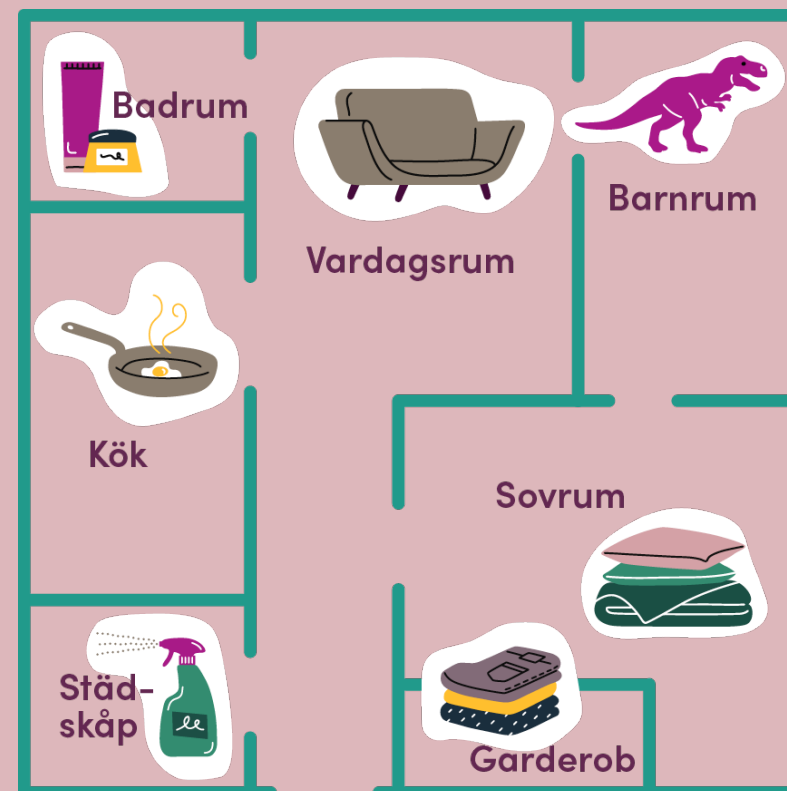


# Mitt kemikaliesmarta hem – en studiecirkel genom 6 rum

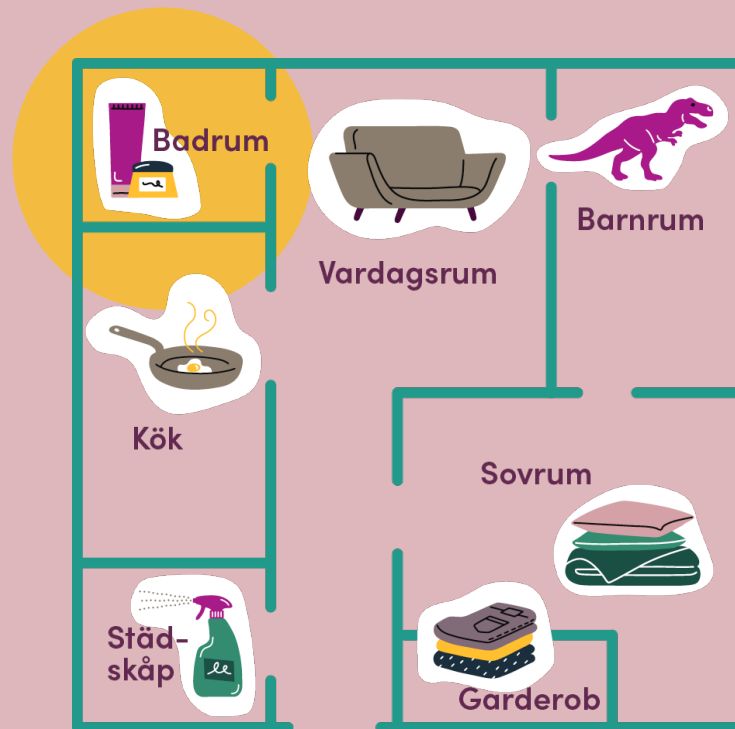
## DEL 3: Badrummet



# Välkomna!

DEL 3

Badrummet



# Syfte och mål

## Syfte med studiecirkeln:

Lära oss olika sätt att minska vår exponering för skadliga kemikalier i hemmet.

## Mål för dagen:

Att kunna identifiera möjliga källor för skadliga kemikalier i badrummet och känna till åtgärder som kan minska exponeringen.



## Dagens upplägg:

1. Incheckning
2. Badrummet
3. Hormonstörande ämnen
4. PAUS
5. Fördjupning av tips badrummet
6. Miljömärkningar eller greenwashing
7. Avrundning och till nästa träff



# Under träffen:



Vi lär  
tillsammans!



Ställ gärna  
frågor genom  
att räkka upp  
handen.



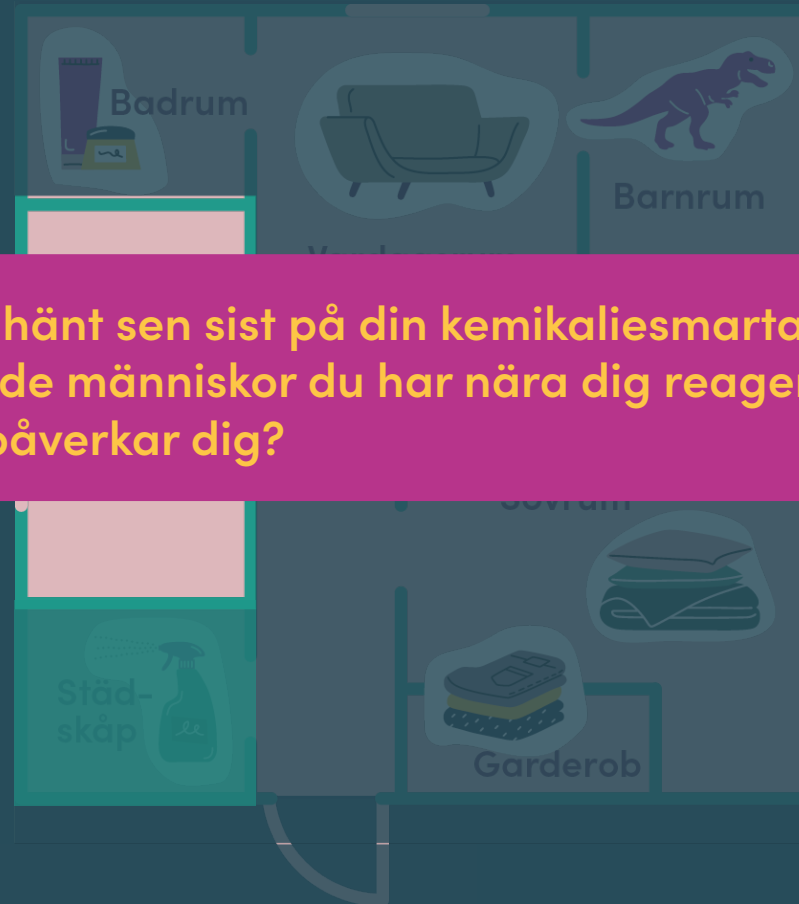
Vi parkerar  
frågor som kan  
tas upp senare.



Vi kommer ta  
en paus i  
mitten av  
träffen!

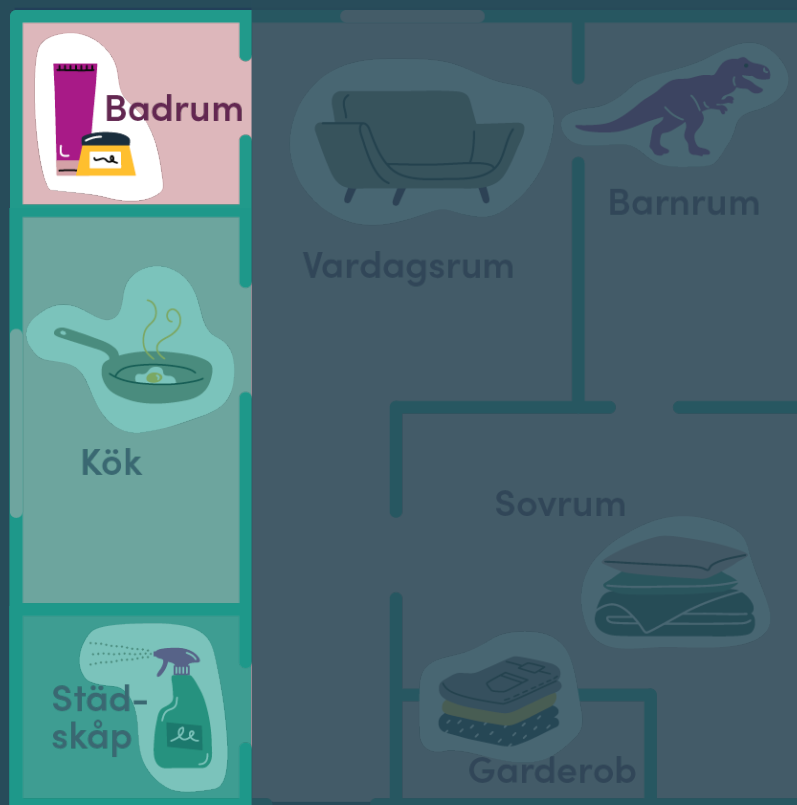


# Reflektion: Mitt kemikaliesmarta kök



- 1) Vad har hänt sen sist på din kemikaliesmarta resa?
- 2) Hur har de människor du har nära dig reagerat på hur kursen påverkar dig?

# I dag: Mitt kemikaliesmarta badrum





Allergiframkallande

Hormonstörande ämnen

Miljöskadliga



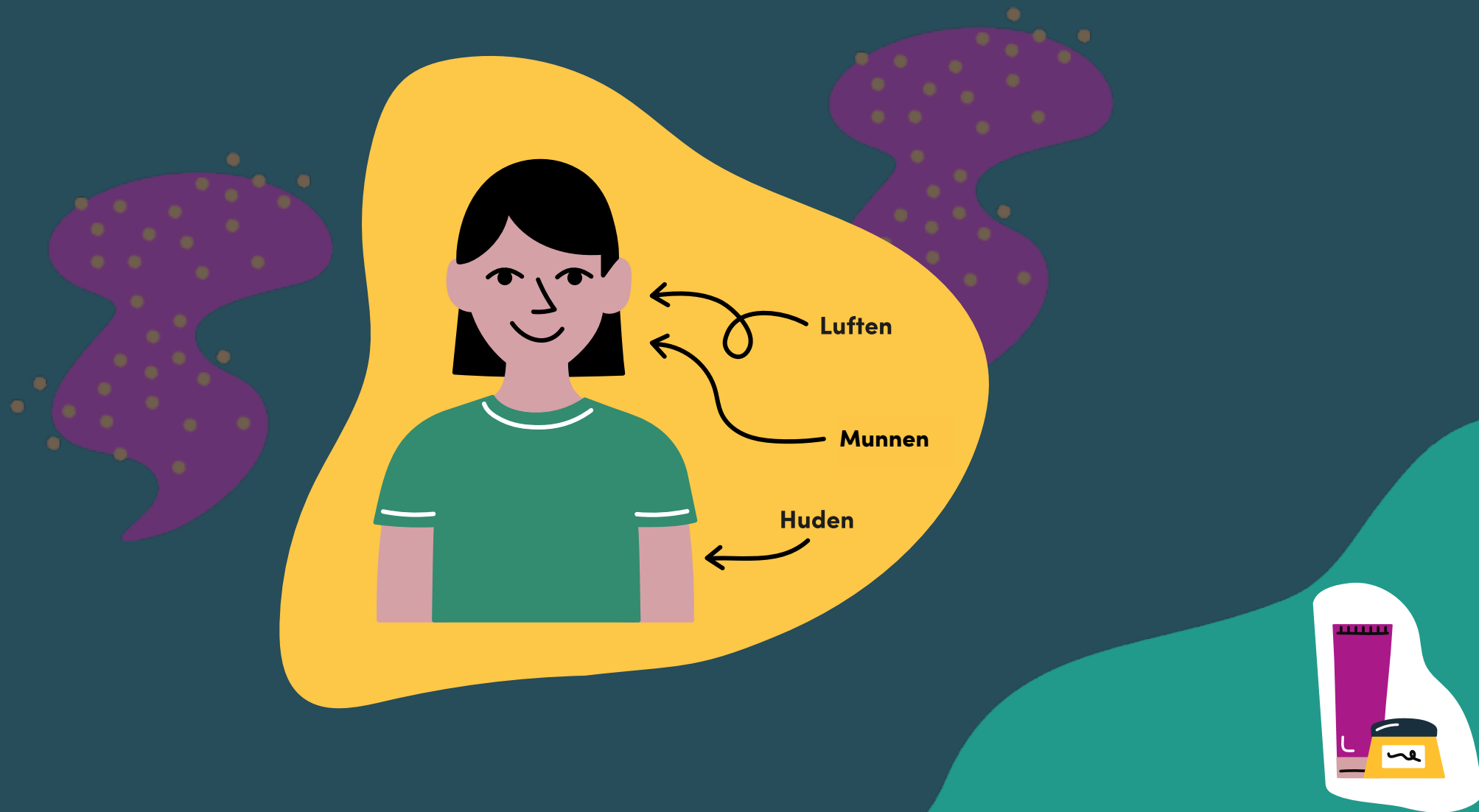
# Kemikalier i vardagen



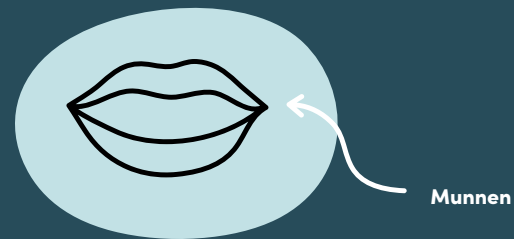
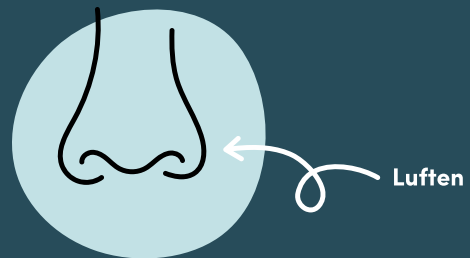
# Cocktaileffekten



# Hur kommer kemikalier in i kroppen?

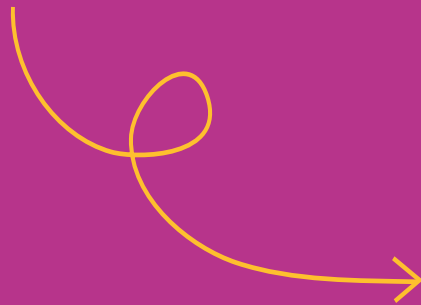


# ...i badrummet genom



# Bikupa

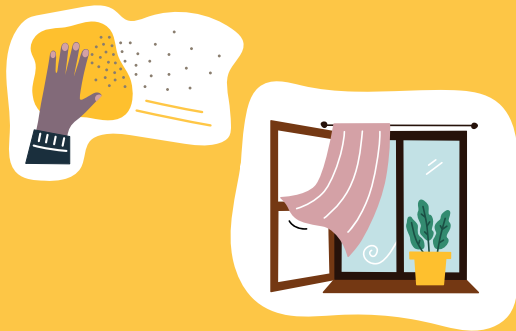
- 1) Hur många produkter (hygien, hårvård, hudvård, skönhetsprodukter...) använder du varje dag?
- 2) Vad är viktigt för dig när du köper en ny sådan produkt?



# De viktigaste tipsen

– för att minska din exponering av skadliga kemikalier i hemmet

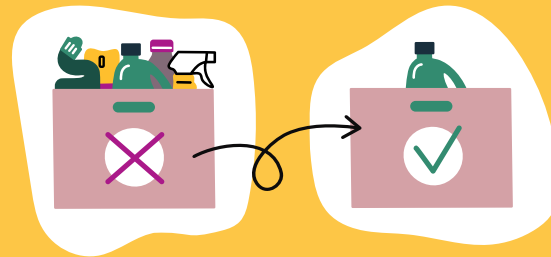
1



## Vädra, dammsug & dammtorka

– för att städa bort kemikalier som samlats i dammet.

2



## Minimera antal produkter & prylar

– för att minska antalet kemikaliekällor (och ta hand om avfallet på ett säkert sätt).

3



## Handla medvetet

– köp produkter som omfattas av EU:s regler och titta efter miljömärkningar som är tredjepartscertifierade.

# Ett kemikaliesmart badrum

A

Välj oparfymerade och ofärgade produkter – så undviker du skadliga kemikalier och allergiframkallande ämnen.

B

Undvik sprejflaskor, konstgjorda rumsdofter och doftljus – de kan sprida skadliga kemikalier och allergiframkallande ämnen i luften.

C

Välj PFAS-fri kosmetika



# EU-gemensam kemikalielagstiftning

(som rör konsumentprodukter)



**CLP-förordningen** innehåller regler om klassificering, märkning och förpackning av kemiska produkter.



**Kosmetikaförordningen** reglerar bland annat produkternas säkerhet, tillverkning, innehåll, märkning & rapportering av oönskade effekter.



**Leksaksdirektivet** Här finns bland annat regler för hur mycket av vissa ämnen som maximalt får läcka ut ur leksaker, samt förbud mot innehåll av vissa ämnen.



## REACH-förordningen

Förordningen omfattar både varor och kemiska produkter, och innehåller även regler om att informera kunder om innehåll av farliga ämnen som finns listade på den så kallade **kandidatlistan**.



**RoHS-direktivet** gäller för elektronik. Sätter gränsvärden för innehåll av vissa kemiska ämnen.



**Tvätt- och rengöringsmedelsförordningen** reglerar bland annat skyddsnivån för miljön och människors hälsa.



**POPs-förordningen** om långlivade organiska föroreningar – miljögifter som är skadliga i låga koncentrationer, som är svåra att bryta ner och som sprids långt från utsläppsplatsen.

**Förordning** = gäller direkt i alla medlemsländer utan att behöva införlivas i den nationella lagstiftningen.

**Direktiv** = gäller inte automatiskt i medlemsländerna utan måste skrivas in i de svenska lagarna, förordningarna eller föreskrifterna.

Den svenska lagstiftningen om kemikalier finns i Miljöbalken och kompletteras med förordningar som förtydligar lagen inom olika områden.

Olika myndigheterna har tillsyn över olika produkter:

Kemikalieinspektionen har tillsyn över företag som sätter ut kemiska produkter, bekämpningsmedel och varor på marknaden.

**Läkemedelsverket** har tillsyn över kosmetika, tatueringsfärger, permanent makeup och medicintekniska produkter.

Livsmedelsverket har tillsyn över material som är avsett att komma i kontakt med livsmedel.

Kommunerna har också visst tillsynsansvar.

## Varor vs kemiska produkter

I kemikalielagstiftningen gör man skillnad på **varor** och **kemiska produkter**.

Exempel på **varor** är leksaker, kläder, batterier, möbler och hemelektronik. Förpackningar räknas också som varor.

Exempel på **kemiska produkter** är lim, målarfärg, rengöringsmedel och kemiska bekämpningsmedel.

**OBS!** Reglerna gäller för produkter som säljs inom EU.

**OBS!** Regelefterlevnad dålig för produkter som säljs från företag utanför EU via online-marknadsplatser.

# Kosmetika i lagstiftningen

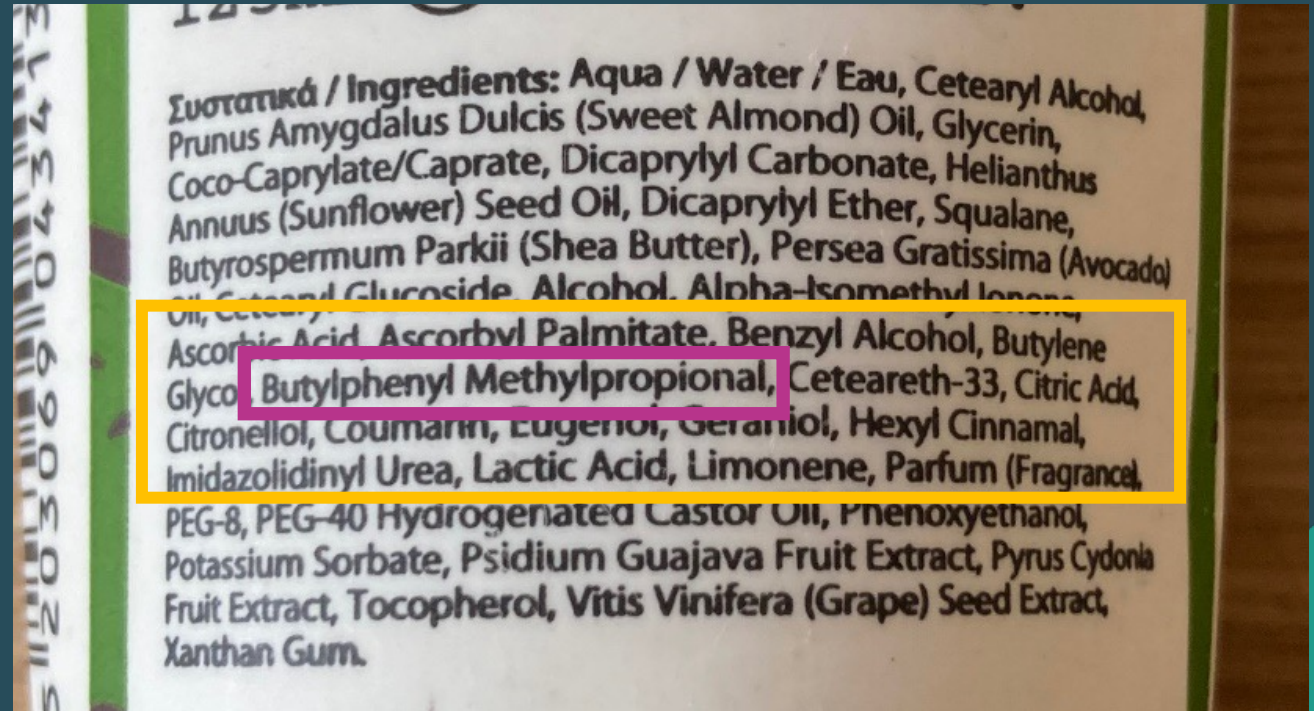
- Kosmetiska produkter som säljs inom EU ska uppfylla **kosmetikalagstiftningen**.
- Läkemedelsverket är **tillsynsmyndighet**
- Produkter får inte vara skadliga vid normal användning.
- Det måste finnas innehållsförteckning.



# Varför kan **skadliga** kemikalier **ändå** finnas i skönhetsprodukter?

- Forskning om risker pågår kontinuerligt
- Lagstiftningsprocesser tar tid
- Risker anses inte tillräckliga
- Miljöaspekter prioriteras inte alltid i kosmetikalagstiftning

**\*Allergena parfymämnen**  
**\*Hormonstörande och reproduktionstoxiskt ämne**  
(förbjudet i kosmetika från mars 2022)

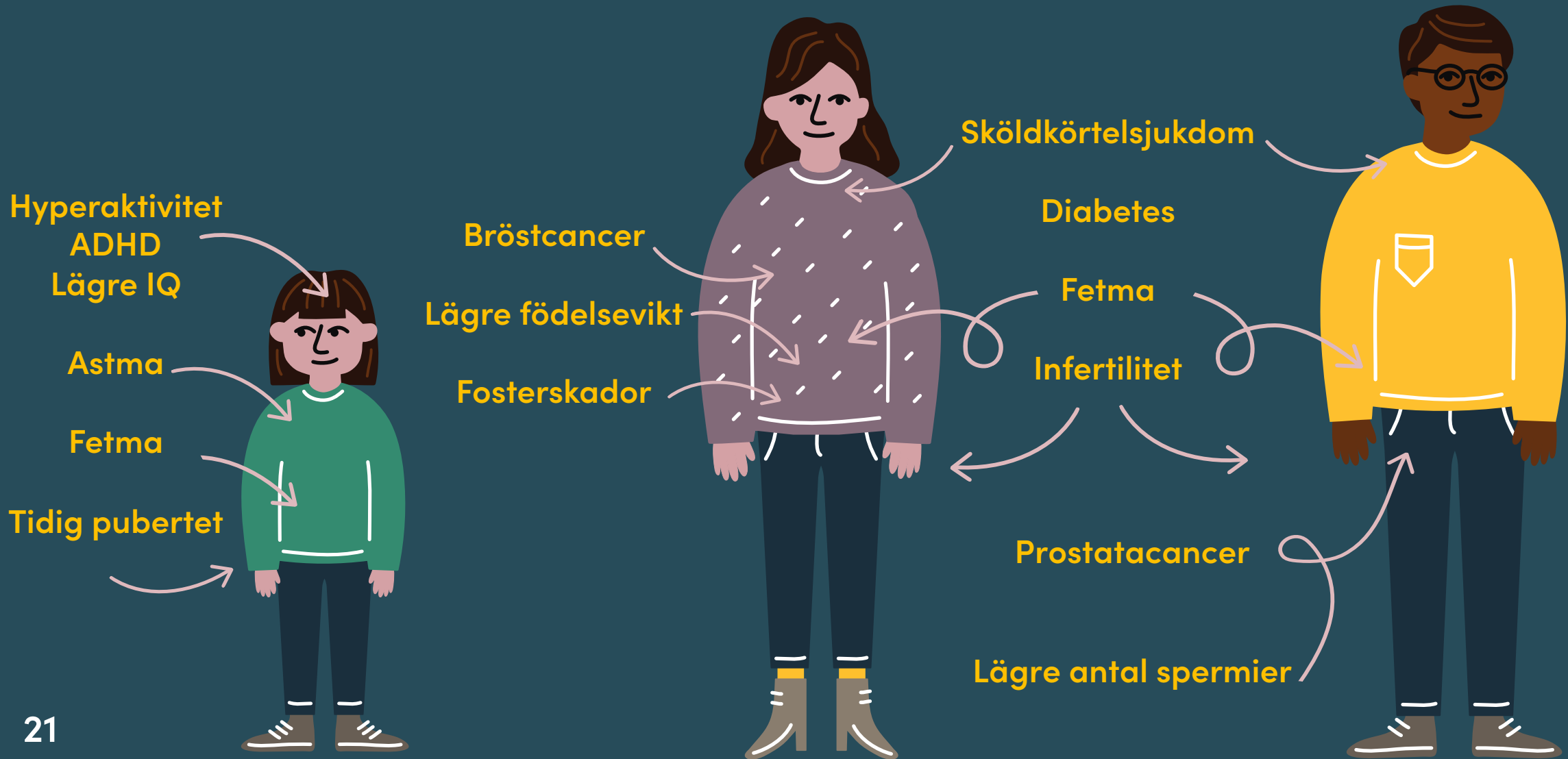


# Hormonstörande ämnen

- Hormoner berättar för organ hur aktiva de ska vara
- Vissa kemikalier har liknande strukturer som våra hormoner
- Hormonstörande ämnen kan slå på, stänga av eller ändra normala funktioner
- Kända och misstänkta hormonstörande ämnen
- Exempel på kända hormonstörande ämnen: PFAS, bisfenoler, ftalater, vissa parfymämnen
- Kan ansamlas i kroppen



# Hormonstörande ämnen



# Granskning: Bara 2 av 31 skönhetsprodukter helt utan skadliga ämnen



# Granskning: barnkosmetika får underkänt



- **Alla** granskade läppbalsam och sminkset för barn **innehöll** **önskade ämnen**
- Ämnen som kan vara **allergiframkallande, misstänkt hormonstörande och miljöskadliga**
- Läppprodukter “äts upp”
- Produkterna såldes på **H&M, Lindex, KappAhl, Normal, Apoteket Hjärtat, Hemköp, Apotea, Leksakaffären.se, Amazon, Åhléns, Lekia, FyndiQ, Jollyroom och Partyhallen**



# Granskning: Solskydd

Var **10:e solskydd** innehöll skadliga ämnen

## Tänk på:

- Skydda dig i första hand med **keps, kläder & skugga**
- Använd **miljömärkt** solkräm
- Välj bort dagkräm med solskydd
- **Burksymbolen** = tid för säker användning



Källa: Råd & Rön, 2023



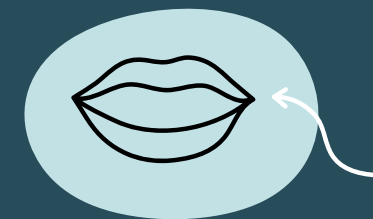
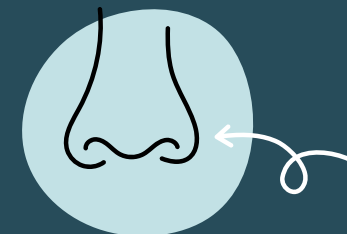
PAUS!



# Parfym kan orsaka **allergi**

En tredjedel av Sveriges befolkning har allergi eller överkänslighet.

- **Kontaktallergi** mot doftämnen kan utvecklas genom hudkontakt
- Parfymer, allergener och andra irriterande ämnen kan leda till **kontakteksem**
- Starka dofter kan utlösa **astmabesvär**
- **Doftöverkänslighet** drabbar många; kronisk hosta vanligt symptom
- Både syntetiska och **naturliga doftämne** kan utlösa allergier



# Färgämnen – onödiga?

- **Hundratals** olika färgämnen
- Ofta **problematiska** för miljön, ibland långlivade
- Negativa hälsoeffekter
- **Onödiga**





## Rent i luften?

- Undvik sprejflaskor och rumsdofter som sprider kemikalier i luften
- Om sprej används, spreja nära inpå en trasa (en centimeters avstånd)
- Syntetiska rumsdofter och doftljus kan påverka doftkänslighet



# Var och varför finns PFAS?

## Produkter:

Textilier

Trycksaker

Matförpackningar

Pannor/grytor med non-stick

Elektronik

**Kosmetika**

Växtskyddsmedel

Brandskum

Målarfärger

Byggmaterial

Varför används PFAS i kosmetika?

För att få önskad konsistens.



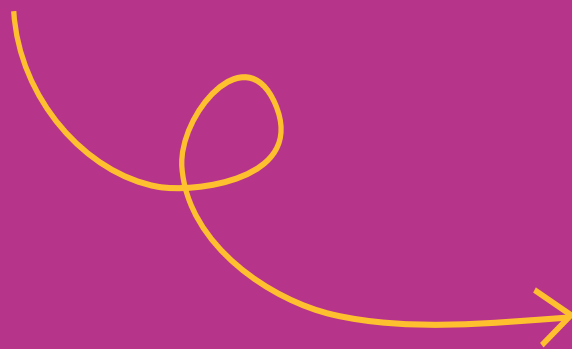
# PFAS i kosmetika

- PFAS används i allt från ansiktskrämer till hårvårdsprodukter.
- PFAS hittades i 3,7 procent av sminkprodukter
- Anses inte farlig för den enskilde konsumenten men bidrar till utsläppen av PFAS till miljön
- PFAS kan ersättas eftersom det finns PFAS-fria alternativ för alla de olika produkterna
- **Tips! Undvik produkter med "PTFE" eller ämnen som innehåller orden "polytef", "perfluoro" eller "polyfluoro"**



# Aktivitet!

- Kolla innehållsförteckningen på dina produkter. Hittar du skadliga kemikalier?
- Titta efter ämnen från listan på oönskade kemikalier i kosmetika som du hittar här: [www.sverigeskonsumenter.se/ämnenikosmetika](http://www.sverigeskonsumenter.se/ämnenikosmetika)



# Miljömärkningar vs greenwashing

- Miljömärkningar ska vara oberoende, livscykelbaserade, tredjepartscertifierade, ha transparenta kriterier
  - Ex: Svanen/Nordic Swan, Svalan/Bra Miljöval, EU-blomman/EU Ecolabel
- Astma & Allergimärkning utesluter parfymer och andra allergener
- Tips! Välj produkter med både miljö- och Astma & Allergimärkning
- Märkningar med särskilt fokus (utesluter inte alltid skadliga kemikalier i samma utsträckning): EcoCert, Ekologist/Organic, Vegan, Not Tested on Animals



# Miljömärkningar vs greenwashing

- Miljömärkningar ska vara oberoende, livscykelbaserade, tredjepartscertifierade, ha transparenta kriterier
  - Ex: Svanen/Nordic Swan, Svalan/Bra Miljöval, EU-blomman/EU Ecolabel
- Astma & Allergimärkning utesluter parfymer och andra allergener
- Tips! Välj produkter med både miljö- och Astma & Allergimärkning
- Märkningar med särskilt fokus (utesluter inte alltid skadliga kemikalier i samma utsträckning): EcoCert, Ekologist/Organic, Vegan, Not Tested on Animals

Greenwashing: vilseledande miljöpåstående.

Vad betyder "naturlig" kosmetika?

"Jag är grön"

"Naturlig"



# Aktivitet!

## Har produkterna:

- en oberoende miljömärkning?
- en märkning med särskilt fokus?
- något som ser ut som greenwashing?



# Ett kemikaliesmart badrum

A

Välj oparfymerade och ofärgade produkter – så undviker du skadliga kemikalier och allergiframkallande ämnen.

B

Undvik sprejflaskor, konstgjorda rumsdofter och doftljus – de kan sprida skadliga kemikalier och allergiframkallande ämnen i luften.

C

Välj PFAS-fri kosmetika



## Till nästa gång:

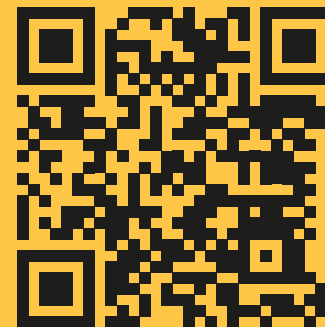
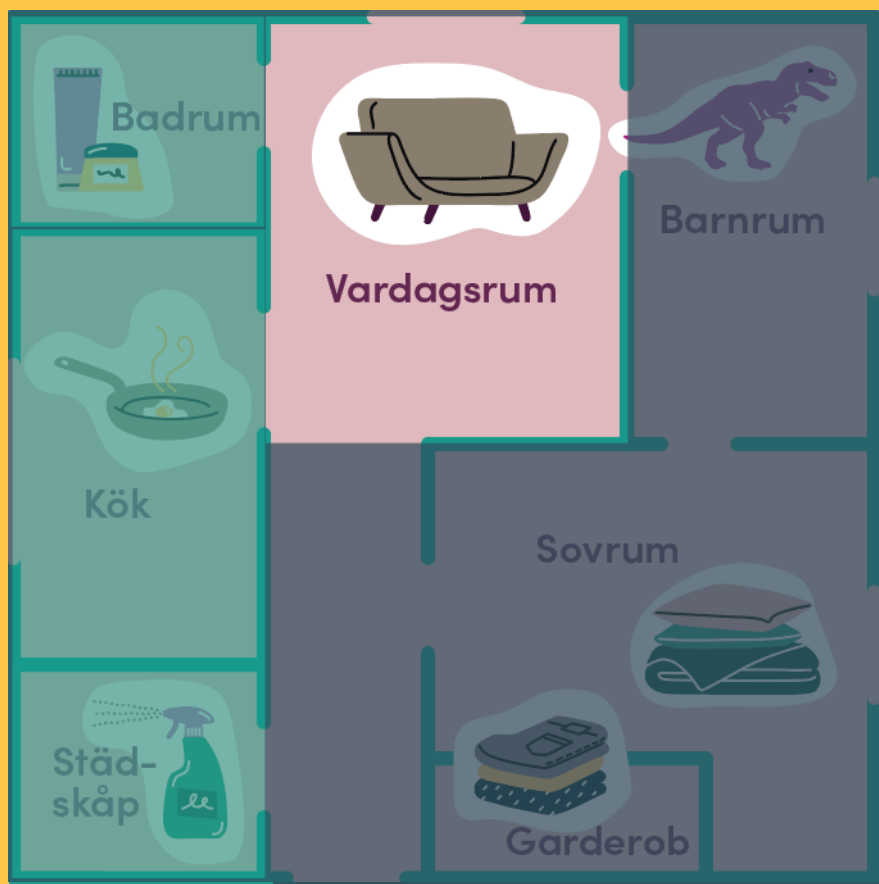
- Ta ett varv i ditt vardagsrum och fundera över vad du har där. Fotografera sådant som du blir nyfiken på ur kemikaliesynpunkt (gärna även märkningar etc. om det finns).
- Gå igenom badrummet med hjälp av verktyget Kemikaliesmart
- Börja fundera på vilka du skulle vilja sprida vidare kunskapen till



Vad vill du göra efter dagens pass?



# Tack för i dag!



All info från i dag finns på:

[www.sverigeskonsumenter.se/badrummet](http://www.sverigeskonsumenter.se/badrummet)

Vi ses nästa vecka i vardagsrummet!