



## Les bougies

Les bougies sont maintenant des objets de décoration courants dans les foyers. On s'en sert principalement pour créer une atmosphère et pour se détendre. Les bougies peuvent toutefois contribuer de façon importante à la pollution de l'air à l'intérieur de votre maison.

### Cire :

- Allumez des bougies en cire de soya plutôt que des bougies à base d'huile. Les bougies en cire de soya brûlent plus proprement et plus lentement; elles ne sont pas toxiques et ne libèrent pas de suie de pétrole et de carbone. Le soya est une ressource renouvelable et biodégradable.
- Les bougies de cire d'abeille constituent un meilleur choix que les bougies de paraffine bien qu'elles contiennent parfois **un peu** de cire de paraffine. Les bougies de cire d'abeille brûlent plus proprement que les bougies de paraffine, produit dérivé du pétrole.

### Mèches de bougie :

- Les mèches et la cire doivent brûler de façon uniforme.
- Choisissez des bougies à la mèche mince et tressée.
- Évitez les bougies aux mèches épaisses et celles qui sont tenues bien droites par un noyau en fils.
- Évitez les bougies qui ont plus d'une mèche.
- Les mèches de bougie sont souvent fabriquées à partir de coton cultivé à l'aide de substances chimiques et blanchi aux dioxines.
- Les mèches pourvues d'un noyau en métal sont les plus dangereuses, car elles renferment du plomb.

### Bougies parfumées :

- Les matières qui entrent dans la composition du parfum se divisent en deux groupes : les huiles essentielles et extraits de plantes, et les produits chimiques parfumés. Avant d'acheter des bougies, lisez-en attentivement les étiquettes. Les consommateurs peuvent être bernés par des descriptions de produit qui les portent à croire qu'ils achètent des bougies d'aromathérapie sans danger pour la santé, alors qu'en réalité les bougies renferment principalement de la cire de pétrole, des parfums et des fixateurs synthétiques et une infime quantité d'huile essentielle de plante.
- On extrait les huiles essentielles d'arbres, d'arbustes et de fleurs du monde entier. Chaque huile essentielle a une composition chimique qui lui est propre.



- En règle générale, les produits chimiques parfumés sont dérivés du pétrole et parfois de sources animales.
- Il n'est pas inhabituel pour les fabricants de bougies de combiner des fragrances artificielles et des huiles essentielles ni de diluer des huiles essentielles avec des fragrances synthétiques. Bien des fragrances synthétiques peuvent présenter des risques immédiats et à long terme pour la santé. Jusqu'à 95 pour cent des produits chimiques qui entrent dans la composition des fragrances sont des composés synthétiques dérivés du pétrole.
- Évitez les bougies aromatiques. Si vous achetez des bougies parfumées, assurez-vous que les fragrances utilisées dans leur fabrication ont été composées spécialement pour un usage dans les bougies. Évitez les cires qui renferment des hydrocarbures aromatiques volatils.

#### **Suie :**

- La suie est le produit de la combustion incomplète de combustibles qui renferment du carbone – habituellement dérivé du pétrole. La suie provient de bougies et d'autres matières combustibles utilisées à l'intérieur comme l'encens, le pot-pourri et les lampes à l'huile.
- Les particules de suie, qui sont très fines, sont facilement inhalées et vont se loger bien profondément dans les poumons. La suie décolore les murs et les meubles et se fraie un chemin dans le système de ventilation de votre maison. Les personnes très jeunes, les personnes âgées et celles qui souffrent de maladies respiratoires comme l'asthme devraient éviter d'être exposées à la suie de bougie.
- Pour dégager une lumière jaune et blanc vive et romantique, les flammes des bougies produisent de la suie. S'il existait une bougie « sans suie », elle produirait une flamme bleue semblable à celle que dégage une cuisinière à gaz.

#### **Et brûlent les bougies :**

- En brûlant, les bougies à base de pétrole libèrent dans l'air des matières polluantes comme le benzène, le styrène, le toluène, l'acétone, ainsi que des particules. La suie de bougie contient bien des composés identiques à ceux émis par le carburant diesel qui brûle.
- Les bougies parfumées dégagent des odeurs qui, souvent, aggravent les symptômes de l'asthme. Surveillez de près vos symptômes de l'asthme. Ne faites pas brûler de bougies lorsque vos symptômes de l'asthme se manifestent.
- Les bougies qui ne sont pas fabriquées convenablement ou qui renferment des quantités d'huiles parfumées qui ne conviennent pas à la combustion peuvent contribuer à augmenter la pollution à l'intérieur.



- Placez les bougies dans un endroit à l'abri des courants d'air. Ventilez davantage les pièces dans lesquelles des bougies brûlent, tout en évitant les courants d'air dans leur direction.
- Avant d'allumer les bougies, coupez-en la mèche à 0,6 cm (1/4 pouce). Ainsi, la flamme ne sera pas trop haute.
- Faites brûler votre bougie dans un bougeoir à large ouverture. Les bougeoirs à ouverture étroite contraignent l'écoulement d'air, ce qui fait vaciller la flamme.