

Combien de produits toxiques mettez-vous chaque jour sur votre visage ?

Chère lectrice, cher lecteur,

Vous êtes-vous déjà demandé combien de produits vous mettiez chaque jour sur votre peau ?

Shampooing, savon, déodorant, crème pour les mains, maquillage, stick à lèvres... la liste peut vite devenir longue.

Dans une émission de télévision sur la santé, les personnes interrogées ont répondu qu'elles utilisaient chaque jour **entre 15 et 30 produits cosmétiques différents**^[1].

Problème : tous ces produits censés vous rendre plus beau et plus propre sont remplis de substances nocives.

Vous avez peut-être déjà entendu parler des parabènes.

Ces substances chimiques sont accusées de diminuer la fertilité masculine et favoriser le développement de tumeurs^[2].

Les médias évoquent souvent aussi le triclosan, un antibactérien présent dans la plupart des cosmétiques. Il est suspecté d'être un perturbateur endocrinien et pourrait même accélérer le développement du cancer du côlon^{[3][4]}.

En réalité, les cosmétiques contiendraient des dizaines de molécules de ce genre, au nom souvent imprononçable : MIT, phénoxyéthanol, sulfates, siloxanes, phtalates, etc.

Et le pire, c'est que l'effet cumulé de tous ces produits augmenterait encore leur toxicité. Ce phénomène est connu sous le nom « d'effet cocktail »^[5].

Même les cosmétiques bio sont concernés

En 2016, une enquête du magazine *UFC que choisir* a trouvé des substances potentiellement toxiques dans **185 produits cosmétiques courants**^[6].

Et les produits bio ne seraient pas aussi exemplaires qu'on pourrait le croire.

Certains labels bio acceptent les produits issus de l'industrie pétrolifère, ou encore les parabènes et le phénoxyéthanol, utilisés comme conservateurs de synthèse.

Si vous voulez vérifier la dangerosité de vos produits cosmétiques, sachez qu'il existe des « testeurs » en ligne qui permettent de connaître précisément leurs ingrédients et les risques pour la santé.

Je vous recommande particulièrement ces deux outils très simples d'utilisation :

- Celui de *UFC que choisir*, qui compte près de 200 000 produits dans son catalogue : <https://www.quechoisir.org/comparatif-ingredients-indesirables-n941/>
- Et celui de *La vérité sur les cosmétiques*, un site utile pour s'informer sur les cosmétiques : <https://laveritesurlescosmetiques.com/recherche-inci.php?#RECH>

Mais si vous voulez être vraiment sûr de ne pas vous tartiner le visage avec des substances toxiques, la meilleure solution reste toujours de... les fabriquer vous-même.

Et rassurez-vous, ce n'est pas aussi compliqué qu'on pourrait le croire.

Pour vous aider, voici 5 recettes faciles et 100 % naturelles.

Shampooing : une omelette sur votre tête

Pour commencer, voici une recette de shampooing... à l'œuf ! Pourquoi l'œuf ? Tout simplement parce qu'il a de surprenantes propriétés nettoyantes, grâce à ses molécules « tensioactives », c'est-à-dire qui aiment à la fois l'huile et l'eau. Vous verrez, ce shampooing donnera une texture douce et épaisse à vos cheveux.

Battez 2 œufs ensemble et ajoutez :

- 1 cuillerée à café de miel (tous types de cheveux)
- 1 ou 2 cuillerées à soupe de rhum (cheveux normaux à gras)
- Le jus d'un citron (cheveux normaux à gras)
- 1 cuillerée à café d'huile végétale (cheveux secs)
- Mélangez bien, laissez reposer 2-3 minutes et rincez à l'eau tiède

Déodorant : de la coco sous les aisselles

Voici une recette pour fabriquer votre déodorant naturel en trois minutes chrono^[7].

Pour 200 ml de produit final, il vous faut :

- 100 g d'huile de coco liquide (vous pouvez chauffer le pot au bain-marie ou le laisser au soleil. Elle fond au-dessus de 25°)
- 60 g de bicarbonate de soude
- 40 g de fécule
- 10 gouttes d'HE de lavande officinale
- 10 gouttes d'HE de palmarosa

Maintenant que vous avez tous les ingrédients, il ne vous reste plus qu'à suivre les indications ci-dessous :

- Mettez l'huile de coco dans un pot en verre muni d'un couvercle

- Ajoutez, cuillerée après cuillerée, le bicarbonate de soude et la fécule puis fouettez avec une fourchette (pour éviter la formation de grumeaux)
- Ajoutez les huiles essentielles
- Mélangez le tout et laissez durcir au réfrigérateur ou à l'air libre s'il fait frais.

Gommage aux senteurs exotiques

Grâce à ce gommage naturel, vous débarrasserez votre peau des cellules mortes qui l'empêchent de respirer. Vous stimulerez la régénérescence de l'épiderme qui retrouvera son éclat.

Dans un récipient mélangez :

- 3 cuillerées à soupe de **noix de coco** râpée
- 1 cuillerée à soupe de **miel**

Dans un autre récipient mettez :

- 2 gouttes d'HE de **lavande vraie**
- 2 gouttes d'HE de **géranium rosat**
- 2 cuillerées à soupe d'**huile de noyau d'abricot**

Versez ensuite le contenu du second bol dans celui du premier et ajoutez de l'huile végétale si besoin. Appliquez ensuite la préparation en massant votre peau de manière circulaire, avant la douche ou le bain. Inutile de frotter fort. Terminez le soin en rinçant sous la douche.

Baume à lèvres « chocolat-orange »

Le froid est là, et avec lui arrivent crevasses et gerçures qui endommagent vos lèvres tout au long de l'automne et de l'hiver.

Pour les protéger et les nourrir, pas besoin de produits chimiques ! Grâce à notre recette 100 % naturelle, préparez un baume à lèvres antiseptique, nourrissant, hydratant et protecteur. Vous verrez, la recette est facile et nécessite très peu d'ingrédients.

Vous aurez besoin de :

- 2 g de cire de candelilla
- 2 g d'huile de noix de coco
- 2 g de beurre de cacao
- 2 g d'huile végétale de noyau d'abricot
- 2 g d'huile végétale de germe de blé
- 20 gouttes d'huile essentielle d'orange douce

Voici la marche à suivre :

- Faites fondre au bain-marie, dans un récipient en verre, la cire de candelilla, à une température de 70 °C environ.
- Ajoutez l'huile de noix de coco et le beurre de cacao. Mélangez bien.
- Ajoutez les huiles végétales de noyau d'abricot et de germe de blé après avoir légèrement refroidi le mélange.
- Quand le mélange atteint 40 °C maximum, versez-y l'huile essentielle d'orange douce.
- Versez le tout rapidement (avant que le mélange ne fige) dans un petit pot avec couvercle.

Crème de nuit régénérante

Mélangez dans un petit pot en verre d'environ 50 ml :

- $\frac{3}{4}$ d'huile de noix de coco
- 1 bouchon d'huile de rose musquée
- 3 gouttes d'HE d'Ylang-Ylang
- 1 goutte d'HE Néroli
- 2 gouttes d'HE de citron

Placez ensuite la préparation quelques heures au réfrigérateur.