Publié sur *écoconso* (https://www.ecoconso.be)

PARFUM, CIRE, COULEUR… UNE BOUGIE ÉCOLO, ÇA EXISTE ?

ARTICLES

[*mise à jour : 12/2022*]



On adore allumer des bougies l'hiver. Mais entre la cire, le parfum, le contenant… est-ce vraiment écologique ? Peut-on les fabriquer soi-même ?

Quand la nuit commence à tomber tôt, on aime se mettre dans une ambiance cocooning. L'envie d'allumer des bougies pointe alors le bout de son nez. Mais lorsqu'on décortique les ingrédients ou qu'on se penche sur le contenu des émanations, les bougies font tout de suite moins rêver…. Alors, comment faire pour que **bougies et écologie fassent bon ménage ?**

Sommaire

- Comment choisir une bougie ?
- Comment réaliser ses bougies soi-même : DIY
- Et l'impact sur ma santé ?

- - - - - - - - - - - - - -

Comme tout objet, une bougie possède un impact environnemental : ressources, transport, fabrication, emballage… Mais il est possible de diminuer l'empreinte carbone de sa bougie. Voici quelques trucs et astuces pour **acheter en connaissance de cause ou même fabriquer** ses bougies maison.

Comment choisir une bougie ?

À quels éléments faut-il être attentif pour choisir une bougie écologique ? La composition de la cire, la présence d'un parfum, la qualité de l'emballage… ? On fait le point.

La cire

La cire est l'ingrédient principal d'une bougie, on surveille donc de près ses composants. Certaines matières sont à privilégier car leur impact sur l'environnement et sur la santé est moindre. On consulte donc l'étiquette pour repérer le type de cire utilisée pour composer la bougie.

Il existe trois grands types de cires, chacune regroupant des sous-catégories.

- Les cires **minérales**, dérivées du pétrole, comme la paraffine.
- Les cires **animales**, produites par des animaux ou des insectes, comme la cire d'abeille.
- Les cires **végétales**, issues de plantes, comme la stéarine ou la cire de soja.



De gauche à droite : cire minérale : paraffine (source), cire animale : abeille (source) et cire végétale : soja (source)

Est-ce qu'une cire végétale a forcément peu d'impacts environnementaux ? Pas forcément. Voici un petit résumé des matériaux à privilégier pour limiter les conséquences sur l'environnement.

On préfère

- Les **cires animales et végétales d'origine européenne** ; telle que la :
  - cire d'abeille[1] ;
  - cire de soja ;
  - cire de colza[2] ;
  - cire de tournesol.
- Les **cires végétales** (non européennes). Ces cires ont une empreinte carbone plus importante à cause du transport, mais peu d'autres effets sur l'environnement ont été démontrés jusqu'à présent. On y retrouve :
  - la cire de candelilla (cire issue d'un arbre Mexicain) ;
  - la cire de coco ;
  - la cire de carnauba (issues d'un palmier Brésilien).

On évite

- La **paraffine**. Cire minérale issue du pétrole, la paraffine a une empreinte écologique importante due à l'utilisation des ressources fossiles [1],[2]

- La **cire de palme et la stéarine** (à base d'huile de palme). Les effets de la culture intensive de palme peuvent entraîner la déforestation, participer à la perte de biodiversité ainsi qu'à l'écotoxicologie (pollution de l'environnement due à l'utilisation des produits phytosanitaires). [2,[3]]
- La **cire de soja non européenne**. Les effets de la culture intensive de soja peuvent entraîner la déforestation, participer à la perte de biodiversité ainsi qu'à l'écotoxicologie (pollution de l'environnement due à l'utilisation des produits phytosanitaires). [2,[4]]

De toute façon, si possible, on opte pour **des cires bio et des bougies produites près de chez nous** !

On peut aussi s'aider du label écocert pour déterminer si une bougie est plus écologique. Les bougies labellisées écocert sont composées **d'huiles animales ou végétales et garanties sans paraffine**. Il existe deux certifications d'écocert : bougie naturelle (100% d'ingrédients d'origine naturelle) ou bougie biologique (en plus des ingrédients d'origine naturelle, une majorité des composants doit être issus de l'agriculture biologique).

Le label Nordic Swan, un peu plus rare, garantit que 90 % des matières premières sont **issues de ressources renouvelables.** Il interdit l'utilisation de l'huile de palme et de soja.

On s'aide du label Ecocert bougie biologique ou du label Nordic Swan

Le parfum

Aaah les bougies parfumées : vanille, coco, bois de santal, rose, coton, Noël… On trouve tout ce qu'on veut et même plus ! Mais comment sont créés ces parfums ? Généralement, ils sont **d'origine synthétique et souvent issus du pétrole**[5]. En plus d'avoir un impact un environnemental non négligeable, ces parfums sont aussi très souvent **allergisants**[6] (on détaille plus bas les effets potentiellement néfastes des parfums pour la santé).

> **> En savoir plus sur les désodorisants d'intérieur et les problèmes associés**

La solution si on a envie d'un parfum d'intérieur ? Opter pour un pot-pourri, cuisiner des pâtisseries (hop, d'une pierre deux coups : un bon goûter et une bonne odeur), faire chauffer des agrumes ou des épices dans de l'eau (qu'on peut réutiliser comme parfum dans ses propres produits d'entretien).

Le contenant

En général, les bougies sont emballées dans un petit récipient en aluminium ou en plastique que l'on jette une fois la bougie consumée. Pour éviter au maximum les déchets dans sa poubelle, on préfère acheter **des bougies rechargeables, dans un pot réutilisable ou simplement sans**

emballage. Pour que la cire ne coule pas partout on peut les mettre dans un bougeoir, une assiette en terre cuite, un ancien pot en verre…



On choisit un contenant réutillisable ou simplement pas de contenant ! De gauche à droite : aluminium (non réutilisable), verre, terre cuite, aucun contenant.

Où en acheter ?

Il existe plusieurs marques bio (et belges !) sur le marché. Voici où les trouver :

- bougies en **cire d'abeille** chez Habeebee et rechargeables chez Apis Cera ;
- bougies en **cire de soja et rechargeables** chez Terrae, Yoku , La flamme belge, Sérénité Belge, Take Care, Mood, Freaking natural ;
- bougies en **cire de colza et tournesol** OALI, Flyja…

Dans les magasins classiques, on regarde l'étiquette pour connaître **les composants et l'origine ainsi que les label**s s'il y en a.

Et si on réalisait ses bougies soi-même (DIY) ?

Créer ses bougies soi-même, c'est facile et ludique à la fois. Le petit plus ? On peut décider soi-même de ce qu'on va mettre dedans (cire, mèche, couleur, odeur…) et on peut les faire à base de récup'. On peut, selon la cire, rajouter des huiles ou beurres végétaux (d'olive, de coco, sésame, d'abricot…). Prêt à tenter l'expérience ? On peut s'inspirer de recettes en ligne comme celle d'Aroma-zone.



La cire

Avant de courir au magasin, on fait le tour de la maison pour récolter tous **les fonds de bougies** qu'on n'arrive plus à allumer. Écologique et économique.

Si on achète de la nouvelle cire, on la choisit respectueuse de l'environnement et de sa santé. On peut acheter facilement celle-ci sous forme de pépites ou de pain de cire. On trouve cela dans des drogueries, des magasins de cosmétiques (Aroma-zone, Sebio…), des magasins bio ou spécialisés…

La mèche

La majorité des bougies contiennent une **mèche en coton**. Or, le coton n'a pas la réputation la plus rose qu'il soit au niveau environnemental. Si on en a la possibilité lorsqu'on fait ses bougies, on préfère une mèche :

- en bois ;
- en coton bio ;
- en lin ;
- en chanvre ;
- …



Utilisation d'une mèche en bois (source : creacorner)

Reste à voir si celles-ci se combinent bien avec la cire que l'on a choisie ! Car, selon les cires, certaines s'enflamment mieux que d'autres.

Le parfum

On préfère mettre **un parfum naturel** qu'un parfum synthétique (issu de la pétrochimie), meilleur au niveau environnemental que pour la santé. Si on intègre une **huile essentielle,** on vérifie que celle choisie n'est pas problématique à l'inhalation.

La couleur

Les bougies sont souvent pleines de couleurs, c'est ça qui fait aussi leur charme. Pourtant, leur jolie teinte est souvent le résultat de **colorants chimiques**. Quand on achète une bougie toute faite, il n'est pas simple de savoir si la coloration a été réalisée avec des colorants artificiels ou naturels. La bonne nouvelle quand on les fait soi-même ? On peut choisir des **colorants naturels** à base d'infusion de plantes (henné, orties…), de thé, d'huiles végétales, de poudres, d'épices ou de récup (curcuma, paprika, zeste d'orange et de citron, pétales de fleurs…).

De nombreux autres exemples sont disponibles en ligne, notamment sur le site d'Aroma-zone. Attention : on vérifie que la matière qu'on choisit n'est pas néfaste pour la santé lors de sa combustion, toute plante ne peut pas être brulée !

Le contenant

On réalise des bougies avec le moins d'emballage possible ! De la récup' de vieux pots de confiture, des moules pour les confectionner, de la céramique, du verre résistant à la chaleur…. Les possibilités sont (presque) infinies !

Et l'impact sur ma santé ?

Peu importe la bougie choisie, il y aura dans l'air des **émanations de COV** (Composés Organiques Volatils) tels que les formaldéhydes (un cancérigène avéré selon le CIRC) **ou les benzènes** (de potentiels perturbateurs endocriniens). Quels sont les dangers ? On retrouve les pictogrammes de danger sur l'étiquette pour connaître les risques ainsi précautions d'emplois. Ils vont d'une simple irritation à des effets plus graves sur le long terme, pouvant aller jusqu'au cancer[7] !

Mais **ne paniquons pas trop vite**. En aérant 10 minutes après avoir allumé une bougie, la majorité de ces polluants se retirent de l'air intérieur[8]. On retient surtout que pour une meilleure qualité de l'air intérieur, on opte pour les bougies naturelles qu'on utilise avec modération.



> En savoir plus sur « Peut-on prévenir le cancer grâce à l'écoconsommation »

Et les bougies parfumées dans tous ça ? Dans la majorité des bougies naturelles, les parfums sont réalisés à base d'huiles essentielles. **Mais les huiles essentielles posent question d'un point de vue sanitaire et environnemental.** Certaines sont néfastes pour le corps, surtout après combustion[9][10]. On est donc attentif aux pictogrammes de danger présents sur l'étiquette. De plus, au niveau écologique, les huiles essentielles ne sont pas toutes recommandées, de nombreuses ressources étant nécessaires pour en créer une petite quantité. Alors on vérifie soigneusement le type d'huile essentielle présent dans sa bougie et on aère après utilisation. On alterne aussi simplement bougie parfumée et bougie sans parfum.

Pour en savoir plus :

> Les désodorisants d'intérieur, même naturels peuvent être dangereux
> Je peux réduire mon exposition aux fumées de combustion dans ma maison !
> Comment éviter les perturbateurs endocriniens

---

[1] « Comparative pathway analysis of paraffin wax and beeswax for industrial applications. International Journal of Characterization and Development of Novel Materials » Hossain, M. E., Khan, M. I., Ketata, C., & Islam, M. R. (2010).

[2] « Bricolage et décoration impacts environnementaux et labels : bougies », Adème 2020

[3] « Déforestation et palmier à huile », Barral, S. (2017)

[4] « Le boom du soja : l'essor du soja, impacts et solutions », 2014 WWF France

[5] "Scent of Danger: Are There Toxic Ingredients in Perfumes and Colognes" Scientific American (2012)

[6] La réaction à un allergène des parfums concerne environ 5 % de la population en Europe, selon Diepgen et al., 2016. Prevalence of contact allergy in the general population in different European regions in The British Journal of Dermatology. 2016 Feb; 174(2):319-329.

[7] « Benzène » Fiche cancer-environnement, Centre de lutte contre le cancer Bernard Léon

[8] « Exposition aux polluants émis par les bougies et les encens dans les environnements intérieurs », ADEME, 2017

[9] « Les huiles essentielles sont-elles dangereuses pour la santé ? », Centre anti-poison

[10] « Scented Candles as an Unrecognized Factor that Increases the Risk of Bladder Cancer; Is There Enough Evidence to Raise a Red Flag? » Adamowicz, J., Juszczak, K., Poletajew, S., Van Breda, S. V., Pokrywczynska, M., & Drewa, T. (2019)

Liens
[1] mailto:ederenne@ecoconso.be
[2] https://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus
[3] https://fr.wikipedia.org/wiki/Paraffine
[4] https://www.creacorner.be/fr/produit=-pastilles-de-cire-d-abeille-100g&id=past2979aa
[5] https://www.lesartisansciriersbruxellois.be/cires-accessoires-en-vrac/cire-de-soja-en-vrac.html
[6] https://www.ecocert.com/fr-CA/certification/bougies-et-parfums-d-ambiance-ecologiques
[7] https://www.nordic-ecolabel.org/product-groups/group/?productGroupCode=088
[8] https://www.ecoconso.be/fr/content/les-desodorisants-dinterieur-meme-naturels-peuvent-etre-dangereux
[9] https://www.ecoconso.be/fr/content/quels-produits-acheter-pour-un-entretien-simple-et-ecologique#_Toc98948830
[10] https://habeebee.be/products/bougie-eco-cire-abeille
[11] https://apiscera.com/
[12] https://www.terraeconcept.be/
[13] https://www.yoku.be/pages/demarches-ecologiques
[14] https://www.laflammebelge.be/
[15] https://serenitebelge.be/
[16] https://www.takecare-candle.com/copie-de-customisez-vos-bougies
[17] https://www.mood-brussels.com/
[18] https://www.facebook.com/freakingnatural
[19] https://oali.be/produit/bougie-parfumee/
[20] https://www.facebook.com/flyja.be
[21] https://www.aroma-zone.com/info/dossiers-thematiques/les-bougies
[22] https://laplateformedumiel.fr/pain-cire-abeille/
[23] https://www.creacorner.be/fr/produit=meches-pour-bougies-en-bois&id=mchebba0b1
[24] https://www.ecoconso.be/fr/Que-signifient-les-pictogrammes-de
[25] https://www.ecoconso.be/fr/content/peut-prevenir-le-cancer-grace-leco-consommation#_Toc495566038
[26] https://www.ecoconso.be/fr/content/peut-prevenir-le-cancer-grace-leco-consommation
[27] https://www.ecoconso.be/fr/Je-peux-reduire-mon-exposition-aux

[28] https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-eviter-les-perturbateurs-endocriniens
[29] https://www.researchgate.net/profile/M-Enamul-Hossain/publication/267256302_Comparative_pathway_analysis_of_paraffin_wax_and_beeswax_for_industrial_applications/links/55f2a29908aef559dc493c1c/Comparative-pathway-analysis-of-paraffin-wax-and-beeswax-for-industrial-applications.pdf
[30] https://librairie.ademe.fr/consommer-autrement/4005-bricolage-et-decoration-impacts-environnementaux-et-labels.html
[31] https://www.cairn.info/revue-savoir-agir-2017-1-page-110.htm
[32] https://www.wwf.fr/sites/default/files/doc-2017-07/1401_rapport_le_boum_du_soja.pdf
[33] https://www.scientificamerican.com/article/toxic-perfumes-and-colognes/
[34] https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26370659/
[35] https://www.cancer-environnement.fr/fiches/expositions-environnementales/benzene/
[36] https://librairie.ademe.fr/air-et-bruit/1787-ebene-exposition-aux-polluants-emis-par-les-bougies-et-les-encens-dans-les-environnements-interieurs.html
[37] https://www.centreantipoisons.be/autre/les-huiles-essentielles-sont-elles-dangereuses
[38] https://aacrjournals.org/cancerpreventionresearch/article/12/10/645/47171/Scented-Candles-as-an-Unrecognized-Factor-that

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons

