

MOINS DE POLLUANTS

Prendre soin de soi

**AU NATUREL**

et préserver la planète

PLUS DE SANTE!



GUIDE D'INFORMATIONS PRATIQUES  
ET RECETTES COSMETIQUES



## Sommaire

Qu'est-ce qu'un cosmétique ?	4
Pourquoi privilégier une routine de soins naturelle ?	5
Déchiffrer les étiquettes	6
Les composants à éviter	9
Qu'est ce qu'un perturbateur endocrinien ?	11
Faire mes recettes moi-même	12
Prendre soin de ma peau	14
Prendre soin de mon visage	17
Prendre soin de mon corps	27
Prendre soin de mes dents	32
Prendre soin de mes cheveux	34
Prendre soin de mon bébé	42
Me protéger du soleil	46
10 conseils pour une salle de bain écolo & zéro déchet	48



## Déchiffrer les étiquettes

### COMMENT BIEN CHOISIR SES PRODUITS ?

#### - LA LISTE D'INGRÉDIENTS :

\* L'ingrédient principal est toujours cité en premier et les ingrédients sont ensuite listés dans un ordre décroissant. Les quatre premiers ingrédients de la liste sont généralement les quatre ingrédients principaux.

\* Les marques communiquent quasi-exclusivement sur le principe actif (substance qui doit assurer l'efficacité du produit) alors qu'il ne représente souvent qu'un infime pourcentage de la composition. Sa position dans la liste d'ingrédients vous indique si c'est un ingrédient principal ou pas.

#### >> LE BON CONSEIL

Entre une crème à l'huile d'argan et une huile d'argan pure, il est préférable de choisir le produit brut : l'huile.

#### - LA PAO - PÉRIODE APRÈS OUVERTURE

\* Cette mention est obligatoire si la durée de conservation après ouverture est inférieure à 30 mois.

\* Cette mention ne figure pas sur les produits :

- pour lesquels il n'y a pas de risque de détérioration (ex : eau de parfum).

- qui ne nécessitent pas d'ouverture avant la première utilisation (ex : sprays).

- ayant vocation à être utilisés qu'une seule fois (ex : unidoses).





## Les composants à éviter

Les associations de défense des consommateurs ont alerté sur de nombreux produits et ont fait paraître une liste des principaux composants à éviter :

NOMS	PROPRIÉTÉS	OÙ LES TROUVER ?	NOCIVITÉ
<b>BHA</b>	antioxydant	produits pour cheveux, crème hydratantes	perturbateur endocrinien + cancérogène possible
<b>PARABÈNES</b>	conservateurs	crèmes, fond de teint, déodorants, gels douche...	perturbateur endocrinien
<b>ETHYLHEXYL METHOXYCINNAMATE</b>	filtre UV	baumes à lèvres, vernis à ongles, eaux de toilette...	perturbateur endocrinien
<b>TRICLOSAN</b>	antibactérien	eaux de Cologne, déodorants, vernis à ongles	perturbateur endocrinien, allergène
<b>BENZOPHENONE 1, BENZOPHENONE 3</b>	filtre UV	eaux de Cologne, déodorants, vernis à ongles	perturbateur endocrinien
<b>CYCLOPENTASILOXANE, CYCLOTETRAASILOXANE, CYCLOMETHICONE</b>	émollients	laits corporels, crème solaire, déodorants en spray, fond de teint	perturbateur endocrinien



## Faire mes recettes moi-même

LES INDISPENSABLES	PROPRIÉTÉS
HUILE DE COCO	<ul style="list-style-type: none"><li>- Nourrissante pour la peau et les cheveux</li><li>- Anti-oxydante</li><li>- Blanchissante pour les dents</li><li>- Antibactérienne, anti-mycosique</li></ul>
CHARBON ACTIF	<ul style="list-style-type: none"><li>- Blanchissant pour les dents</li><li>- Agit sur les boutons et les points noirs</li></ul>
GEL D'ALCÉ VERA	<ul style="list-style-type: none"><li>- Apaisant et rafraichissant (brûlure légère, piqure d'insecte)</li><li>- Anti-psoriasique, anti-pelliculaire</li><li>- Anti-inflammatoire (efficace contre l'acné)</li><li>- Bactéricide, accélère la guérison des plaies</li></ul>
BEURRE DE KARITÉ (NON RAFFINÉ)	<ul style="list-style-type: none"><li>- Hydrate et assouplit la peau</li><li>- Répare et nourrit la peau et les cheveux</li></ul>
ARGILE	<ul style="list-style-type: none"><li>- Absorbe les impuretés</li><li>- Pouvoir lavant</li><li>- Apaise les brûlures et les coupures</li></ul>
VINAIGRE DE CIDRE	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tonique pour la peau, lutte contre l'acné</li><li>- Efficace contre les piqûres d'insectes</li><li>- Fait briller les cheveux</li></ul>
FÉCULE DE MAÏS	<ul style="list-style-type: none"><li>- Effet matifiant</li><li>- Pouvoir absorbant</li></ul>
BICARBONATE DE SOUDE	<ul style="list-style-type: none"><li>- Neutralise les odeurs de transpiration</li><li>- Elimine les cellules mortes</li></ul>



## Prendre soin de ma peau

### LE RÔLE DE LA PEAU

La peau est un organe qui remplit différentes fonctions vitales :

- \* de **PROTECTION** contre l'environnement extérieur, la déshydratation et les rayons solaires
- \* de **PERCEPTION** et de **SENSIBILITÉ**, grâce à ses nombreuses terminaisons nerveuses
- \* de **RÉGULATION THERMIQUE** par la sudation et de synthèse de vitamine D sous l'action des rayons solaires

### LA PEAU ET SON FILM PROTECTEUR

Comme les autres organes, la peau s'entretient elle-même. Elle se renouvelle constamment et se protège grâce au film hydrolipidique (émulsion d'eau (hydro) et de graisse (lipos)). S'il est intact la peau est belle, saine et résistante.

### >> LE POINT DE VIGILANCE

Si la peau rougit, pèle ou tiraille, c'est le signe qu'elle ne dispose pas de soins adaptés. Des lavages trop fréquents et/ou avec des substances trop agressives peuvent endommager le film protecteur.

### PEAU ET HYGIÈNE DE VIE

L'état de la peau dépend en grande partie de l'hygiène de vie (tabac, alimentation, sport...), plus que des soins et des cosmétiques.

Pour avoir une belle peau, il faut donc commencer par bien s'hydrater et veiller à ce que l'on mange !



## Prendre soin de mon visage

### RECETTES À BASE D'ARGILE

#### MASQUE DÉSINCRUSTANT

- \* Mélanger 3 cuillères à soupe (c.a.s) d'argile verte à un peu d'eau pour obtenir une pâte. Au besoin, ajouter 1 c.a.s d'huile végétale.
- \* Laisser poser 10 minutes, puis rincer.

#### MASQUE RÉGÉNÉRANT

- \* Réaliser une pâte à partir d'eau florale (rose, camomille, fleur d'oranger) et d'argile (blanche, rose, jaune, rhassoul..)
- \* Ajouter 3 ou 4 gouttes d'huile essentielle (lavande, géranium rosat,..) et une cuillère à café (c.a.c) d'huile végétale (olive, avocat, abricot..)
- \* Appliquer et laisser agir 15 minutes, puis rincer.

#### MASQUE ANTI-ÂGE

- \* Mélanger 2 c.a.s de poudre d'argile blanche à 1 c.a.s d'huile d'amande douce.
- \* Ajouter 1 c.a.s de jus de carotte, qui régénère la peau et atténue les rides.
- \* Si la pâte obtenue n'est pas assez fluide, ajouter un peu d'eau minérale.
- \* Laisser poser 15 minutes, puis rincer soigneusement.



## Prendre soin de mes dents

Les dentifrices classiques contiennent généralement de nombreuses substances indésirables telles que du dioxyde de titane ou du triclosan, suspectées de perturber le fonctionnement de certains organes et de créer des résistances bactériennes.

### RECETTE DENTIFRICE BLANCHEUR AU CHARBON ET À L'HUILE DE COCO

- 1 grosse c.a.s d'huile de coco
- 1/2 c.a.c de charbon végétal
- 5 gouttes d'huile essentielle de citron

- \* Verser l'huile de coco dans un récipient et mélanger pour qu'elle fonde.
- \* Ajouter le charbon végétal et les 5 gouttes d'huile essentielle
- \* Bien mélanger pour avoir une texture homogène

L'huile de coco a des propriétés blanchissantes, anti-bactériennes et prévient la formation des caries.

Le charbon végétal, bien que noir, aide au blanchiment des dents. Connue depuis l'antiquité pour son pouvoir absorbant, il purifie et détoxifie. Il a aussi un léger rôle abrasif, qui permet de nettoyer les dents, tout en étant beaucoup moins agressif que l'argile blanche ou le bicarbonate de soude.

L'huile essentielle de citron est connue pour ses vertus purifiantes et blanchissantes et donne un goût agréable.





# 10 conseils pour une salle de bain écolo et zéro déchet

## 1. SOIGNER SON HYGIÈNE DE VIE

Rien ne sert de dépenser des fortunes dans des produits cosmétiques car la souplesse et l'éclat de la peau, l'état de vos cheveux, dépendent en grande partie de votre hygiène de vie. La beauté vient d'abord de l'hydratation et de l'alimentation.

Pour retrouver les meilleurs aliments rendez-vous p.15.

## 2. S'ORIENTER VERS DES LABELS FIABLES

Pour s'informer sur le greenwashing et connaître les labels cosmétiques fiables et à privilégier rendez-vous p.6

## 3. CONFECTIONNER SES PRODUITS GRÂCE À DES INGRÉDIENTS SIMPLES ET ÉCONOMIQUES

Beaucoup de produits de nos placards sont aussi des ingrédients pour des recettes beauté maison : vinaigre, œufs, bicarbonate de soude, gros sel, marc de café...

## 4. SE BROSSER LES DENTS DE MANIÈRE ÉCOLOGIQUE

Pour connaître la recette du dentifrice maison, rendez-vous p.33. Il existe par ailleurs des brosses à dents dont seul l'embout est à changer. Il est à remplacer tous les 2 mois environ comme les brosses à dents classiques.