



Jouer la sécurité :

# Parfums

Réduire l'exposition de votre famille aux substances chimiques des parfums  
... pour la santé de vos enfants

Un parfum est parfois appelé senteur ou perfume (parfum). Les parfums peuvent être naturels, comme l'odeur des roses ou des citrons, ou artificiels, comme les produits chimiques souvent ajoutés aux shampooings, déodorants, « désodorisants », détergents, feuilles de séchage, nettoyants et autres produits pour leur donner une certaine odeur.

Certains produits chimiques de parfumerie peuvent être nocifs, en particulier pour les enfants et les personnes qui y sont sensibles. Ils peuvent déclencher des démangeaisons ou des larmoiements, une aggravation des symptômes de l'asthme et d'autres problèmes respiratoires, des maux de tête ou d'autres effets aigus.

Certains produits chimiques utilisés dans les parfums peuvent également avoir des effets à long terme sur la santé. Par exemple, les phtalates, un type de produit chimique utilisé pour faire durer un parfum plus longtemps, peuvent interférer avec le système hormonal du corps. L'exposition aux phtalates pendant la grossesse a été liée à des malformations congénitales des organes reproducteurs masculins et à d'autres effets néfastes.

Les produits chimiques contenus dans les parfums peuvent être respirés ou absorbés par la peau. Ils peuvent également se déposer sur les aliments ou d'autres objets que l'enfant peut mettre en bouche.

Au Canada, les fabricants ne sont pas tenus d'indiquer sur les étiquettes des produits les substances chimiques spécifiques qu'ils utilisent pour créer des parfums. Il peut donc être difficile de faire des choix éclairés. Voici quelques conseils simples qui peuvent vous aider.

## Conseils :

- ✓ Évitez de porter du parfum, de l'eau de Cologne ou des produits de soins corporels parfumés, en particulier lorsque vous êtes enceinte, en présence d'enfants, au travail ou dans les lieux publics. N'utilisez pas non plus de produits de soins personnels parfumés sur votre bébé ou votre enfant.
- ✓ Évitez les produits dont la liste des ingrédients contient les mots « fragrance » ou « parfum ». Même les produits étiquetés comme non parfumés peuvent contenir des substances chimiques parfumées. Vérifiez la liste des ingrédients.
- ✓ N'utilisez pas de « désodorisants », qu'il s'agisse de sprays, de produits solides, d'huiles, de plug-ins, de pot-pourri ou d'encens. Même les huiles essentielles peuvent poser des problèmes aux personnes sensibles et certaines peuvent contenir des produits chimiques ajoutés.
- ✓ Choisissez un détergent à lessive sans parfum et n'utilisez pas d'assouplissants ou de feuilles de séchage parfumés.
- ✓ Évitez les produits de nettoyage à forte odeur. Utilisez des produits simples et non toxiques.
- ✓ comme le bicarbonate de soude en tant que poudre à récuser pour les évier et les baignoires, et le vinaigre mélangé à de l'eau pour nettoyer les sols, les surfaces et les vitres.
- ✓ Évitez les bougies parfumées. Les bougies naturelles en cire d'abeille (non parfumées) sont un choix plus sûr.
- ✓ Évitez d'acheter des jouets parfumés ou des articles de bricolage parfumés (par exemple, des marqueurs parfumés).
- ✓ Si l'école ou la garderie de votre enfant utilise des désodorisants, des savons parfumés et/ou des produits de nettoyage, communiquez cette fiche d'information au personnel et encouragez-le à explorer des options plus sûres.
- ✓ Bien qu'il soit recommandé d'avoir une maison sans parfum, si vous aimez vraiment les parfums, vous pouvez utiliser des objets de votre cuisine pour créer des senteurs naturelles. Par exemple, essayez de faire mijoter quelques bâtons de cannelle, des quartiers de citron ou un sachet de thé à la menthe dans une casserole d'eau sur la cuisinière pendant quelques minutes.
- ✓ Veillez à ce que la poubelle à couches et la poubelle à ordures aient des couvercles hermétiques, videz-les souvent et ouvrez régulièrement les fenêtres pour faire entrer de l'air frais.

canadian partnership for  
**children's**  
health & environment



partenariat canadien pour la santé  
**des enfants**  
et l'environnement

[www.healthyenvironmentforkids.ca](http://www.healthyenvironmentforkids.ca)

### POUR PLUS D'INFORMATIONS :

- PCSEE [www.gogreenwhenyouclean.ca](http://www.gogreenwhenyouclean.ca)
- The Lung Association: Indoor Air Quality: Scents. [www.lung.ca](http://www.lung.ca)
- David Suzuki Foundation: Fragrance and Parfum. [www.davidsuzuki.org](http://www.davidsuzuki.org)
- Toronto Public Health: Hidden Exposures. [www.toronto.ca/health](http://www.toronto.ca/health)
- The Campaign for Safe Cosmetics. [www.safecosmetics.org](http://www.safecosmetics.org)
- Canadian Coalition for Green Health Care. [www.greenhealthcare.ca](http://www.greenhealthcare.ca)
- Canadian Centre for Occupational Health and Safety. [www.ccohs.ca](http://www.ccohs.ca)

Le Partenariat canadien pour la santé des enfants et l'environnement (PCSEE) [www.healthyenvironmentforkids.ca](http://www.healthyenvironmentforkids.ca). May 2013