

Les cosmétiques

Dans les gels douche, les crèmes, les parfums, les shampoings, le maquillage etc. on peut trouver des substances nocives pour la santé et l'environnement.

Quelques conseils pour les éviter :

limiter le nombre de produits utilisés

– et donc leurs interactions – pour prévenir allergies et effets cocktails



On évite 



On préfère 



Privilégier certains conditionnements

les pains de savons plutôt que les gels / savons liquides (moins d'ingrédients)
les sticks plutôt que les sprays (moins d'inhalation des substances)



On évite 



On préfère 



Se méfier des promesses publicitaires

On évite 



Privilégier les labels fiables



On préfère 



Mémo



Auto-test

Petites questions
à se poser sur l'utilisation d'un
produit cosmétique

- j'utilise mon produit tous les jours ou plusieurs fois par jour
- je l'applique sur une grande surface de mon corps
- je le garde sur ma peau toute la journée ou pendant plusieurs jours car il ne se rince pas
- je l'utilise sur des zones sensibles (zones rasées, muqueuses...)

Si vous cochez plusieurs de ces cases, faites particulièrement attention à la qualité de votre produit !

On limite

Les huiles essentielles

dans les recettes maison, et on les évite pour : les femmes enceintes ou qui allaitent, les enfants de moins de 7 ans, les personnes présentant des allergies



On préfère
Les recettes « maison »

parce qu'on maîtrise leur composition et qu'on choisit ses ingrédients.

Un déodorant qui neutralise les odeurs sans bloquer la transpiration :

étaler un peu de lait ou d'huile pour le corps sous les bras et tamponner avec du bicarbonate de soude alimentaire (le plus fin possible)

Un gommage mains qui adoucit et hydrate : *mélanger dans un petit bol une proportion de sel et d'huile d'olive pour obtenir une pâte d'aspect sable mouillé et s'en frotter / masser les mains après les avoir lavées. Rincer à l'eau chaude (sans savon!) et bien s'essuyer les mains.*

On préfère
Les huiles végétales

pour se démaquiller, assouplir et nourrir sa peau et ses cheveux.



40% des cosmétiques « non bio » contiennent des perturbateurs endocriniens *, ces substances qui peuvent dérégler notre système hormonal.

Pour les femmes enceintes et les bébés, utiliser le moins possible de cosmétiques et rendez-vous sur www.projetnesting.fr

