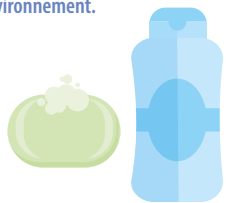


Produits bain et douche, gommages et shampoings

Bases lavantes et moussantes (sodium laureth sulfate, etc.) qui dessèchent la peau, conservateurs (phénoxyéthanol, composés d'isothiazolinone) irritants ou allergènes, parfums, comptent parmi les ingrédients courants des gels douche et shampoings. Les microbilles de plastique qui servent à améliorer les propriétés des produits cosmétiques (brillance, douceur, tenue, ...) sont à éviter, elles nuisent gravement à l'environnement.



Conseils

- Préférez les savons et shampoings en pain, limitant certaines substances tels que les conservateurs par exemple
- Évitez les parfums
- Pensez aux gommages et exfoliants naturels (sucre, sel et poudre d'amande pour le visage, huile végétale et marc de café pour le corps, etc)

Lotions, crèmes, huiles

Les huiles minérales (petrolatum, paraffinum liquidum, mineral oil) contribuent à boucher les pores de la peau et peuvent contenir des composés cancérigènes (hydrocarbures aromatiques polycycliques). De potentiels perturbateurs endocriniens sont à éviter : cyclopentasiloxane : par exemple prudence également avec le phénoxyéthanol et les composés d'isothiazolinone, allergènes par contact.

Conseils

- Préférez des huiles végétales adaptées à votre peau (certaines ne sont pas grasses et peuvent remplacer des crèmes), attention aux réactions allergiques possibles
- Optez pour des eaux florales
- Utilisez les crèmes avec modération pour réduire l'exposition à certaines substances à risque



Produits solaires

Les produits de protection contiennent généralement des filtres chimiques (qui peuvent perturber le système hormonal et sont bioaccumulables) ou des écrans minéraux (qui n'arrêtent pas la totalité des rayons et certains minéraux, tels que l'oxyde de titane ou de zinc, à l'état nanoparticulaire, peuvent traverser la barrière transcutanée et sont soupçonnés d'effets néfastes sur la santé).

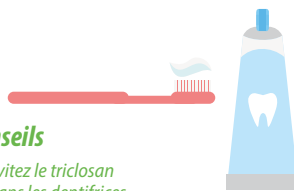


Conseils

- Pas/peu d'exposition aux heures les plus chaudes
- Portez des protections efficaces (vêtements clairs, légers et longs, chapeau, lunettes)
- Si nécessaire, choisir un produit solaire sans [nano], colorant, parfum ni conservateur et éviter les formats spray
- Renouvelez l'application toutes les 2h

Conseils

- Évitez le triclosan dans les dentifrices
- Pensez au bicarbonate de soude officinal (plus fin) en bain de bouche pour assainir ou en ajouter une petite quantité sur la brosse à dents pour blanchir (maximum 1 fois par semaine car peu abîmer l'émail)
- Utilisez avec modération les produits bucco-dentaires (bain de bouche, blanchissant, ...)



Dentifrices, produits bucco-dentaires

Produits moussants et tensioactifs (sodium laureth sulfate, PEG et dérivés), conservateurs et parfois antibactériens : autant d'ingrédients souvent présents dans les dentifrices. Certains peuvent être agressifs pour les muqueuses buccales qui ont un pouvoir absorbant deux fois plus élevé que la peau.

Déodorants et parfums

Des sels d'aluminium sont présents dans certains déodorants/anti-transpirants : malgré des doutes sur les liens entre pénétration cutanée de l'aluminium et cancer du sein, l'ANSM (*) incite à la prudence. De nombreux parfums contiennent du méthoxycinnamate et/ou des phtalates (perturbateurs endocriniens et allergènes potentiels).

(*) Agence nationale de sécurité des médicaments et produits de Santé

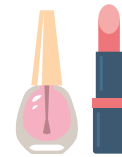
Conseils

- Utilisez des déodorants ecolabélisés, sans alcool, aluminium ni parfums
- Évitez sels d'aluminium ou pierre d'alun sur une peau rasée ou lésée (ANSM)
- Évitez les « anti-transpirants » et sprays
- Rasez les poils sous les bras permet d'éviter de favoriser les odeurs
- Pour remplacer les déo : appliquer du bicarbonate (officiel, plus fin) sur les aisselles humidifiées avec un peu d'eau/huile
- Privilégiez les eaux de toilettes



Conseils

- Choisissez des produits de maquillage avec un Ecolabel
- Utilisez une huile végétale en démaquillant
- Prenez soin de vos ongles en redécouvrant les bords de pieds et de mains
- Inconditionnelle du vernis à ongles ? Testez les gammes bio et aérez bien pendant et après l'application
- Laissez vos ongles sans vernis régulièrement
- Évitez toute pose de vernis et faux ongles pendant la grossesse



Maquillage, ongles, teintures cheveux

Les produits de maquillage constituent une source d'exposition courante aux colorants, métaux (plomb, aluminium), conservateurs, parfums, etc. Les vernis peuvent contenir des libérateurs de formaldéhyde, cancérigènes et irritants des voies respiratoires, et les dissolvants de l'acétone. Les colorants des teintures pour cheveux sont régulièrement identifiés allergènes et peuvent être cancérigènes ou perturbateurs endocriniens (résorcine par ex).

Protéger les femmes enceintes des substances toxiques

Quel est le problème ?

Le contact intensif de la peau et des muqueuses avec des produits cosmétiques favorise leur pénétration dans l'organisme. Le passage de contaminants de la mère à l'enfant durant la période de grossesse est aujourd'hui avéré et reconnu par la communauté scientifique et médicale. La femme enceinte est donc doublement vulnérable, car c'est non seulement sa santé, mais aussi celle de son enfant qui est en jeu. L'enfant à naître peut être exposé à divers contaminants susceptibles d'avoir des conséquences à moyen et long terme pour sa santé. Or c'est au cours de la période fœtale qu'ont lieu certaines étapes fondamentales du développement, comme la formation du système immunitaire.

L'enfant à naître a également une capacité d'élimination moindre que celle de l'adulte, sa capacité de détoxification et d'élimination étant plus faible.

