

Parce qu'il y a mille façons de l'être

**DOSSIER**

# Green

**Pour nos bébés,  
pour la planète**

*et pour notre  
pouvoir d'achat !*

**15** pages de  
solutions simples  
à adopter en famille

*→ Pour tout  
changer !*

**Décrypter  
les pleurs  
de bébé**

pour savoir le  
consoler

**L'acquisition  
de la marche  
en 6 étapes**

*(encore)*

**Il suce son pouce  
Conseils de psy  
pour qu'il arrête**

**Psycho  
15 petits jeux  
pour lui donner  
confiance**

uni-médias

CPPAP

L 11713 - 614 - F - 2,90 € - RD



## ALIMENTATION

- Poissons panés, sodas, crèmes, desserts...

**Comment les remplacer ?**

**Sommeil**  
Notre sélection  
de lits cododo

**FAMILLES  
RECOMPOSÉES,  
ELLES RACONTENT**

« Pas toujours facile de trouver ma place de beau-parent ! »

LES EXPERTS



**Florence Clément**  
COORDINATRICE  
de la Communication  
Grand Public et Jeunes à  
l'Ademe (Agence de la  
transition écologique)



**Sophie Frys**  
CONSULTANTE  
en développement  
durable



**Capucine Salinon**  
RESPONSABLE  
Sensibilisation de la  
Fondation GoodPlanet



**Amandine Zajakala**  
CONSEILLÈRE en  
problématique  
environnementale et  
en développement  
durable



**Régine Quéva**  
FORMATRICE  
en Ateliers naturels



**Julien Kaibeck**  
CRÉATEUR du label  
Slow cosmétique

Le bio, l'écoresponsable, l'anti-gaspi... Ça fait longtemps qu'on connaît! Mais au fil des mois, de nouvelles astuces voient le jour, des pans entiers de secteurs économiques virent au vert... de nouvelles pratiques et de nouveaux produits apparaissent aussi pour nous faciliter les gestes d'un quotidien green. Alors, pour nous, la maison et la famille, c'est le moment de foncer! Santé, économies et respect de la planète à la clé.



KYRIL GORLOU/ISTOCK



# On décrypte les étiquettes de nos cosmétiques

On a envie de fuir les produits potentiellement dangereux, mais encore faut-il comprendre la liste des ingrédients affichés sur les cosmétiques pour faire notre choix en toute conscience. Alors banco, on passe les étiquettes à la loupe!



... On va s'habituer vite!

« Il n'y a pas de cosmétiques dangereux en tant que tels, mais il y a un flou sur l'interaction de ces produits et leur effet sur le long terme », explique Julien Kaibeck.

## Un label appréciable

La mention de labels comme Ecocert, Slow cosmétique, Nature et Progrès, Cosmebio ou NaTrue... garantit l'absence d'ingrédient pétrochimique (huiles minérales, alcools gras dérivés de pétrole...) et de matière synthétique polémique comme le phénoxyéthanol, un conservateur soupçonné d'être un perturbateur endocrinien. En revanche, ces labels ne garantissent pas le caractère hypoallergénique du produit.

### L'ORDRE COMPTE

Les ingrédients sont mentionnés en fonction de leur quantité, du plus important au moins présent.



“Je conserve mon liniment grâce à l'extrait de pépins de pamplemousse.”

« Quand Gabin était bébé, j'ai découvert que je pouvais fabriquer mon propre liniment plutôt que l'acheter en pharmacie ! Simplement avec de l'eau de chaux, de l'huile d'olive et de la cire d'abeilles. Petite astuce de conservation : j'utilise de l'extrait de pépins de pamplemousse qui est aussi un antifongique ! Ça me prend 15 minutes tous les 2 mois pour le préparer. Pour plus de praticité, je le mets dans un flacon avec une pompe. » E.V.



**AURÉLIE**  
Maman de Gabin,  
7 ans, et Naël, 3 ans.



## Haro sur les produits chimiques aux noms barbares

Sur des cosmétiques conventionnels non labellisés, on lit la liste des ingrédients avec encore plus d'attention.

« Malheureusement, dans leur majorité, ils contiennent (encore) plein de pétrole ou de plastique liquide, et parfois des conservateurs polémiques comme le phénoxyéthanol, le BHT, les thiazolinones, très présents dans les gels douches parfumés et les shampoings pour enfants », prévient Julien Kaibeck.

## Il y a parfum et parfum...

- **Dans un cosmétique classique**, le parfum (noté "parfum" ou "fragrance") peut être synthétique et contenir de potentiels perturbateurs endocriniens.
- **Pour un produit bio**, le parfum est constitué d'un mélange d'huiles essentielles (HE) ou d'extraits végétaux naturels, mais peut être allergène. On le repère par le nom latin des plantes dont les arômes sont extraits ou par la mention "parfum".



## Sur les étiquettes, on traque...

**LES HUILES MINÉRALES :** paraffinum liquidum, mineral oil, petrolatum, cera microcristallina...

**LES ALCOOLS GRAS ET LES SOLVANTS :** reconnaissables sous leur mention methyl, propyl, caprylyl -alcohol, alcool cétylique, alcool stéarilique... qui peuvent être irritants et polluants.

**LES SILICONES :** ils ont une terminaison en "one" ou "oxane": diméthicone, cyclohexasiloxane...

**LES POLYMÈRES :** mentionnés

PEG, PPG, -cellulose, crosspolymer, polypropylène, X-polymer-X, X-vinyl-X...

**LES SELS D'ALUMINIUM :** tous les termes avec un préfixe ou une terminaison en "aluminium".

**LES PARABENS :** on les reconnaît par leur terminaison en "paraben" (ex : isobutylparaben, methylparaben, butylparaben...).

**LES PHTALATES :** l'Union européenne a interdit la plupart des phtalates dans les

cosmétiques. Seul le diethyl phthalate ou DEP est encore admis, mais il fait polémique.

**LE PHÉNOXYÉTHANOL :** ce conservateur synthétique présente une toxicité pour le foie et pourrait avoir des effets nocifs sur la reproduction. Il est déconseillé, en particulier dans les cosmétiques destinés au siège de bébé, notamment les lingettes.

**LE TRICLOSAN... :** ce conservateur est suspecté d'être un perturbateur endocrinien.

\*<https://www.slow-cosmetique.org>

