

PARENTS

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

EN CADEAU

~~9,99€~~
Un mois d'abonnement à l'appli *may*.
Une équipe médicale qui répond à toutes vos questions
Voir p. 29

FRÈRES ET SŒURS

Arrivée d'un bébé, familles recomposées, disputes... *pas de panique!*

On aide chacun à trouver sa place

Nos astuces pour désamorcer les conflits

C'EST L'ÉTÉ!

- **Il a peur de l'eau**
Nos conseils pour le rassurer
- **Comment le protéger**
efficacement du soleil
- **On l'aide**
à arrêter de sucer son pouce

MA GROSSESSE GREEN

Nos conseils santé pour vraiment éviter perturbateurs et polluants

uni médias CPPAP
L 12718 - 11 H - F: 2,90 € - RD



C'EST LES DENTS
Comment le savoir et comment soulager ses douleurs

3 MAMANS TMOIGNENT
« Mon bébé a été sauvé de manière extraordinaire »

Mes cosmétos

Quels cosmétiques choisir ?

« On privilégie les produits simples d'origine végétale et naturelle, de référence bio avec une liste d'ingrédients la plus courte possible », suggère Céline Burdin. D'autant qu'enceinte notre peau a tendance à être plus sensible et réactive. On l'hydrate avec une huile végétale ou de la cire d'abeilles. On la tonifie avec un hydrolat et on remplace son déo par du bicarbonate de soude et de l'huile de coco.

On passe aux cosmétiques solides et au vrac pour éviter les contenants en plastique, polluants et difficiles à recycler.

Cosmétiques maison, je tente ?

Pas question de jouer les apprenties sorcières sans un minimum de précaution. Le mot d'ordre : minimaliste. On choisit des produits d'origine naturelle sans parfum, conservateurs suspects... et bio en vérifiant qu'ils ne sont pas contre-indiqués durant la grossesse (c'est le cas de la majorité des huiles essentielles) et en suivant à la lettre le tuto.

On fait confiance aux labels bio : Slow Cosmétique, Cosmebio, Écolabel Européen, Cosmos Natural, Demeter... qui garantissent l'absence de substances polémiques.

POURQUOI DOIT-ON SE MÉFIER ?

Du gel douche au lait pour le corps en passant par le déo ou le vernis à ongles, nos produits de beauté regorgent de conservateurs, émoullissants, parfums... Utilisés de manière occasionnelle, les risques sont limités. Mais certains produits sont préoccupants s'ils sont associés à d'autres – effet cocktail – et appliqués régulièrement sur la peau.

Repérer les composants à éviter

La liste est longue : parabènes, phtalates, triclosan, sels d'aluminium, BHA et du BHT, phénoxyethanol, benzophénone... Pas facile de s'y retrouver avec ces noms barbares ! En général, sur un produit, plus la liste est longue, plus le risque augmente, les composés étant inscrits par ordre décroissant suivant la nomenclature INCI.

Perdue ? On télécharge une appli qui détecte pour nous les indésirables : Yuka, QuelCosmetic, INCI Beauty...

Peut-on faire une coloration ?

Pour Céline Burdin, « mieux vaut s'en passer. Leur composition regorge de composés chimiques de synthèse, susceptibles de franchir la barrière placentaire ». Si on souhaite vraiment raviver sa couleur, on applique des colorations capillaires sans ammoniac, sans peroxyde et sans PPD (p-phenylenediamine).

Les colorations à base de plantes sont une option plus naturelle et plus sûre pour les femmes enceintes.

« Je fais très attention, et encore plus enceinte. »

“

« Je ne me parfume plus. Je fabrique mon shampoing et mon après-shampoing solide avec des ingrédients bios et je fais mes savons sans soude caustique en suivant les recettes de planetezerodechet.fr. Côté cuisine, je rince mes légumes non bios à l'eau additionnée de bicarbonate. »



MARINE

Enceinte de 7 mois et maman de Liv Amalia, 1 an.

ISABELLE HALLOT