



**JULIEN KAIBECK** est aromatologue, spécialiste des huiles essentielles et de la cosmétique bio. Il a fondé le mouvement « Slow Cosmétique ».

# Julien, que penses-tu des soins cosmétiques à adopter pendant la grossesse et l'allaitement ?

**J**e suis très sensible à ce sujet. D'un côté, j'aime répéter qu'être enceinte n'est pas une maladie, et qu'on a parfois tort d'adopter une position trop effarouchée concernant ce que la future maman doit à tout prix éviter, mais d'un autre côté, **je suis outré de voir qu'on trouve encore sur le marché quantité de produits cosmétiques qui contiennent des perturbateurs endocriniens dans les rayons future maman ou même bébé.**

## Simplicité et non toxicité

La clé pendant la grossesse en mode Slow Cosmétique, c'est la simplicité. Rien ne sert d'adopter une trousse de produits complexes et soi-disant spécifiques à la femme enceinte. Il convient de choisir soigneusement quelques soins simples et multi-usages qui conviennent parfaitement pendant la grossesse et ne sont pas polémiques pour la santé de la maman ou du fœtus.

## Les ingrédients à éviter sont avant tout :

- > les potentiels perturbateurs endocriniens (une liste est disponible sur [www.slow-cosmetique.org](http://www.slow-cosmetique.org))
- > les sels d'aluminium dans les déodorants
- > la plupart des silicones dans les shampoings ou crèmes de massage
- > les parfums synthétiques
- > les huiles essentielles réputées neurotoxiques ou abortives (et en particulier les menthes et l'eucalyptus mentholé, les sauges, le cyprès, le giroflier, et certains romarins...)

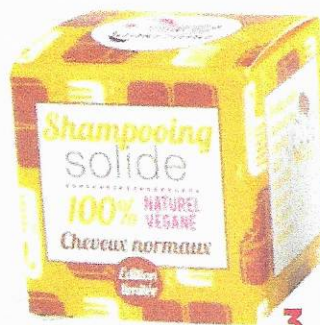
## Se laver pendant la grossesse ou l'allaitement

Je conseille pour la toilette pendant la grossesse un savon à froid, surgras, sans huiles essentielles. On en trouve des dizaines sur [slow-cosmetique.com](http://slow-cosmetique.com) auprès des artisans lauréats de la Mention Slow Cosmétique. Ces savons sont naturellement plus riches en glycérine et toujours surgraissés à l'huile végétale vierge, ce qui les rend particulièrement doux.



La toilette intime pendant la grossesse et l'allaitement doit être particulièrement douce et efficace à la fois. Un gel particulièrement plaisant et sécurisant existe pour la toilette quotidienne dans la marque Omum (L'Intime - gel d'hygiène intime, 150 ml, sur [slow-cosmetique.com](http://slow-cosmetique.com))

**2.** Pour le shampoing, ce sont surtout les huiles essentielles, les silicones et les parfums synthétiques qu'il faut éviter. Une solution consiste à adopter un shampoing neutre comme celui de Bioflore, ou même un shampoing solide spécialement formulé pour les personnes délicates qui veulent éviter les molécules aromatiques. Il en existe un dans la marque Lamazuna sur [slow-cosmetique.com](http://slow-cosmetique.com), c'est le shampoing solide au chocolat. On le frotte délicatement sur cheveux bien mouillés, il se transforme en mousse onctueuse. On masse ensuite aux doigts, avant de rincer soigneusement. Ce produit est en outre Végane et Zéro déchet.



**3.**



**5.**





## Se chouchouter pendant la grossesse ou l'allaitement

Pour le soin du corps, un beurre de karité brut et bio, non raffiné et de bonne qualité, est un must pour masser les flans et le ventre en prévision de la tension que subit la peau au fil de la grossesse, mais aussi pour protéger les hanches des frottements. On l'utilise aussi sur les zones sèches et comprimées comme les talons et les pieds. La marque belge Karit'Care en propose sur **slow-cosmetique.com**, tout comme la marque De Vermalle ou Karethic. Ces beurres-là sont particulièrement onctueux.



4.

## Attention au déo !

Pour le déodorant, pas question de rencontrer des perturbateurs endocriniens, de l'alu ou des substances irritantes dans un produit pour Maman ! Il faut donc un déodorant bio pour les peaux sensibles, mais sans huiles essentielles et si possible sans bicarbonate de soude. Le déodorant de la marque OMUM "Le Délicat" offre une efficacité de 24 h et une douceur extrême et sûre (sur [slow-cosmetique.com](http://slow-cosmetique.com)).

### Ma sélection disponible sur [slow-cosmetique.com](http://slow-cosmetique.com)

1. Savon surgras à froid végétal, anti rougeurs, Antheya, 6,50€, 100gr, aussi en magasin bio
2. Omum, L'Intime, gel d'hygiène intime, 12,90 €, 150 ml
3. Shampoing solide au chocolat Lamazuna, 9,90 €, 55 gr
4. Le beurre de karité brut et bio, Karit'Care, 12 €, 100ml
5. Crème neutre visage, De St Hilaire, 10€, 50 ml
6. La Box Slow Cosmétique des Mamans, prix de vente: 24.90€ au lieu de 52.45€, à partir du 02/11

## Les hydrolats, on ne s'en passe pas

Pour le visage, les hydrolats sont presque tous adaptés et autorisés. Rien de tel qu'un débarbouillage à l'hydrolat de lavande vraie ou de laurier pour illuminer le teint. Les hydrolats sont vraiment bienvenus pendant la grossesse car ils sont très faiblement dosés en molécules aromatiques, et ne posent pas de problèmes hormis bien entendu un risque de réaction allergique mais qui existe chez tout le monde et pour tous les produits.

## Pour le visage

Côté soin, une crème adaptée à la grossesse se doit d'être neutre, hypoallergénique et douce, tout en étant très efficace et confortable. Plusieurs marques proposent de tels produits, comme Bioflore et de Saint Hilaire avec leurs crèmes neutres respectives, Makesenz avec sa crème au jojoba, ou Omum avec sa crème "Ma Jolie Peau" qui régule les sécrétions de la peau, toute chamboulée en cette période.

Une box spéciale Maman existe sur **slow-cosmetique.com**. Elle a été conçue par 4 artisans Slow Cosmétique, spécialement pour les femmes enceintes et allaitantes et contient un gel intime, un shampoing, un déo, une crème visage, et des lingettes. Son prix est très attractif car les artisans concernés veulent faire découvrir des produits plus naturels aux maternités (24.90€ au lieu de 52.45€ tout de même).

## Une astuce spéciale Grossesse?

Oui ! Pendant la grossesse, la peau peut devenir à la fois plus sèche et inconfortable, et plus sujette aux taches ou aux petites imperfections. Dans ces cas-là, après vous être lavé le visage avec un savon à froid ou un gel lavant neutre, mouillez un carré de coton propre avec une lotion "maison". On la prépare en mélangeant 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre, 2 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie (bien tolérée à cette dose pendant la grossesse) dans 100 ml d'eau minérale.

Passez-la lingette imbibée sur votre visage, laissez agir 10 minutes puis rincez à l'eau claire. Pour un résultat rapide, je conseille de réaliser ce geste 4 à 5 fois par semaine. L'eau additionnée de vinaigre de cidre aide la peau à retrouver l'équilibre du PH, elle apporte éclat au teint et aide à lutter contre les imperfections de la peau.