



FRENCH POUAPON  
Ecoberceau, linge & cie

## HYGIÈNE ET COSMÉTIQUE



### Les produits d'HYGIÈNE & COSMÉTIQUE pour ADULTES

#### Être belle au naturel ?

Nous prenons maintenant la direction de votre salle de bain. On ouvre les tiroirs, on renverse sa trousse de toilette et on vide ses étagères.

#### C'est l'heure du tri !

Chaque jour, nous utilisons plusieurs produits d'hygiène et cosmétiques (maquillage, crèmes, gel douche, déodorants, dentifrice,...). Ces produits peuvent contenir une longue liste d'ingrédients pouvant affecter notre santé (allergènes, perturbateurs endocriniens, cancérigènes. Exemple : phénoxyéthanol, parabènes (conservateurs), métaux lourds (plomb, sels d'aluminium (anti-transpirant), phtalates ..). Bien les choisir est donc très important pour limiter les risques.

#### Moins c'est mieux !

Utilisez le moins de produits possible contenant le moins d'ingrédients si possible. Je repère, je vérifie et j'achète ou pas ! S'aider des labels pour faire ses choix :



Les labels garantissent que les ingrédients utilisés dans la composition du produit concerné sont d'origine naturelle ou issus de l'agriculture « Bio ». Vous pouvez également vous aider des applications lorsque vous faites vos courses. Retrouvez les principales substances toxiques à éviter dans les produits cosmétiques :

<https://www.quechoisir.org/decryptageproduits-cosmetiques-telechargez-notrecarte-repere-des-molecules-toxiqesn11449/>

## *Jetez sans regrets !*

Vérifier la composition des produits que vous avez déjà et celle de ceux que vous allez acheter. Respecter les délais de conservation. Séparez-vous des produits périmés ou qui contiennent de substances indésirables.

Réduire au minimum le nombre de produits que vous utilisez chaque jour entre autres gel lavant pour les mains, gel douche, shampoing (contenant souvent des alkylphénols et du Sodium Lauryl Sulfate (SLS) pour l'effet moussant), toilette intime, mousse à raser, crème dépilatoire, crème hydratante, etc.

Choisir un déodorant sans sel d'aluminium (attention à la pierre d'alun).

Opter pour un maquillage léger car les cosmétiques utilisés sont souvent composés de dioxyde de titane, de métaux, conservateurs, parfum. Bannir les vernis à ongles durant la grossesse et l'allaitement (phtalates).

Si nécessaire choisir des teintures capillaires naturelles tout en vous assurant de ne pas être allergique aux composants de la teinture. Les colorations conventionnelles peuvent contenir du paraphénylènediamine un allergène très irritant.

Éviter les produits sans rinçage et les aérosols comme la laque et les déodorants.



Privilégier une crème solaire certifiée avec un indice de protection élevé pour toute la famille et un filtre minéral est aussi indispensable. Vérifier sa composition. L'exposition de 12h à 16h au soleil n'est pas recommandée et n'oubliez pas un chapeau, des lunettes et un t-shirt pour votre enfant.

Ne pas utiliser d'huiles essentielles durant la grossesse, l'allaitement et les enfants en bas âge.

L'hygiène bucco-dentaire est un pan important de votre santé durant la grossesse. La composition du dentifrice que vous utilisez est également à vérifier car il pourrait contenir des parabènes, du triclosan et autres toxiques.

L'utilisation du gel hydroalcoolique ne doit se faire uniquement que lorsque vous n'avez pas d'accès à l'eau et à du savon.

## *Cosmétique maison*

Fabriquer ses cosmétiques maisons demande quelques précautions. Vérifier les sources pour les recettes, minimiser le nombre d'ingrédients utilisés et de manière général privilégier des ingrédients qui se mangent au gaz ou vitrocéramique. Les plaques à induction émettent des ondes.



## Grossesse

### Prevenir les vergetures :

Privilégiez des huiles végétales (avocat jojoba coco, beurre de cacao, rose musquée), aux crèmes anti-vergetures qui contiennent très souvent des perturbateurs endocriniens. Commencer à vous masser dès le début de votre grossesse.

Alanne (sage femme, Grenoble)

### Ces kilos en trop...

Quelques kilos en plus juste après son accouchement, c'est tout à fait naturel. Une grossesse dure 9 mois, c'est pour cela que votre corps a besoin de temps pour récupérer. La reprise d'une activité adaptée et progressive accompagnée d'une alimentation équilibrée peut faire des miracles.

## Post-partum

### Cicatrice :

Certaines cicatrices peuvent vous paraître inesthétiques. De nombreuses techniques peuvent permettre de les estomper un tant soit peu de la chirurgie à la médecine esthétique. Il faut tout de même savoir être raisonnable dans l'indication, les résultats souvent difficiles à anticiper. Parmi les techniques nonchirurgicales, nous pouvons évoquer le laser, le peeling, les crèmes, injections de corticoïdes, pansements siliconés, qui ont dans certains cas des résultats très satisfaisant.

Christophe (chirurgien esthétique, Voiron)



FRENCH  
POUPON



« Cachez ce sein que je ne  
saurais voir »

Molière

### Ma poitrine :

Suite à une grossesse, on peut assister à une chute des seins chez la femme. La chirurgie permet de « remonter » les seins et de lui redonner une seconde jeunesse. L'intervention permet de : replacer l'aréole et le mamelon en bonne position, reconcentrer et ascensionner la glande et retirer la peau excédentaire.

### Mon ventre :

Une intervention peut parfois être nécessaire pour corriger le relâchement de la peau et de l'abdomen qui peut s'étendre de la taille au dos. Il peut être associé à la présence de vergetures, de cicatrices ainsi qu'à un écartement du muscle droit de l'abdomen. L'intervention adaptée à chaque patiente consiste à enlever la peau distendue et à étendre la peau saine périphérique. On peut y associer la lipoaspiration et d'autres méthodes.

Julien (chirurgien esthétique, Genève)

