

## Sensibilité chimique multiple (SCM)

# Faites et Mythes : Les produits de lessive et leur impact

Épauler la Communauté et Retirer les Barrières (ECRoB)

Dans notre quête d'une lessive propre et fraîche, il est important d'être conscient de l'impact plus large de nos choix sur l'environnement et notre santé. Découvrons la vérité derrière les mythes les plus répandus sur les produits de lessive et explorons leurs effets réels.

L'absence de législation protectrice garantissant la transparence et la sécurité des produits que nous utilisons est une préoccupation majeure. Par exemple, l'International Fragrance Association répertorie plus de 3 224 ingrédients utilisés dans des produits tels que les parfums, les savons, les détergents et les désodorisants, mais leur composition exacte n'est pas divulguée en raison de protections exclusives. Cela permet aux fabricants d'étiqueter leurs produits avec des termes vagues tels que "fragrances" ou "parfums" sans divulguer les produits chimiques spécifiques qu'ils contiennent. Par conséquent, les consommateurs ignorent souvent que des substances potentiellement nocives se cachent dans ces produits de tous les jours (1). Cette lacune dans la législation de protection fait qu'il est difficile pour les consommateurs de faire des choix éclairés, ce qui met en danger leur santé et l'environnement.

Dans les sections suivantes, nous allons explorer les mythes les plus courants sur les produits de lessive et découvrir les vérités cachées qui les sous-tendent, afin de mettre en lumière les risques auxquels de nombreuses personnes sont exposées sans le savoir.

### **Mythe : Les produits de lessive fortement parfumés sont nécessaires pour un nettoyage efficace.**

Réalité : Le parfum des produits de lessive "ordinaires" provient de fragrances synthétiques qui ne contribuent pas à l'efficacité du nettoyage. Une fragrance peut contenir des produits chimiques nocifs comme les phtalates, qui sont liés à des perturbations hormonales et à des problèmes de santé reproductive (2). Les femmes enceintes et les jeunes enfants sont particulièrement vulnérables à ces effets, car l'exposition à ces substances, qui comprennent des neurotoxines connues, a été associée à des problèmes de développement (3). Les fragrances synthétiques peuvent contenir des allergènes et des irritants qui déclenchent des problèmes respiratoires, des réactions cutanées et des maux de tête chez les personnes sensibles (4). Ces expositions ont été associées à des problèmes de santé tels que des difficultés respiratoires et des maux de tête chez environ un tiers de la population dans quatre pays répartis sur trois continents (5).

**Mythe : Les vapeurs de lessive libérées par les bouches de séchage sont inoffensives et se dissipent rapidement.**

Fait : Les vapeurs de lessive dégagées par les bouches de séchage contiennent des produits chimiques nocifs comme le formaldéhyde et le benzène, qui persistent dans l'air et contribuent à la pollution atmosphérique tout en exposant les personnes à des substances cancérigènes (6, 7, 8). Ces substances présentent de graves risques pour la santé, en particulier pour les personnes atteintes de sensibilité chimique multiple (SCM) et d'autres affections dont l'accessibilité et l'intégration dépendent de la qualité de l'air, notamment l'asthme, d'autres affections respiratoires, la dermatite, les migraines et l'autisme. L'exposition peut déclencher des symptômes graves tels que le brouillard cérébral, les migraines, la détresse respiratoire, la fatigue et les réactions cutanées. Pour les personnes souffrant de ces affections, et en particulier de SCM, ces émanations peuvent être si accablantes qu'elles empêchent toute activité extérieure, même dans leur propre jardin, lorsque les voisins utilisent des produits de lessive conventionnels.

**Mythe : Les feuilles de séchage sont nécessaires pour réduire l'accumulation d'électricité statique et assouplir les vêtements.**

Réalité : Les feuilles de séchage contiennent des produits chimiques qui enduisent les tissus pour réduire l'électricité statique et donner temporairement une sensation de douceur aux vêtements. Cependant, ces produits chimiques, y compris les additifs de fragrances et les surfactants, peuvent irriter la peau et émettre des composés organiques volatils (COV), contribuant ainsi à la pollution de l'air (9,10). Choisir des alternatives comme les boules de séchage en laine permet non seulement de réduire l'adhérence statique sans utiliser de produits chimiques, mais bénéficie également d'avantages supplémentaires tels que des temps de séchage plus courts et une réduction des plis, ce qui en fait une option plus écologique et plus respectueuse pour la peau.

**Mythe : Les assouplisseurs sont inoffensifs et améliorent la longévité des vêtements.**

Réalité : Les assouplisseurs contiennent des produits chimiques connus sous le nom de composés d'ammonium quaternaire (quats), qui donnent une sensation de douceur aux tissus en les recouvrant d'une couche cireuse. Ces produits chimiques peuvent présenter plusieurs risques (11). Tout d'abord, lorsqu'ils sont rejetés dans les égouts, ils peuvent s'accumuler dans les cours d'eau et nuire à la vie aquatique en raison de leurs effets toxiques (12). En outre, les quats ont été associés à l'asthme et à d'autres problèmes respiratoires (12). Si les assouplissants peuvent donner une douceur temporaire aux vêtements, leur utilisation à long terme peut en fait réduire la capacité d'absorption des tissus tels que les serviettes et diminuer leur durée de vie globale.

**Mythe : L'absence de fragrances est une simple préférence personnelle et n'est pas nécessaire pour l'accessibilité.**

Fait : Pour de nombreuses personnes atteintes de sensibilité chimique multiple, d'asthme, d'allergies et d'autres problèmes de santé, l'exposition aux fragrances peut déclencher des symptômes graves et débilitants tels que des migraines, une détresse respiratoire et des réactions cutanées. L'utilisation de produits sans fragrances est reconnue comme un accommodement raisonnable en vertu des lois et des directives sur le handicap, garantissant l'égalité d'accès et la sécurité de tous les individus dans les espaces partagés (13).

**Mythe : Les produits de lessive naturels ou bricolés sont moins efficaces que les options conventionnelles.**

Réalité : Les produits naturels comme le savon de castille, le vinaigre et le bicarbonate de soude peuvent nettoyer efficacement les vêtements sans utiliser de produits chimiques synthétiques. Le vinaigre agit comme un assouplissant et un désodorisant naturel, tandis que le bicarbonate de soude aide à éliminer les taches et les odeurs. Ces ingrédients sont doux pour les tissus, préservant leur qualité au fil du temps, et sont particulièrement bénéfiques pour les personnes à la peau sensible ou souffrant d'allergies. En outre, l'utilisation d'alternatives naturelles réduit l'impact environnemental associé aux produits de lessive conventionnels, qui contiennent souvent des produits chimiques agressifs susceptibles de polluer l'air intérieur et extérieur, les cours d'eau et de nuire à la faune et à la flore.

**Mythe : Choisir des produits sans fragrances signifie sacrifier la fraîcheur.**

Réalité : Les produits sans fragrances peuvent fournir un résultat propre et frais sans les risques pour la santé associés aux parfums synthétiques. En optant pour des produits sans fragrances, les consommateurs peuvent éviter ces problèmes de santé tout en obtenant un nettoyage efficace et en éliminant les odeurs. Ils constituent un choix plus sain non seulement pour les personnes atteintes de sensibilité chimique multiple, mais aussi pour la promotion d'environnements plus sains pour tous.

En comprenant les véritables impacts des produits que nous consommons, nous pouvons faire des choix éclairés qui bénéficient à notre santé et à l'environnement. Le choix d'alternatives respectueuses de l'environnement, la réduction de l'utilisation des produits chimiques et le soutien à des pratiques d'étiquetage transparentes sont autant d'étapes vers la création d'un avenir plus sain et plus durable.

Consultez notre [Guide de La Vie Ecolo](#) pour obtenir des conseils pratiques sur le choix de produits qui favorisent un mode de vie plus sain et plus respectueux de l'environnement. Que vous recherchiez des solutions de nettoyage non toxiques, des articles de soins personnels ou

autres, notre guide propose des recommandations précieuses pour vous aider à faire des choix éclairés et respectueux de l'environnement pour votre maison et votre famille.

### Pour en savoir plus

1. Institut national des sciences de la santé environnementale. Perturbateurs endocriniens. Consulté le 22 juillet 2024, à l'adresse suivante : <https://www.niehs.nih.gov/health/topics/agents/endocrine>
2. Basso, C. G., et al. (2022). "Exposition aux phtalates et santé reproductive des femmes : A literature review". *Reproductive Toxicology* 109 : 61-79.
3. Pinkas, A., et al. (2017). "Neurotoxicité des composés de fragrances : A review." *Environmental Research* 158 : 342-349.
4. Goodman, N., et al. (2021). "Produits de lessive parfumés et émissions des bouches de séchage : implications pour la qualité de l'air et la santé". *Air Quality, Atmosphere & Health* 14(2) : 245-249.
5. Steinemann, A. Le phénomène des produits parfumés : qualité de l'air et santé, science et politique. *Air Qual Atmos Health* 14, 235-243 (2021). <https://doi.org/10.1007/s11869-020-00928-1>
6. Steinemann, A. C., et al. (2013). "Émissions chimiques des événements de sècheuses résidentielles lors de l'utilisation de produits de lessive parfumés". *Air Quality, Atmosphere & Health* 6(1) : 151-156.
7. American Cancer Society. Cancérogènes connus et probables pour l'homme. Consulté le 22 juillet 2024, à l'adresse suivante : <https://www.cancer.org/cancer/risk-prevention/understanding-cancer-risk/known-and-probable-human-carcinogens.html>
8. Kessler, R. (2011). "Dryer Vents : An Overlooked Source of Pollution ?" (Les événements de sèche-linge : une source de pollution négligée ?) *Environmental Health Perspectives* 119(11) : a474-a475.
9. Lunny, S., et al. (2017). "Quelque chose dans l'air mais pas sur l'étiquette : un appel à l'augmentation de la divulgation réglementaire des ingrédients pour les produits de consommation parfumés." *UNSWLJ* 40 : 1366.
10. Dodson, R. E., et al. (2012). "Endocrine disruptors and asthma-associated chemicals in consumer products" (Perturbateurs endocriniens et produits chimiques associés à l'asthme dans les produits de consommation). *Environmental Health Perspectives* 120(7) : 935-943.
11. Environmental Working Group. Skip Most Toxic Fabric Softeners. Consulté le 23 juillet 2024 sur le site [www.ewg.org/news-insights/news/2022/08/skip-most-toxic-fabric-softeners](http://www.ewg.org/news-insights/news/2022/08/skip-most-toxic-fabric-softeners).
12. Arnold, W. A., et al. (2023). "Quaternary Ammonium Compounds : A Chemical Class of Emerging Concern". *Environmental Science & Technology* 57(20) : 7645-7665.
13. Commission canadienne des droits de la personne. Sensibilités environnementales et politiques sans parfum. Consulté le 22 juillet 2024, à l'adresse <https://www.chrc-ccdp.gc.ca/en/resources/publications/environmental-sensitivities-and-scent-free-policies>.