

Maisons saines

... ET SENSIBILITÉ AUX PARFUMS



POURQUOI EST-CE NOCIF?

Les parfums sont un mélange de plusieurs types d'ingrédients chimiques. Malheureusement, certains des ingrédients utilisés pour faire durer l'odeur parfumée sont facilement absorbés par notre peau, nos poumons et nos muqueuses. Ils peuvent rester emmagasinés dans les graisses corporelles et il a été démontré qu'ils provoquent 1, 2, 3

- crises d'asthme
- dermatite de contact, éruptions cutanées, urticaire et eczéma
- symptômes neurologiques : migraines, vertiges et/ou somnolence et perte de mémoire à court terme
- problèmes de foie, de rein et de vision

Le saviez-vous? Les terpènes (un type de composé odorant que l'on trouve même dans certaines huiles essentielles naturelles) réagissent avec l'ozone présent dans notre air pour produire du formaldéhyde, 4, 5 un produit chimique cancérigène!

POUR UNE MAISON SAINES :

La mention « non parfumé » ne signifie pas forcément « sans parfum »; ces produits contiennent souvent des agents masquant qui entravent notre capacité à percevoir l'odeur des ingrédients parfumés.

- N'achetez que des produits dont tous les ingrédients sont indiqués. Évitez ceux qui contiennent des mots comme « fragrance », « parfum », « arôme » ou « saveur ».
- Lisez les codes-barres des produits de soins personnels lorsque vous faites vos courses à l'aide de l'application « Think Dirty », pour connaître les toxines potentielles. Vous pouvez également consulter le site « Skin Deep » de l'Environmental Working Group.
- Au lieu des désodorisants, utilisez une boîte ouverte de bicarbonate de soude dans une pièce (hors de la portée des enfants!) pour éliminer les odeurs.
- Aérez régulièrement votre maison.
- Laissez tomber les nettoyants du commerce (surtout pour votre bébé ou votre jeune enfant) et fabriquez les vôtres!



Solution non toxique : nettoyant corporel

1. Versez 3 cuillères à table de savon de Castille liquide non parfumé dans un petit distributeur de savon moussant.
2. Remplissez le reste avec du lait de coco.
3. Secouez doucement pour mélanger le tout et conservez au frais entre les utilisations (ou congelez des portions pour plus tard).
4. Utilisez-le quotidiennement pour une peau saine et hydratée pour toute la famille!

Remarque : Le savon de Castille est un savon à base végétale, sans graisses animales ni ingrédients synthétiques. Habituellement fabriqué à partir d'huile d'olive, le savon de Castille est déjà doux et nourrissant pour la peau (il est également sans danger pour les bébés et les jeunes enfants!) mais si vous souhaitez rendre votre nettoyant corporel EXTRA somptueux, essayez d'ajouter 1 cuillère à thé d'huile de vitamine E.