

Huiles essentielles : pas forcément essentiel !

Décrits comme des produits aux vertus « assainissantes » ou encore « épuratrices » d'air, les sprays et diffuseurs à base d'huiles essentielles sont de plus en plus présents dans les foyers. L'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'alimentation, de l'Environnement et du Travail (ANSES) vient de mener une enquête sur l'intérêt et les dangers de la vaporisation de ces produits dans l'air.

Il en ressort plusieurs constats :

- Les huiles essentielles sont riches en phénols et en cétones, substances chimiques irritantes pour les yeux et les voies aériennes supérieures (bouche, nez, gorge, larynx et trachée). Elles peuvent provoquer de la toux et des difficultés respiratoires. Ces symptômes sont en grande majorité de faible gravité et régressent rapidement après arrêt de l'exposition.
- D'après les données disponibles, les sprays et diffuseurs à base d'huiles essentielles émettent dans l'air différents composés organiques volatils (COV). Certains de ces COV, même d'origine naturelle, peuvent présenter des propriétés irritantes ou sensibilisantes. De plus, certains sont susceptibles de s'oxyder, notamment avec l'ozone présent naturellement dans l'air. Ainsi, ces appareils peuvent constituer une source de pollution de l'air intérieur supplémentaire, car les COV qu'ils génèrent viennent s'ajouter à ceux déjà présents dans l'air intérieur provenant d'autres sources, telles que les éléments de mobilier et de construction, l'utilisation de produits d'entretien ou cosmétiques.
- Pour améliorer la qualité de l'air intérieur, les huiles essentielles ne remplacent pas l'ouverture quotidienne des fenêtres, qui constituent le meilleur moyen de renouveler l'air ambiant en éliminant les polluants accumulés au fil des heures.

Source : Anses, <https://www.anses.fr/fr/content/sprays-et-diffuseurs-%C3%A0-base-d%E2%80%99huiles-essentielles-l%E2%80%99anses-appelle-%C3%A0-la-vigilance-0>

Le Dico du doc



Epuration



Elimination de substances inutiles ou toxiques.

« Mot valise » utilisé de multiples façons (épuration politique, épuration rénale, etc.) chaque fois qu'on prétend pouvoir distinguer ce qui est bon et utile de ce qui est inutile et nuisible.

En attribuant à un produit ou un groupe une compétence épuratrice, on le classe d'emblée dans la première catégorie, sans avoir besoin de justifier les raisons de ce brevet enviable.

Les diffuseurs d'huiles essentielles sont un bon exemple de cette astuce commerciale. Les considérer comme capables d'épurer l'air intérieur évite de signaler aux acheteurs qu'ils sont à classer dans la catégorie des polluants, qu'ils peuvent nuire à la santé et qu'ils constituent des poisons dangereux pour les jeunes enfants qui les avaleraient par inadvertance.

Source : ANSES, 2020

Météo antibio

Risques

- Grippe : très faible
- Bronchiolite : très faible
- Inf respiratoire : moyen
- Gastro-entérite : faible
- Allergie pollens : élevé

Sources : RNSA, Santé Publique France, Sentinelles

Pollens : place aux graminées



Risque d'allergie: nul très faible faible moyen élevé très élevé

Sources : pollens.fr, epidmeteo.fr

Pour s'abonner : <https://openrome.org/abonnement/ddj>