marques qui s'engagent à divulguer l'intégralité des ingrédients des parfums.



4. Éviter les déclencheurs courants

Réduisez ou éliminez l'utilisation de parfums, d'eaux de Cologne et de produits de soins personnels parfumés, en particulier en présence de personnes souffrant de sensibilités ou d'asthme.

5. Protégez votre environnement

Évitez les produits de nettoyage parfumés et envisagez des alternatives comme le vinaigre ou le bicarbonate de soude pour le nettoyage de la maison.

6. Éduquer et défendre

Partagez des informations sur les risques liés aux produits parfumés et soutenez les politiques qui favorisent la transparence et la réglementation des ingrédients.

Les produits chimiques de parfumerie sont plus qu'une simple source d'odeurs agréables ; ce sont des dangers cachés qui ont des répercussions importantes sur la santé et l'environnement. En faisant des choix éclairés et en plaidant pour une réglementation plus stricte, les consommateurs peuvent se protéger et contribuer à un monde plus sûr et plus sain.



Références

1. *La sale douzaine : Parfum (a.k.a. fragrance)*. Fondation David Suzuki. (2022, 20 avril). https://davidsuzuki.org/living-green/dirty-dozen-parfum-fragrance/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQiA1p28BhCBARIsADP9HrMVE5gvW3lQFyKwVNREO6g_42iqmuAFgnSJOqqqr-I15K8nWtqZL_gaAleHEALw_wcB
2. Kazemi, Z., Aboutaleb, E., Shahsavani, A., Kermani, M. et Kazemi, Z. (2022, 3 février). *Évaluation des polluants dans les parfums, les eaux de Cologne et les effets sur la santé du consommateur : A systematic review*. Journal of environmental health science & engineering. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9163252/#:~:text=The%20results%20of%20this%20systematic,nervous%20system%20damage%20and%20migraine>
3. Guardian News and Media. (2019, 23 mai). *Pourquoi sentir bon pourrait avoir un coût pour la santé*. The Guardian. <https://www.theguardian.com/us-news/2019/may/23/fragrance-perfume-personal-cleaning-products-health-issues>