



Produits cosmétiques

LE SAVIEZ-VOUS ?

Un cosmétique est une substance ou préparation destinée à être mise en contact avec diverses parties externes du corps, dans un but d'hygiène et d'embellissement. On trouve les gels douche, shampoings, produits de rasage, parfums, déodorants, maquillages, vernis, crèmes, gels ou laques pour cheveux, etc.

Contrairement à ce que l'on peut penser, **l'air intérieur est plus pollué que l'air extérieur**. L'exposition à de nombreuses sources de pollution est très importante dans les lieux clos comme les logements, lieux de travail ou écoles où nous passons environ 22 h sur 24...

Les cosmétiques peuvent contenir certaines substances nocives :

- **Paraben** : l'AFSSAPS (agence française de sécurité sanitaire des produits de santé) a publié en Avril 2004 un document montrant que le paraben peut être la cause de certains cancers comme le cancer du sein.
- **Aluminium ou sels d'aluminium** : employés dans les déodorants, ils peuvent entraîner des réactions inflammatoires. Les molécules d'aluminium pénètrent dans le sang par voie cutanée et deviennent neurotoxiques (qui tuent les neurones).
- **COV (surtout présents dans les aérosols)** : Composés Organiques Volatils, qui s'évaporent à température ambiante et se retrouvent ainsi dans l'air, qu'ils polluent.





- **Formaldéhydes** : gaz incolore irritant qui augmente les risques d'allergies.
- **Nanoparticules** : assemblages d'atomes de l'ordre du nanomètre (un million de fois plus petit qu'un millimètre). Elles sont plus toxiques que les particules plus grandes, peuvent pénétrer plus facilement dans notre organisme, présentent parfois des risques d'incendie ou d'explosion et sont des polluants potentiels pour l'eau, l'air, le sol. A l'heure actuelle, les impacts pour la santé sont mal connus.

Dangers pour l'environnement et la santé

Pour l'environnement :

- Les substances chimiques et toxiques contenues dans les produits cosmétiques **polluent l'air intérieur et extérieur**, ainsi que les cours d'eau, mers et océans.
- Les **déchets** sont difficilement biodégradables.
- La fabrication des cosmétiques fait parfois appel à des espèces végétales menacées, ce qui contribue à la **perte de la biodiversité**.

Pour la santé :

- L'utilisation de produits cosmétiques peut présenter des risques pour la santé, allant de la simple gêne à des problèmes plus importants comme des **allergies** (notamment dues aux formaldéhydes), des **irritations** de la peau (parfum), des yeux, du nez ou de la gorge, certains cancers, des **problèmes respiratoires** ou d'intoxication voire une atteinte du système nerveux et/ou reproducteur.



QUE POUVONS-NOUS FAIRE ?

Liste des bons gestes à adopter

J'aère mon logement pendant 10/15 minutes tous les jours
(en diminuant le chauffage en hiver).

Avantage : J'améliore la qualité de l'air intérieur grâce à la ventilation.

Je privilégie l'usage du savon naturel aux gels douche
(cf. Infos utiles !).

Avantages : Je limite la pollution aquatique par les eaux usées domestiques. Je diminue les déchets dus aux emballages.

Je choisis du déodorant en stick plutôt qu'en aérosol.

Avantage : J'améliore la qualité de l'air intérieur.

Je remplace mon déodorant par de la pierre d'Alun naturelle (cf. infos utiles !).

Avantage : J'élimine les nuisances pour l'environnement (pas de déchet, pas de pollution) et pour la santé.





➤ **Je vérifie sur l'étiquette du déodorant l'absence d'aluminium.**

Avantage : J'évite les risques de réactions inflammatoires.

➤ **J'achète des produits cosmétiques sans substance finissant par -aldéhydes et -paraben.**

Avantage : Je réduis les risques pour ma santé et pour l'environnement.

➤ **J'achète de préférence des produits biologiques, à base de substances naturelles** (huiles, beurres, argiles, algues, cires végétales, etc.).

Avantage : Je limite les impacts environnementaux néfastes.

➤ **J'applique mon parfum sur mes vêtements et non sur ma peau.**

Avantage : J'évite les risques d'irritation et de pénétration de substances nocives.



INFOS UTILES !

Comment en savoir plus ?

Pour obtenir plus de renseignements, vous pouvez consulter le site Internet de l'OQAI (Observatoire de la Qualité de l'Air Intérieur) : www.air-interieur.org.

Où se procurer les produits et à quels prix ?

Pierre d'Alun : Excellent déodorant corporel, entièrement naturel, sans odeur et facile d'utilisation ! Il suffit d'humidifier la pierre et de l'appliquer sur la peau. Elle empêche la formation des bactéries malodorantes. Sa durée d'utilisation est nettement supérieure aux déodorants classiques !

La pierre d'Alun se trouve en pharmacies, para-pharmacies, dans certains magasins bio, etc.

Prix moyens : entre 4 et 8 euros

Savon naturel : Principal élément de lavage, ses propriétés naturelles le rendent particulièrement efficace pour le nettoyage ! Il peut servir aussi bien pour se laver les mains, prendre une douche, nettoyer des tâches, etc. Il se trouve très facilement, dans les magasins, marchés et grandes surfaces.

Prix moyens : environ 2,5 euros pour 300 g



NOTRE DIAGNOSTIC

Pour chaque comportement, cochez la case correspondant à vos pratiques. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Répondez le plus sincèrement possible.

Comportements	Réponse	Pts
J'aère mon logement pendant 10/15 minutes	<input type="checkbox"/> Jamais	4
	<input type="checkbox"/> De temps en temps	3
	<input type="checkbox"/> Souvent	2
	<input type="checkbox"/> Très souvent	1
J'utilise du savon naturel à la place du gel douche	<input type="checkbox"/> Jamais	4
	<input type="checkbox"/> De temps en temps	3
	<input type="checkbox"/> Souvent	2
	<input type="checkbox"/> Très souvent	1
Je choisis du déodorant en stick plutôt qu'en aérosol	<input type="checkbox"/> Jamais	4
	<input type="checkbox"/> De temps en temps	3
	<input type="checkbox"/> Souvent	2
	<input type="checkbox"/> Très souvent	1
J'utilise de la pierre d'Alun	<input type="checkbox"/> Jamais	4
	<input type="checkbox"/> De temps en temps	3
	<input type="checkbox"/> Souvent	2
	<input type="checkbox"/> Très souvent	1



Comportements	Réponse	Pts
Je vérifie sur l'étiquette du déodorant l'absence d'aluminium	<input type="checkbox"/> Jamais	4
	<input type="checkbox"/> De temps en temps	3
	<input type="checkbox"/> Souvent	2
	<input type="checkbox"/> Très souvent	1
J'achète des produits cosmétiques sans substance finissant par -aldéhydes et -paraben	<input type="checkbox"/> Jamais	4
	<input type="checkbox"/> De temps en temps	3
	<input type="checkbox"/> Souvent	2
	<input type="checkbox"/> Très souvent	1
J'achète des produits biologiques, à base de substances naturelles	<input type="checkbox"/> Jamais	4
	<input type="checkbox"/> De temps en temps	3
	<input type="checkbox"/> Souvent	2
	<input type="checkbox"/> Très souvent	1
J'applique mon parfum sur mes vêtements et non sur ma peau	<input type="checkbox"/> Jamais	4
	<input type="checkbox"/> De temps en temps	3
	<input type="checkbox"/> Souvent	2
	<input type="checkbox"/> Très souvent	1

Additionner le nombre de points (Pts) correspondant à chaque comportement pour obtenir votre score total.

Reporter ici votre score : ____

Vous avez obtenu :

Entre 8 et 16 :

Bravo, continuez dans cette voie !

Entre 17 et 24 :

Vous pouvez faire mieux... N'y a-t-il pas quelques comportements que vous pourriez modifier ?

Entre 25 et 32 :

Il est grand temps d'agir pour un développement durable. Engagez-vous !



NOS ENGAGEMENTS

Choisissez votre (ou vos) engagement(s) pour diminuer votre score initial et participer au développement durable !

Attention : Il doit s'agir de comportements nouveaux, que vous ne faites pas déjà, ou pas suffisamment.

Recopiez ci-dessous le(s) engagement(s) choisi(s) parmi la liste proposée dans la fiche « Que pouvons-nous faire ? »













Je m'engage à adopter les comportements ci-dessus à partir
du __/__/____ (jj/mm/aaaa)

Signature de chaque membre de la famille :



NOTRE BILAN

Pour chaque comportement, cochez la case correspondant à vos pratiques. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Répondez le plus sincèrement possible.

Comportements	Réponse	Pts
J'aère mon logement pendant 10/15 minutes	<input type="checkbox"/> Jamais	4
	<input type="checkbox"/> De temps en temps	3
	<input type="checkbox"/> Souvent	2
	<input type="checkbox"/> Très souvent	1
J'utilise du savon naturel à la place du gel douche	<input type="checkbox"/> Jamais	4
	<input type="checkbox"/> De temps en temps	3
	<input type="checkbox"/> Souvent	2
	<input type="checkbox"/> Très souvent	1
Je choisis du déodorant en stick plutôt qu'en aérosol	<input type="checkbox"/> Jamais	4
	<input type="checkbox"/> De temps en temps	3
	<input type="checkbox"/> Souvent	2
	<input type="checkbox"/> Très souvent	1
J'utilise de la pierre d'Alun	<input type="checkbox"/> Jamais	4
	<input type="checkbox"/> De temps en temps	3
	<input type="checkbox"/> Souvent	2
	<input type="checkbox"/> Très souvent	1



Comportements	Réponse	Pts
Je vérifie sur l'étiquette du déodorant l'absence d'aluminium	<input type="checkbox"/> Jamais	4
	<input type="checkbox"/> De temps en temps	3
	<input type="checkbox"/> Souvent	2
	<input type="checkbox"/> Très souvent	1
J'achète des produits cosmétiques sans substance finissant par -aldéhydes et -paraben	<input type="checkbox"/> Jamais	4
	<input type="checkbox"/> De temps en temps	3
	<input type="checkbox"/> Souvent	2
	<input type="checkbox"/> Très souvent	1
J'achète des produits biologiques, à base de substances naturelles	<input type="checkbox"/> Jamais	4
	<input type="checkbox"/> De temps en temps	3
	<input type="checkbox"/> Souvent	2
	<input type="checkbox"/> Très souvent	1
J'applique mon parfum sur mes vêtements et non sur ma peau	<input type="checkbox"/> Jamais	4
	<input type="checkbox"/> De temps en temps	3
	<input type="checkbox"/> Souvent	2
	<input type="checkbox"/> Très souvent	1

Additionner le nombre de points (Pts) correspondant à chaque comportement pour obtenir votre score total.

Reporter ici votre score : ____

Est-il supérieur ou inférieur au score de votre diagnostic ?

S'il est inférieur, cela signifie que vous avez tenu vos engagements en faveur du développement durable !

S'il est égal ou supérieur, demandez-vous quels comportements vous auriez du modifier et prenez à nouveau des engagements !

Dans tous les cas, continuez à adopter des gestes en faveur du développement durable !