



Pour Bébé

Produits bain / douche

Le bain quotidien n'est pas une nécessité. **Deux bains par semaine, à l'eau claire et au savon d'Alep sont suffisants.** Le reste du temps, je peux laver bébé avec un peu d'eau claire. Si j'utilise d'autres produits, **je favorise le label Cosmébio.**

Shampooing

Pour bébé, j'utilise du **shampooing quand c'est nécessaire** (env. 1 fois par semaine) pour éliminer les petites desquamations et salissures dues à la transpiration du cuir chevelu. Je mets que **très peu de produit et je le mélange avec un peu d'eau.**

Lingettes jetables

Je préfère **les lingettes en coton bio** qui se lavent en machine. Si j'utilise des lingettes jetables, je veille à ce qu'elles ne contiennent ni **phénoxyéthanol, ni parabène, ni parfum.** Quand cela est possible, je préfère **le gant de toilette et le savon d'Alep**, associés au **liniment oléo-calcaire**, ces produits sont parfaits pour la toilette des fesses de bébé et la prévention des érythèmes fessiers.

Crèmes et lotions

J'utilise **crèmes et lotions quand c'est nécessaire**, par grand froid par exemple. **J'utilise des crèmes à base d'huiles végétales.** Si je masse bébé, **je préfère l'huile d'amande douce bio** (sauf en cas d'allergie) **ou de l'huile de bourrache.** Je peux également mettre quelques gouttes d'huile dans l'eau claire du bain.

Le vrai savon d'Alep :

- Contient de l'**huile d'olive, de l'huile de laurier** (5, 25, 40% voire plus) **et de la soude** (teneur faible).
- Le **nom du fabricant** est inscrit dessus.
- Contient **peu de composants** : pas de conservateur, ni colorant, ni parfum de synthèse, ni huile palme, ni graisse animale.
- **Des propriétés hypoallergéniques**, même si les risques d'allergies ne sont jamais à écarter. **Il y a moins de risque qu'avec un savon classique.**



Sources : WECF, APPA et Mutualité Française Nord Pas de Calais, ASEF



Mutuelle Familiale

Entre nous, la solidarité

MA SANTE ET MOI

Je prends soin de moi...



PHTALATES

triclosan

phénoxyéthanol

nanoparticules

EDTA

parabènes



Avez-vous déjà regardé la liste des composés de vos cosmétiques ? A moins d'être chimiste ou dermatologue, il est difficile de s'y retrouver. On peut pourtant se questionner sur ces produits que l'on applique directement sur la peau, tous les jours, voire plusieurs fois par jour ? Sommes-nous faits pour absorber par voie cutanée tous ces produits chimiques aux noms barbares (phénoxyéthanol, phtalates, butylhydroxyanisole) ?

Voici quelques trucs et astuces pour mieux choisir mes cosmétiques.

Quelques conseils pour mieux choisir mes cosmétiques

Gels douche et shampoings

Je préfère **les pains de savon de qualité à base végétale bio** ou le **savon d'Alep** aux gels douches qui dégraissent la peau. Je choisis dans tous les cas des produits **sans parfum et sans parabène**.

Déodorants et parfums

Je choisis **des déodorants sans sel d'aluminium et sans parfum**.

Dentifrices, produits bucco-dentaires

J'évite à tout prix les produits contenant du **triclosan**. Je privilégie les **dentifrices éco-labellisés** et le **bicarbonate de soude**. J'évite ou je limite l'utilisation de produits bucco-dentaires agressifs.

Lotions, crèmes, huiles

Pour m'hydrater, je préfère **des huiles végétales** (jojoba, amande douce, germe de blé etc.) mais attention aux réactions allergiques possibles. J'opte pour **des eaux florales labellisées** (eau de rose, fleur d'oranger, etc.). J'utilise **les crèmes avec modération**, pour réduire l'exposition à certaines substances à risque.

Recettes beauté :

Gommage pour le visage (1 fois par semaine) : Mélanger de la **farine d'avoine** avec juste assez d'eau pour avoir une pâte épaisse et l'appliquer sur le visage. Masser en mouvements circulaires, éviter les contours des yeux, puis rincer.

Gommage doux pour les mains : Mélanger de l'**huile d'olive** et du **sel de table** pour obtenir une pâte aspect de sable mouillé, se frotter les mains avec, rincer à l'eau et sécher.

Huile anti-vergetures pour femme enceinte : Mélangez **50 ml d'huile de jojoba**, **25 ml d'huile germe de blé**, **25 ml d'huile de rose musquée**. Appliquez la préparation matin et soir. A conserver au frais et au sec, à l'abri de l'air et de la lumière, pas plus de 3 mois.



Je prends soin de moi et de bébé ...

Bébé dans le ventre de sa maman n'est pas protégé des polluants auxquels elle est exposée. Cette période unique est aussi délicate et doit être préservée au mieux des contaminants que l'on peut retrouver notamment dans les cosmétiques.

Conseil : moins c'est mieux !

- Je limite autant que possible les colorations permanentes pour **cheveux** et je consulte les tests des associations de consommateurs.
- **Les parfums et fragrances** sont une source importante d'allergies par contact : je limite leur usage.
- Je limite l'**usage des produits de maquillage**, comme le mascara, pouvant contenir du nickel, le premier allergène connu.
- **J'évite les produits sans rinçage**, facilement absorbés par le corps, et **les sprays**, irritant pour les poumons.
- La mention **hypoallergénique non réglementée**, indique seulement que le fabricant a formulé son produit sans allergène notoires et qu'il a éventuellement testé sur un panel de consommateurs.
- Si j'utilise des cosmétiques sans conservateur, je veille à **ne pas dépasser la période après ouverture indiquée**, en mois sur le conditionnement.
- **J'évite les huiles essentielles** durant la grossesse, la période d'allaitement et pour bébé.

Pour bébé et moi, je favorise ces labels ...

