



LAVER PROTÉGER PARFUMER EMBELLIR

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



J'ÉVITE



JE 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)



J'ÉVITE



JE PRÉFÈRE

Se méfier des promesses publicitaires



J'ÉVITE

Préférer les labels fiables



JE 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 !

JE 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 sensibles ou allergiques (demandez conseil à votre pharmacien-ne)



JE PRÉFÈRE LES RECETTES « MAISON »

parce que je maîtrise leur composition et que je choisis les 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 officinal ou alimentaire (le plus fin possible)

Un gommage mains qui adoucit et hydrate :

mélanger dans un petit bol une proportion de sel fin 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 tiède (sans savon !) et bien s'essuyer les mains

JE PRÉFÈRE LES HUILES VÉGÉTALES

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



1000 COSMÉTIQUES « PRÉOCCUPANTS » peuvent contenir des perturbateurs endocriniens, ces substances qui peuvent dérégler notre système hormonal *

* Etude UFC Que choisir, 2017

Pour les femmes enceintes et les bébés, utiliser le moins possible de cosmétiques et rendez-vous sur wecf-france.org