

# santé magazine

# Naturissime

nouveau  
N°1

.....  
On fait le plein de  
vitamines  
et de minéraux !

LES ALIMENTS  
QUI RENFORCENT  
NOS **DEFENSES**  
**IMMUNITAIRES**

.....  
*ART DE VIVRE*  
**COMMUNIQUER**  
**AVEC LES ARBRES**



*DÉFI*  
**J'AI TESTÉ**  
**LE ZÉRO DÉCHET**  
**EN FAMILLE**

*ENVIRONNEMENT,  
BIEN-ÊTRE ANIMAL...*  
**UNE COSMÉTIQUE**  
**RESPECTUEUSE**

.....  
*MODE D'EMPLOI*  
**Faire sa**  
**lessive green**

.....  
*SAVOIR-FAIRE*  
**CRÉER SON**  
**JARDIN**  
**MÉDICINAL** 

# JE RÉAPPRENDS À DORMIR NATURELLEMENT

## RELAXATION, MÉDITATION, MODE DE VIE...

*Toutes les techniques pour retrouver un bon sommeil*


L 16856 - 1 - F: 3,95 € - RD



uni  
médias

Novembre • Décembre • Janvier 2021






Santé, environnement,  
bien-être animal



# JE VEUX UNE COSMÉTIQUE PLUS RESPECTUEUSE



De plus en plus de personnes souhaitent acheter des produits de beauté éthiques, plus naturels, respectueux de la santé et de l'environnement. Voici comment vous y retrouver parmi toutes les options proposées.

Aurélia Hermange Hodin

*Nos experts*



Nicolas Bertrand  
directeur de  
Cosmebio



Julien Kaibeck  
créateur du label  
Slow Cosmétique



Anissa Putois  
porte-parole  
de PETA France



## Je veux protéger ma santé



**P**lus un mois ne passe sans que la question des perturbateurs endocriniens n'accapare l'actualité. Présentes dans l'eau, dans l'air, dans l'alimentation, des substances susceptibles d'interférer avec l'activité de nos hormones peuvent aussi se retrouver dans les produits d'hygiène et de beauté : buthylhydroxyanisole (BHA), benzophénone-3, parabènes,

chlorphénésine, triclosan, parfums de synthèse... Bien que leur quantité dans les cosmétiques soit réglementée et limitée, elles font souffler un vent de panique dans nos salles de bains. Leur accumulation dans l'organisme est en effet suspectée de causer des pubertés précoces, des problèmes de stérilité et d'augmenter les risques de cancer... Certains agents moussants tensioactifs, comme l'ammonium lauryl sulfate ou le sodium lauryl sulfate présentent, eux, un caractère irritant.

**Pour autant, les solutions naturelles ne sont pas toujours idéales.** Si elles ont gagné ces dernières années en efficacité et en sensorialité,

elles peuvent être formulées avec des plantes comme le soja, le houblon, la racine de kudzu, l'huile de sauge sclérée ou les graines de lin, qui présentent, elles aussi, des effets sur l'activité hormonale, ou avec des huiles essentielles qui peuvent être allergisantes.

**Leurs constituants les plus allergisants sont notamment**

le benzoate de benzyle, le cinnamate de benzyle, le citronellol, l'eugénol, le géraniol et le limonène. Les agrumes sont en plus photosensibilisants, il ne faut donc pas les utiliser quand on s'expose au soleil. Malgré les labellisations, prudence donc surtout si votre peau est propice aux irritations, et si vous êtes allergique ou asthmatique.



### CE QUE CE LABEL GARANTIT

« En privilégiant les cosmétiques bio, on limite son exposition aux perturbateurs endocriniens d'origine synthétique, explique Nicolas Bertrand. Par exemple, les filtres solaires chimiques suspectés d'être nocifs ne sont pas autorisés par le cahier des charges Cosmébio. » Qui se révèle très exigeant : 95 % des ingrédients doivent être d'origine naturelle et 20 % d'entre eux doivent provenir de l'agriculture bio. Il existe aussi une liste noire des substances à exclure : parfums de synthèse, phtalates, parabènes ou le filtre solaire benzophénone-3. En revanche, il faudra quand même lire la liste des ingrédients pour pister la présence d'huiles essentielles. « Leur dosage est très faible et nous avons listé certains allergènes afin de mieux les éviter. Les allergies restent possibles mais pas davantage qu'en cosmétique classique. » Les agents moussants restent présents dans des produits à rincer, pas destinés à rester sur la peau, ce qui, selon Cosmébio, limite les risques d'irritations.



### CE QUE CE LABEL GARANTIT

« Ce sont les effets croisés des perturbateurs endocriniens contenus dans certains types de conservateurs, qui, sur le long terme, se révèlent problématiques. Or, nous utilisons chaque jour entre 7 et 9 produits cosmétiques », analyse Julien Kaibeck. Pour limiter les risques d'exposition, la Slow Cosmétique a décidé d'éliminer tous les ingrédients qui font polémique par principe de précaution. Le label privilégiant la naturalité, « les produits sont susceptibles de contenir des huiles essentielles, qui remplacent certains conservateurs, ainsi que des molécules végétales aromatiques qui augmentent le risque d'irritation et d'allergies », reconnaît son créateur. Mais le dosage est aujourd'hui plus fin qu'aux balbutiements de la cosmétique naturelle.



cruelty free and vegan

### CE QUE CE LABEL GARANTIT

« Le véganisme est une posture éthique visant à protéger le droit animal, ainsi que l'environnement et la santé, rappelle Anissa Putois. La plupart des marques véganes utilisent donc des ingrédients naturels sélectionnés pour leur qualité et leur innocuité. Mais concrètement, les marques porteuses du label n'ont pas l'obligation d'utiliser des actifs clean. » Bref, si l'on a de fortes chances d'éviter les potentiels perturbateurs endocriniens, utiliser des cosmétiques véganes ne met pas à l'abri des irritations ou des allergies.

EN CHOISSANT DES COSMÉTIQUES BIO, ON LIMITE L'EXPOSITION AUX PERTURBATEURS ENDOCRINIENS D'ORIGINE SYNTHÉTIQUE.





HUILES  
MINÉRALES, PHTALATES,  
MICROBILLES DE PLASTIQUE  
OU AGENTS MOUSSANTS,  
DES COMPOSANTS  
POLLUANTS À ÉVITER.

## Je veux respecter l'environnement

**P**rotection des milieux aquatiques, développement durable, mais surtout reforestation : depuis quelques années, le secteur cosmétique remet en question son impact sur l'environnement et les initiatives se multiplient pour limiter la pollution qui découle de la fabrication et de l'utilisation des produits.

### Peut mieux faire ? Sûrement !

Les huiles minérales issues de la pétrochimie, les phtalates qui entrent dans la composition de nombreux plastiques, les microbilles de plastique ou encore des agents moussants (sodium lauryl sulfate) sont des polluants pour l'environnement. Il a été démontré qu'ils ont un impact sur les milieux aquatiques, sur les végétaux et les animaux.



### CE QUE CE LABEL GARANTIT

« La protection de la planète est l'un des piliers de la cosmétique bio, déclare Nicolas Bertrand. Le label contribue au développement de l'agriculture biologique en protégeant les ressources en eau ou en évitant le déversement de pesticides, et a également des exigences en matière de biodégradabilité et de toxicité. Les produits qui le portent n'ont notamment pas ou peu d'impact sur les espèces aquatiques. Nous passons aussi au crible les emballages : certains plastiques, tel le polystyrène ou le PVC, sont prohibés. » Une vérification est pratiquée tous les deux ans.



### CE QUE CE LABEL GARANTIT

« Pour sauvegarder les océans, nous n'acceptons pas les microplastiques et les plastiques liquides des produits à rincer, car ils mettent 400 ans à disparaître et ne sont pas filtrés par les stations d'épuration, énonce Julien Kaibeck. Nous bannissons aussi les polymères et les silicones qui s'accumulent au fond des océans et sont absorbés par le microplancton pour se retrouver dans nos assiettes. »



### CE QUE CE LABEL GARANTIT

« Le véganisme réduit sensiblement l'impact écologique, explique Anissa Putois. En commençant par les émissions de gaz à effet de serre provoquées par l'élevage, lequel est aussi responsable de la déforestation – car il faut produire du soja en grande quantité pour nourrir le bétail – et de la pollution des eaux. La cosmétique végane permet d'éviter ces écueils. » Le bémol : « On peut trouver des silicones dans les produits labellisés, et si la plupart des marques véganes tendent vers le bio, elles ne s'interdisent pas les ingrédients, même chimiques, qui peuvent apporter de la sensorialité aux produits. » Moralité, peu de différences notables avec les cosmétiques classiques, mieux vaut vérifier les listes INCI.





## Je suis sensible au bien-être animal

**D**epuis les vidéos chocs de l'association L214 et la prise de conscience concernant la souffrance animale, nous sommes de plus en plus nombreux à rechercher des cosmétiques non testés sur les animaux et sans ingrédients d'origine animale. Alors, sachez que les tests sur les animaux sont interdits par la réglementation de l'Union

européenne depuis 2013, et tous les cosmétiques ou ingrédients qui les composent doivent s'y plier pour y être commercialisés. Être végane, comme environ 1% de la population française (qui compte déjà 2 millions de végétariens), c'est aussi refuser toute utilisation de produits laitiers, d'œufs, de laine, de cuir ou de miel pour se vêtir, se nourrir, se soigner... et prendre soin de soi.



### CE QUE CE LABEL GARANTIT

« Nous interdisons les tests sur les animaux dès la création du label en 2002 », rappelle Nicolas Bertrand. De même, Cosmébio boycotte l'utilisation d'ingrédients issus d'animaux morts (comme le suif) et exige que le miel, la cire ou le lait utilisés dans les produits aient été obtenus dans le respect du bien-être animal, ce que garantissent les normes imposées par l'agriculture biologique.



### CE QUE CE LABEL GARANTIT

« Notre charte tolère la présence de substances animales si elle n'entraîne ni la mort ni la maltraitance et que l'ingrédient d'origine animale n'est pas l'unique revendication marketing du produit », explique Julien Kaibeck.



crueltyfree  
andvegan

### CE QUE CE LABEL GARANTIT

« Pour être certifiées, les marques doivent fournir une attestation confirmant qu'elles ne pratiquent pas l'expérimentation animale et accepter d'être contrôlées à tout moment par un organisme indépendant », énumère Anissa Putois. Une certification importante car, bien que les tests sur les animaux soient interdits en Europe, les marques ont l'obligation d'en faire pratiquer si elles souhaitent vendre en Chine, troisième plus gros marché du monde. De plus en plus de consommatrices véganes boycottent les marques qui vendent en Chine et privilégient celles qui, au contraire, s'engagent à ne pas s'implanter dans ce pays comme Kat von D, mais aussi des marques non labellisées comme Urban Decay ou Ren Skincare.

DEPUIS 2013,  
LES TESTS SUR LES  
ANIMAUX SONT INTERDITS  
PAR LA RÉGLEMENTATION  
DE L'UNION EUROPÉENNE POUR  
LES PRODUITS VENDUS  
EN EUROPE

Mon shopping **clean**



**Exotique.**  
Enrichi en huile de noyaux d'abricots, ce soin de douche laisse la peau parfaitement nourrie et favorise le massage.  
**Huile de douche La Nana(s) dans la peau, Cellu-Cup, 7,92 € les 200 ml.** Sur [cellu-cup.com](http://cellu-cup.com)

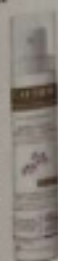
**Réparateur.**  
Formulé à base de miel d'armandier pour adoucir, de beurre de karité bio et d'huile de noix de coco bio pour nourrir. **Lait corps Nectar de douceur, Abeille, 14,95 € les 150 ml.** Sur [abeille.fr](http://abeille.fr)



**Lissant.**  
Elasticité et fermeté grâce à un complexe botanique breveté qui lisse la peau tout en lui apportant confort et éclat. **Soin anti-âge lissant Nectar éternel, Cattier, 23,20 € les 50 ml.** Sur [cattier-paris.com](http://cattier-paris.com)



**Naturelle.**  
Enrichie en huiles vierges bio de cranberry et jojoba, elle illumine et hydrate la peau. Présence de limonène.  
**BB crème, Bo.ho Green Make-Up, 11,99 € les 30 ml.** Sur [bohocosmetics.com](http://bohocosmetics.com)



**Peau nue.**  
Un fini mat, une peau parfaitement unifiée, lissée et sans pores. Fond de teint minéral, **Lily Lolo, 19,40 €.** Sur [moncornerb.com](http://moncornerb.com)

Mon shopping **écoresponsable**



**Grand format.**  
Sans sulfates, respectueux de l'environnement et riche en aloé.  
**Gel douche Douceur Orange bio XXL, Naturado, 15,20 € les 100 cl.** En magasins bio.



**Solide.**  
Nettoie et assainit sans décaper. **Shampooing solide en stick, Cut By Fred, 20 €.** Sur [cutbyfred.com](http://cutbyfred.com)



**Végétale.**  
Un flacon en verre et un cocktail d'huile d'amande douce, de pépins de raisins et de germe de blé. **Huile Antiséche, Indemne, 24,95 € les 100 ml.** En pharmacies.

Mon shopping **Cruelty free**



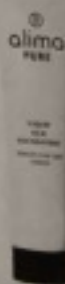
**Volumateur.**  
Un cocktail d'algues nori japonaises et de sel marin pour des cheveux revigorés. **Shampooing solide Seanik, Lush, 9,95 € les 55 g.** Dans les boutiques de la marque.



**Intense.**  
Texture ultracrèmeuse et tenue confortable sans effet matière. **Rouge à lèvres Studded Kiss Crème, Kat Von D, 20,50 €.** Chez Sephora.



**Vitaminé.**  
Avec un maximum de vitamines et de minéraux pour revitaliser la peau. **Crème de jour Superfood Kale, Dr Botanicals Apothecary, 24,90 €.** En pharmacies.



**Ultraléger.**  
Une couvrance modulable tout en transparence et une hydratation intense grâce à l'acide hyaluronique. **Fond de teint soie liquide, Alima Pure, 42 € les 30 ml.** Sur [moncornerb.com](http://moncornerb.com)

**Les ingrédients à repérer absolument**

Pas d'application de contrôle des produits controversés sur votre smartphone ? Voici les composants à éviter !

**Dans mon gel douche** la méthylisothiazolinone (MIT). Interdite depuis février 2017 dans les produits cosmétiques non rincés, on retrouve encore la MIT dans les gels douches (mais aussi les liquides vaisselle et la lessive). Problème : la molécule peut se révéler fortement allergisante et déclencher rougeurs et démangeaisons un à deux jours après sa mise en contact avec la peau.

**Dans mon rouge à lèvres** le BHA et le BHT. Aussi connu sous l'appellation "butylhydroxyanisole" et "butylhydroxytoluène", ces antioxydants synthétiques servent à éviter le rancissement des corps gras... mais ils sont aussi identifiés comme étant des perturbateurs endocriniens potentiels.

**Dans ma crème visage** les huiles minérales. Purement synthétiques et issues d'un processus de distillation et de raffinage de combustibles fossiles, elles se révèlent occlusives et sans qualité nutritionnelle pour la peau, et très polluantes.

**Dans ma coloration** la paraphénylènediamine (PPD). Un allergène notoire de la famille des amines aromatiques, interdite en France dans les produits de maquillage mais fréquemment utilisé dans les produits de coloration, car il permet d'obtenir des couleurs foncées et la couverture des cheveux blancs. Et comme l'allergie peut se déclarer à tout moment, la prudence s'impose !