

Note sur l'encens

Produit d'origine naturel fabriqué à partir de résine d'arbres, l'encens peut également être élaboré par trempage industriel. Il dispose d'une image positive. En effet, parmi les utilisateurs d'encens, 58% pensent qu'il n'a pas d'impact négatif sur la qualité de l'air intérieur et 27% pensent même que l'encens améliore cette qualité de l'air. Or, les résultats de l'étude EBENE¹ montrent que la combustion de l'encens, émet dans l'air ambiant des polluants volatils et particulaires avec pour certains des taux qui dépassent les valeurs sanitaires. Les conséquences, à court terme, sont des irritations des voies respiratoires et oculaires, des céphalées, des nausées. A long terme, pour les utilisateurs intensifs, il y a une augmentation du risque de cancers. Ces polluants, mesurés en concentrations importantes pendant et une heure après la combustion sont les suivants :

- **Benzène** : cancérogène pour l'Homme (1 CIRC),
- **Particules fines (PM 2.5)** : augmente la gravité des maladies respiratoires chroniques et des crises d'asthme, augmente le risque de maladie cardiovasculaires, respiratoires et cancers.
- **Toluène** : effets neurotoxiques, suspecté d'être reprotoxique (2 au niveau européen),
- **Ethylbenzène** : cancérogène possible (2B CIRC), irritant des voies respiratoires, irritant oculaire, effets neurologiques,
- **Styrène** : cancérogène possible (2B CIRC), effets sur le système nerveux central,
- **Formaldéhyde** : cancérogène pour l'Homme (1 CIRC), irritant pour les yeux, le nez et la gorge, favorise le déclenchement des crises d'asthme,
- **Acroléine** : très irritant,
- **Acétaldéhyde** : très irritant, cancérogène possible (2B CIRC),
- **Hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP)** : cancérogènes, potentiellement neurotoxiques,
- **Carbone suie** : cancérigène (1 CIRC).

Conseils pour utiliser de l'encens en limitant les risques :

- Eviter toute combustion d'encens en présence de femmes enceintes, jeunes enfants et personnes asthmatiques,
- Limiter la fréquence d'utilisation : ne brûler pas d'encens quotidiennement et éviter de brûler plusieurs produits simultanément,
- Privilégiez les bâtonnets d'encens plutôt que les cônes et ne pas hésiter à éteindre l'encens sans attendre sa combustion complète : moins il y aura de matière à brûler, moins importantes seront les émissions de polluants.
- Privilégiez l'encens 100% naturel. Eviter les encens de trempage industrie qui émettent encore plus de composés toxiques.
- Limiter la combustion à une seule pièce et fermer les portes de cette pièce. Essayer de ne pas faire brûler de l'encens dans la chambre (pièce où on passe le plus de temps),
- Eviter d'inhaler directement la fumée et aérer la pièce au moins 10 minutes par une ouverture extérieure après utilisation,

N'oubliez pas que votre logement n'a pas besoin de sentir un parfum en particulier et que le propre n'a pas d'odeur !

¹ ADEME - Exposition aux polluants émis par les bougies et les encens dans les environnements intérieurs. Emissions et risques sanitaires associés, juillet 2017