

Le côté pile des étiquettes... Les ingrédients dont on doit se méfier ?

- Les parabens, conservateurs
- Les sels d'aluminium (qui empêchent la sueur de perler)
- Les parfums
- Les éthers de glycol (EG), solvants
- EDTA (acide éthylène diamine tétra acétique), agent complexant
- COH (composés organohalogénés), conservateurs de synthèse
- BHT (butylhydroxytoluène) et le BHA (butylhydroxyanisole), antioxydants
- PEG (polyéthylènes glycol) et PPG (polypropylènes glycol), émulsifiants
- Les dérivés du pétrole, paraffine, vaseline, silicone



Du ménage dans nos cosmétiques



On ne sait que très peu de choses des effets toxiques des centaines de molécules chimiques qui se trouvent dans nos produits cosmétiques du quotidien.

Voici quelques informations et "recettes" faciles pour limiter l'usage de ces produits parfois chers et nocifs pour notre environnement et notre santé!

Le « top » des labels cosmétiques



Les autres labels :



www.charente-nature.org/prevention-dechets/

Charente Nature - Impasse Lautrette - 16000 Angoulême
05 45 91 89 70 - charentenature@charente-nature.org

 <https://www.facebook.com/CharenteNature>

Avec le soutien:



Focus sur :

Les huiles végétales

Huile de tournesol, d'olive, d'amande douce, d'argan, de noisette, de chanvre, de lin, de bourrache... Il y en a pour tous les goûts... Elles sont la base de tout, pour nettoyer et nourrir la peau. Un geste simple, efficace et économique. Préférer des huiles certifiées Agriculture Biologique, vierges et première pression à froid.



Les « eaux florales » ou « hydrolats »

Dans le langage courant, ces deux termes désignent les mêmes produits. Pour être précis, l'hydrolat est l'eau qui a servi à la distillation d'une plante aromatique à la vapeur d'eau. Ainsi, il existe un hydrolat pour chaque huile essentielle. Et surtout, un hydrolat ne contient que de l'hydrolat ! Les eaux florales quant à elles, s'obtiennent par distillation de plantes non aromatiques (bleuet ou hamamélis par exemple).

Le beurre de karité

Il convient à toutes les peaux. Il a des propriétés nourrissantes, protectrices et réparatrices. On peut l'utiliser tout seul, sur les parties très sèches du corps (talons, mains...). Le beurre de karité, 100 % naturel est souvent jaunâtre et a une odeur de noisette. S'il est blanc et inodore c'est qu'il a été raffiné.



Gel d'Aloé Vera

Il convient à toutes les peaux. Il calme les irritations dues à l'épilation ou au rasage, les « coups de chaud » dus au soleil, les démangeaisons, les piqûres d'insectes. Veillez à ce que la pureté du gel voisine les 100 %.

La pierre d'Alun

Souvent citée comme alternative aux déodorants. Attention ! La vraie pierre d'alun est 100 % naturelle. Mais on peut en trouver une autre, synthétique. Pour les distinguer, le nom officiel de la vraie pierre d'alun (qui doit être indiqué sur l'emballage) est *potassium alum*.



Les savons

Privilégier les savons « à froid » ou « saponifiés à froid » qui sont des savons fabriqués à partir d'huiles végétales vierges qu'on saponifie sans chauffer. Le savon à froid est donc plus naturel qu'un savon du commerce et surtout plus actif et plus riche en glycérine végétale naturelle, bien meilleure pour la peau et pour la nature ! Attention la mention « savon artisanal » ne garantit pas un savon naturel et « à froid » !



Soin des lèvres

Baume nourrissant

Beurre de karité + miel

Faire fondre au bain marie le beurre de karité. Ajouter une pointe de miel. Mélanger 2 ou 3 minutes pour émulsionner la préparation. Verser dans un petit pot bien propre et laisser figer (mettre au frigo).

ou

Gloss

Beurre de karité + miel + colorant

Même recette, mais en fin de processus, ajouter le colorant (jus de betteraves, bissap...). Mélanger 2 ou 3 minutes pour émulsionner la préparation, quand elle commence à se solidifier, mettre dans le pot.

Soin du visage et du corps

Démaquillant express

Huile végétale (olive, amande douce, jojoba, macadamia...)

+ eau florale (éventuellement)

Mettre un peu d'huile sur un support humide et appliquer sur la peau (l'huile végétale pure permet un démaquillage en profondeur). Puis, terminer par un peu d'eau florale (hamamélis, rose, fleur d'oranger...).

Liniment (nettoyant, démaquillant) - Huile d'olive + eau de chaux

Quelque-soit la quantité à fabriquer il faut respecter les proportions :

moitié eau de chaux, moitié huile d'olive (par exemple : 1 CS d'huile et 1 CS d'eau).

Bien secouer jusqu'à ce que le mélange change de couleur. Secouer avant chaque usage. Rincer à l'eau ou avec une eau florale

Crème nourrissante (visage, corps, mains...)

Gel aloé vera + huile(s) végétale(s) au choix

Dans un flacon de 20 ml, mélanger environ 3/4 d'huile et 1/4 de gel d'aloé vera (ces proportions pouvant varier).

Bien secouer avant chaque utilisation (se conserve à l'abri de la lumière).

Exfoliant corps - Marc de café + huile végétale

Masser tout le corps avec le marc de café humide et un peu d'huile végétale. Rincer.

Exfoliant - Bicarbonate + Huile végétale

Mélanger au creux de la main une pincée de bicarbonate avec l'huile. Masser le corps et rincer.

Déodorant

Bicarbonate de soude + hydrolat (hamamélis, sauge et/ou menthe poivrée par exemple) ou eau

Dans le creux de la main avec un peu d'eau. Passer sur les aisselles.