

Découvrir des parfums saisonniers plus sains : protéger la santé tout en célébrant les fêtes

À l'approche des fêtes et des mois les plus froids, de nombreux foyers se remplissent de parfums saisonniers familiers : bougies à la cannelle, sprays parfumés au pin et désodorisants épicés. Si ces parfums peuvent sembler festifs pour certains, ils peuvent déclencher des symptômes débilitants chez les personnes atteintes de **sensibilité chimique multiple (SCM)**, transformant ainsi des moments de confort en sources de douleur. Même pour ceux qui ne sont pas atteints de SCM, une exposition fréquente aux parfums synthétiques peut comporter des risques cachés.

En cette période des fêtes, nous vous invitons à repenser la manière dont vous apportez chaleur et confort à votre intérieur, et à découvrir des alternatives saines et naturelles qui protègent votre santé sans vous priver de la joie des traditions saisonnières.

Pourquoi les produits parfumés peuvent être nocifs

1. Les produits chimiques synthétiques persistent à l'intérieur.

Les bougies parfumées, les désodorisants électriques et les sprays saisonniers libèrent des composés organiques volatils (COV) dans l'air. Ces composés peuvent persister pendant des heures, s'accrochant aux meubles, aux tapis et aux vêtements.

2. Déclencheurs des symptômes de la SCM.

Pour les personnes atteintes de SCM, l'exposition peut provoquer des maux de tête, des vertiges, des nausées, des troubles cognitifs, des difficultés respiratoires ou des réactions cutanées. Même « un peu de parfum » peut être aussi nocif que « quelques pas » pour une personne en fauteuil roulant : insignifiant pour certains, mais un obstacle à la santé et au bien-être d'autres personnes.

3. Pas seulement un problème lié à la SCM.

Des études montrent que les parfums synthétiques peuvent affecter tout le monde,

même à faible concentration, en contribuant à la mauvaise qualité de l'air intérieur, à l'irritation des voies respiratoires et aux perturbations hormonales. Les enfants, les personnes âgées et les personnes asthmatiques sont particulièrement vulnérables.

Des alternatives plus saines pour profiter des fêtes de fin d'année

La bonne nouvelle : vous n'avez pas besoin de produits chimiques pour profiter du confort saisonnier. Voici des options plus saines et sans parfums :

- **Marmites à mijoter** : une marmite d'eau avec des tranches de pommes, d'oranges, des bâtons de cannelle ou des clous de girofle crée un arôme chaleureux et accueillant sans produits chimiques synthétiques.
- **Pâtisseries** : les parfums naturels des biscuits, du pain ou des muffins frais peuvent remplir une maison de joie tout en étant sans danger pour la santé.
- **Décorations sans huiles essentielles** : optez pour des pommes de pin, des branches ou des guirlandes d'agrumes naturelles pour créer une ambiance saisonnière. (Remarque : les huiles essentielles peuvent également être nocives pour les personnes atteintes de SCM et il vaut mieux les éviter.)
- **Bougies en cire d'abeille ou de soja (sans parfums ajouté)** : elles offrent une lueur chaleureuse sans parfum ajouté. Recherchez spécifiquement les produits « sans parfums », car les produits « non parfumés » peuvent encore contenir des agents masquants.
- **Air frais** : si possible, ouvrez brièvement une fenêtre pour laisser entrer l'air frais de la saison et rafraîchir votre espace.