

Formaldehyde

Erg irriterend voor neus, keel en ogen. Kan astma-aanval veroorzaken. Is kankerverwekkend.

Acroleïne

Erg irriterend voor luchtwegen, ogen en slijmvliezen in de neus.

Benzeen

Kankerverwekkend en giftig voor het zenuwstelsel.

Fijnstof

De kleinste deeltjes dringen erg diep door in ons lichaam. Schadelijk voor ademhaling.

Tolueen

Kan irriterend zijn voor neus en keel. Kan hoofdpijn en misselijkheid veroorzaken.

Acetaldehyde

Irriterend voor ogen, luchtwegen, huid. Geklasseerd als mogelijk kankerverwekkend.

Naftaleen

Staat geklasseerd als mogelijk kankerverwekkend.

Ethylbenzeen

Veroorzaakt wellicht kanker. Veroorzaakt slaperigheid, hoofdpijn, duizeligheid.

Koolstofmonoxide

Veroorzaakt hoofdpijn, duizeligheid, misselijkheid, al bij korte blootstelling.

Styreen

Erg irriterend voor ogen, neus en keel. Kan vermoeidheid, misselijkheid en hoofdpijn veroorzaken.

Schadelijk als een sigaret

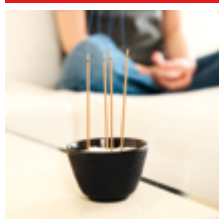
Een wierookstokje aansteken om het lekker te laten ruiken in huis? Geen goed idee. Je haalt allerlei schadelijke stoffen binnen, die nog eens bovenop de stoffen komen die sowieso in onze huizen circuleren.

Carine Deschamps en Paul Nies

Natuurlijk, "positieve energie", "zuiverend": wierookstokjes en -kegels worden erg weldadige eigenschappen toegeschreven. Of je er positieve energie van krijgt, valt moeilijk te testen, maar slechts een beperkt aantal wierookproducten is echt natuurlijk. Die bestaan dan uit kruidige poeders, hars, sap van aromatische bloemen en struiken. Soms wordt er geparfumeerde olie aan toegevoegd,

bijvoorbeeld champa, daarnaast water en een poeder dat het geheel beter moet laten branden, zoals houtskool of salpeter. Het geheel wordt dan in de vorm van een staafje gespoten (Japanse wierook), in een kegelvorm gegoten of rond een bamboestaafje gerold (Indische wierook). De meeste wierookstokjes zijn echter chemische varianten: staafjes bedekt met houtskool of zaagsel en die verschillende keren ondergedompeld worden in >

Alle wierook stoot giftig benzeen uit



> industriële kleurstoffen en synthetische parfums die oplosmiddelen bevatten.

Ongezonde cocktail

Natuurlijk of chemisch: zodra je wierook aansteekt verspreiden er zich, naast een aangename geur, allerlei soms erg schadelijke stoffen in je huis. Sommige stoffen, zoals benzeen en formaldehyde, zijn zelfs kankerverwekkend. Ook naphthaleen, dat bij verbranding vrijkomt, wordt door het Internationaal Agentschap voor Kankeronderzoek gezien als kankerverwekkend. De vrijgekomen fijnstofdeeltjes zijn schadelijk voor onze ademhaling en ook acroleïne is een erg krachtige, irriterende stof. Ten slotte komt er ook koolstofmonoxide vrij.

Al deze soorten uitstoot kunnen leiden tot hoofdpijn, duizeligheid, misselijkheid en irritatie van de ogen en longen. De kankerverwekkende stoffen worden gevormd bij onvolledige verbranding van koolstofhoudende stoffen. Dat is vergelijkbaar met de luchtvervuiling in het verkeer en met de uitstoot van een sigaret. Het is vooral schadelijk in onze interieurs waar er minder wordt verlucht. De stoffen die we hebben opgenoemd, komen nog bovenop de minder gezonde stoffen die we al in onze binnenlucht aantreffen. Denken we maar aan de stoffen die komen uit poetsproducten, doe-het-zelfmateriaal, verf, meubilair of cosmetica. Dit alles vormt een erg ongezonde cocktail.

Test bevestigt slechte reputatie

Onze bezorgdheid om de uitstoot van wierook wordt bevestigd door het onderzoek dat we hebben gevoerd. Hiervoor hebben we een kleine steekproef genomen uit het immense aanbod aan wierookproducten dat we vinden in winkels en online. We kochten producten

van de merken Les Encens du Monde, Pure, Satya Sai Baba en Zara Home en gingen in een labo na of er giftige stoffen vrijkwamen als we ze aanstaken. Het resultaat was ontvullend. Bij elk product uit deze steekproef komt een hoop vuiligheid vrij wanneer je het aansteekt. Vooral de uitstoot van benzeen, formaldehyde, acroleïne en



De wierookstokjes "kaneel en honing" van Les Encens du Monde zijn het minst schadelijk. Toch gebruik je ook deze het best met mate.

Wierook

	Prijs	Vorm		Uitstoot					EINDBEOORDELING UITSTOOT
		Richtprijs (in €)	Etiket	Acroleïne	Benzeen	Formaldehyde	Vluchtige organische stoffen	Koolstofmonoxide	
LES ENCENS DU MONDE plantaardige wierook kaneel en honing	5,75	stokjes	✓	XX	XX	X	X	X	XX
SATYA SAI BABA wierook Nag Champa Agarbatti	3,86	stokjes	⊖	XX	XX	⊖	X	X	⊖
LES ENCENS DU MONDE traditionele wierook	4,50	kegels	X	⊖	⊖	X	X	X	⊖
PURE oriental	2,55	grote kegels	X	XX	⊖	⊖	X	X	⊖
LES ENCENS DU MONDE ayurvedische wierook "naturel PITTA"	4,90	kegels	✓	⊖	⊖	⊖	X	X	⊖
LES ENCENS DU MONDE ayurvedische wierook "naturel joie"	4,50	stokjes	X	⊖	⊖	⊖	X	X	⊖
ZARA HOME wierook	3,99	stokjes	X	⊖	⊖	⊖	X	X	⊖
PURE Jasmin	2,90	stokjes	X	⊖	⊖	⊖	X	X	⊖
SATYA SAI BABA Nag Champa	8,30	kegels	XX	⊖	⊖	⊖	X	X	⊖

✓ veilig X aanvaardbaar XX schadelijk ⊖ niet kopen

koolstofmonoxyde baart zorgen. Op zich is er amper een verschil tussen dergelijke producten aansteken en in huis sigaretten roken. Het Franse milieuagentschap ADEME kwam in 2017 tot gelijkaardige vaststellingen over wierookproducten die kankerverwekkende stoffen uitstoten. Wij kaartten het probleem als eerste aan in 2004, na onze eerste test van luchtverversers voor in huis. In 2013 voerden we opnieuw zo'n test uit en vroegen we aan de Europese Commissie om de markt beter te reguleren, samen met onze Italiaanse, Portugese en Spaanse collega's. Dit leidde tot Europese normen voor de testmethodologie van producten die geuren verspreiden na verbranding (wierook, kaarsen ...) en voor de interpretatie van de testresultaten, die door de producenten zouden worden gerespecteerd. Helaas komen de meeste wierookproducten van buiten de Europese Unie. Vaak worden ze online verkocht en de markt is erg moeilijk te controleren.

Weet wat je in huis haalt

Als je wierook koopt, moet je eenvoudig kunnen achterhalen wat je precies in huis haalt. Het etiket van wierook en kaarsen moet daarom beter worden gereguleerd. Er zou minstens op moeten staan wat de bestanddelen, allergenen en irriterende stoffen zijn, en er moet plaats zijn om de risico's bij blootstelling – in woorden of symbolen – te tonen en de voorzorgsmaatregelen die moeten worden genomen.

Wil je echt wierook branden, kies dan voor een traditioneel product. In de wierookstokjes van Les Encens du Monde zitten volgens de fabrikant geen synthetische producten, oplosmiddelen of kleurstoffen. Ook Satya Sai Baba zou aan de ISO-kwaliteitsnorm beantwoorden. Maar zelfs in deze gevallen blijft de rook giftig. Brand ze daarom met mate: steek één stokje per keer aan, laat het niet te lang branden en verlucht terwijl het brandt of in elk geval nadien. ❤

Een etiket moet ook info geven over risico's



Kaarsen zijn verbeterd Opletten voor kleinste fijnstof

Kaarsen produceren heel wat minder schadelijke uitstoot dan in 2004, toen we ze voor het eerst testten.

De uitstoot van bijvoorbeeld formaldehyde lag toen nog op een vergelijkbaar niveau als bij de wierook, maar nu scoren kaarsen veel beter op dit vlak. Ook de uitstoot van benzeen, vluchtige organische stoffen, koolstofmonoxide en acroleïne ligt nu minder hoog dan bij onze eerdere testen in 2004 en 2013.

Toch zijn ook kaarsen zeker niet onschadelijk. Bij verbranding stoten ze microscopisch kleine deeltjes fijnstof uit, kleiner dan 1 micrometer. Deze zijn schadelijker dan de "grotere" deeltjes doordat ze minder goed kunnen worden tegengehouden ter hoogte van de neus en de keel. Ze dringen dus dieper door in ons lichaam en in ons ademhalingsstelsel. De schadelijkste uitstoot komt vrij als je de kaars uitblaast. Gebruik dus een kaarsendover.

Je kunt wel nog steeds met een gerust hart een kaars aansteken. Maar, zoals steeds, is het aangeraden om hier niet mee te overdrijven. Zeker niet in het bijzijn van kinderen, zwangere vrouwen en mensen met astma. Ventileren tijdens het branden of zeker nadien is ook absoluut aan te raden. Kies bij voorkeur voor kaarsen die uit natuurlijke bestanddelen bestaan en geen geruistoffen bevatten.