

Puis-je faire brûler de l'encens dans mon logement ?

L'encens a beau être un produit naturel (à base de santal¹), il constitue néanmoins une source de pollution de l'air intérieur. En effet l'encens, lorsqu'il brûle, relargue dans l'air ambiant des composés chimiques caractéristiques du phénomène de combustion, tels que :

- le monoxyde de carbone (CO),
- le benzène
- le formaldéhyde
- oxydes d'azote - NOx
- de nombreux autres COV - Composés Organiques Volatils
- des Particules Fines (PM)
- des Hydrocarbures Aromatiques Polycycliques (HAP)

Ces composés chimiques sont également émis, entre autres, par les véhicules motorisés, la fumée de cigarette, les cheminées à foyer ouvert ou encore la combustion de papier d'Arménie. Ainsi la combustion, le fait de brûler quelque chose, n'est pas une action anodine et contribue à détériorer la qualité de l'air.

Les effets sur la santé de ces composés chimiques diffèrent, certains sont des irritants cutanés, avec des sensations de picotements, brûlures aux niveaux du nez et des yeux, mais également irritants pour les voies respiratoires, pouvant dès lors aggraver des pathologies comme l'asthme. Certains vont également avoir un impact négatif sur les maladies cardiovasculaires, et d'autres enfin sont classés cancérogènes (benzène et formaldéhyde par exemple)

Pour utiliser de l'encens en limitant les risques ? Pensez à respecter cinq facteurs :

- Occupants présents dans le logement :

Les femmes enceintes et les jeunes enfants sont des personnes vulnérables, en leur présence il est préférable d'éviter toute combustion d'encens.

- Qualité de l'encens :

Préférez l'encens à base de santal. Éviter les encens industriels qui émettent encore plus de composés toxiques (le prix et le lieu d'approvisionnement sont déterminants)

- Format à privilégier :

Vous pouvez privilégier les bâtons/bâtonnets d'encens plutôt que les cônes, car moins il y aura de matière à brûler, moins importantes seront les émissions de polluants.

- Lieu d'utilisation :

Limiter la combustion à une seule pièce, par exemple le salon. Penser à aérer après la combustion (en plus de l'aération biquotidienne, 2x10 min/j). Essayer de ne pas faire brûler de l'encens dans la chambre, car c'est la pièce où on y passe le plus de temps.

- Fréquence d'usage :

Utiliser l'encens avec parcimonie, n'en faites pas brûler quotidiennement.

Enfin n'oubliez pas que votre logement n'a pas besoin de sentir un parfum en particulier et que le propre ne sent pas !

¹ Terme désignant les bois utilisés à la fabrication d'encens, et qui poussent principalement au Népal, en Inde, en Australie, Nouvelle Calédonie et Hawaï