



LAVER PROTÉGER PARFUMER EMBELLIR

Les cosmétiques

Dans les gels douche, les crèmes, les parfums, les shampoings, le maquillage etc. on peut trouver des substances nocives pour la santé et l'environnement.

JE PRÉFÈRE



Les produits purs ou faits maison

Les produits avec peu d'ingrédients (moins de 10)

Les produits secs ou en stick

Les produits sans parfums, conservateurs ni colorants

Les pigments naturels

Les labels fiables

J'ÉVITE



L'utilisation des huiles essentielles si ce n'est pas nécessaire (allergènes possibles)

Les produits liquides (conservateurs) ou en spray (inhalation de substances)

L'usage d'un trop grand nombre de produits (effet cocktail)

Le surdosage (une noisette de produit suffit généralement)

Des promesses publicitaires

Des allégations qui n'ont pas de valeur légale: Hypo-allergénique - Sensitive - Testé dermatologiquement - etc.



wecf
Suisse

Un monde sain, durable et équitable pour tous où les femmes sont au cœur de l'action

MÉMO

Auto-test

Petites questions à se poser avant l'achat et l'utilisation d'un produit cosmétique

- J'utilise mon produit tous les jours ou plusieurs fois par jour
- Je l'applique sur une grande surface de mon corps
- Je le garde sur ma peau toute la journée ou pendant plusieurs jours car il ne se rince pas
- Je l'utilise sur des zones sensibles (zones rasées, muqueuses...)

Si vous cochez plusieurs de ces cases, faites particulièrement attention à la qualité de votre produit!

ET LE SOLEIL?

- J'évite de m'exposer au soleil aux heures les plus chaudes (12h à 16h environ).
- Je me protège avec chapeau, T-shirt et lunettes de soleil efficaces.
- Je choisis une protection solaire minérale et sans nanoparticules [nano].
- Je privilégie les lotions ou crèmes solaires (pas de sprays).
- Je renouvelle l'application de la protection solaire toutes les 2 heures, quel que soit l'indice.



JE PRÉFÈRE LES RECETTES « MAISON »

parce que je maîtrise leur composition et que je choisis les ingrédients en fonction de mes besoins

DÉODORANT

Neutralise les odeurs sans bloquer la transpiration

Étaler un peu d'huile végétale bio sous les bras et tamponner avec du bicarbonate de soude (qualité pharma ou cosmétique).

GOMMAGE MAINS

Adoucit et hydrate

Mélanger dans un petit bol une proportion de sel et d'huile d'olive bio pour obtenir une pâte d'aspect sable mouillé. Rajouter quelques gouttes de jus de citron (facultatif) et se frotter / masser les mains après les avoir lavées. Rincer à l'eau chaude (sans savon!) et bien s'essuyer.

DEMAQUILLANT BI-PHASE

Nettoie et hydrate

Mélanger une portion d'huile végétale bio (jojoba, macadamia, noisette, germe de blé, etc.) et une portion d'eau florale bio (rose, lavande, fleur d'orange, etc.) dans un petit flacon. Avant chaque utilisation, secouer le flacon et imprégner un coton démaquillant (lavable) du mélange. Pas besoin de rincer. Conserver au réfrigérateur.