

Produits bain et douche, gommages et shampoings

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



Conseils

- Pour hydrater, préférez des huiles végétales (jojoba, amande douce, argan, olive...), mais attention aux réactions allergiques possibles
- Optez pour des eaux florales labellisées (eau de rose, fleur d'oranger, etc.)
- Utilisez les crèmes avec modération, vous réduisez d'autant l'exposition à certaines substances à risque

Lotions, crèmes, huiles

Les huiles minérales (petrolatum, paraffinum liquidum, mineral oil) contribuent à boucher les pores de la peau. Les conservateurs propyl- et le butyl-parabène sont interdits en Europe dans les produits sans rinçage destinés au siège pour les moins de 3 ans. Prudence également avec le phénoxyéthanol, toxique pour le foie, et les allergènes par contact MIT et CMIT (composés d'isothiazolinone).

Conseils

- Préférez les pains de savon à base végétale bio
- Évitez les parfums et certains conservateurs (MIT, etc.)
- Pensez aux gommages et exfoliants naturels (sucre, sel, et poudre d'amande pour le visage)



Produits solaires

Les produits de protection classiques contiennent généralement des filtres chimiques ou écrans minéraux, qui n'arrêtent pas la totalité des rayons. Les filtres chimiques peuvent perturber le système hormonal et sont bioaccumulables. Les écrans minéraux (oxyde de titane, de zinc) à l'état nanoparticulaire, s'ils évitent les traces blanches sur la peau, traversent plus facilement la barrière transcutanée et sont soupçonnés d'effets néfastes sur la santé (étiquetage [nano] obligatoire depuis juillet 2013).



Conseils

- Pas/peu d'exposition aux heures les plus chaudes, chapeau et lunettes de soleil efficaces
- Privilégiez les protections solaires minérales, éco-labellisées et sans nanoparticules
- Renouvelez l'application des protections solaires toutes les deux heures quel que soit l'indice

Conseils

- Évitez à tout prix le triclosan dans les dentifrices
- Privilégiez les dentifrices labellisés écologiques
- Pensez au bicarbonate de soude, maximum 1 fois par semaine
- Évitez ou utilisez avec modération les produits bucco-dentaires, agressifs



Dentifrices, produits bucco-dentaires

Produits moussants et tensioactifs (sodium laureth sulfate, natrium laurylsulfate, 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 (PE) et/ou des phtalates (PE et allergènes potentiels).

Conseils

- Appliquez un lait/une huile puis une pincée de bicarbonate à la place de votre déodorant
- Rasez les poils sous les bras, vous évitez ainsi de favoriser les odeurs
- Évitez les anti-transpirants (empêchent d'éliminer la sueur et peuvent causer des inflammations)
- Évitez sels d'aluminium ou pierre d'alun sur une peau rasée ou lésée (ANSM) et en général
- Choisissez des déodorants sans parfums si possible

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



Conseils

- Évitez les colorations pour cheveux pendant la grossesse
- Choisissez des produits de maquillage fabriqués avec des pigments naturels, mais vérifiez les allergies potentielles
- 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 (recommandations UE sur les vapeurs de formaldéhyde de certains vernis)
- Laissez vos ongles sans vernis régulièrement
- Évitez toute pose de 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, cancérigène et irritant 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 en évitant les substances toxiques

Quels sont les risques pour la santé du bébé et de la femme enceinte ?

Le passage des contaminants de la mère à l'enfant surtout en 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. Le fœtus peut être exposé à divers contaminants susceptibles d'avoir des conséquences à moyen et long terme pour sa santé. Les cosmétiques exposent de manière directe la future maman et la peau est l'organe le plus étendu du corps en superficie. 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 (*).

(*) : Il s'agit de détoxification et d'excrétion plus faible que celle de l'adulte, qui le rend particulièrement vulnérable.

