



Fees

Femmes enceintes
environnement et santé



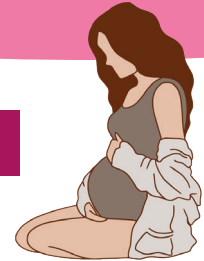
COSMÉTIQUE ET SANTÉ :

limiter les polluants en choisissant vos produits cosmétiques

Les produits d'hygiène et de beauté contiennent parfois des substances controversées, qui peuvent traverser la peau.

Quelques conseils permettent de mieux les choisir, notamment pendant la grossesse et pour le jeune enfant.

Prendre soin de soi quand on est enceinte



Dois-je arrêter de me maquiller durant ma grossesse ?



Utilisez le maquillage avec modération. Si vous en utilisez quotidiennement, choisissez le avec un label biologique ou naturel (ex : labellisé Ecocert, Cosmos Organic, Nature et Progrès).

Évitez les vernis à ongles qui concentre un grand nombre de substances chimiques pouvant passer à travers l'ongle et/ou être respirées.



Comment bien choisir mes cosmétiques ?

Autant que possible, évitez les **produits sans rinçage**, plus facilement absorbés par le corps, ainsi que les **produits en spray**, qui peuvent irriter les poumons et majorer l'exposition aux substances.

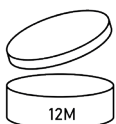


Pour hydrater votre peau, portez votre choix sur une huile végétale (1ère pression à froid, dans un flacon idéalement en verre, en évitant les huiles végétales de Neem, d'Amande douce, de Nigelle et de Ricin) ou une crème labellisée naturelle ou biologique.

Quels sont les produits à éviter ?

Évitez les huiles essentielles, aussi bien en tant que produit qu'en tant qu'ingrédient dans un cosmétique durant la grossesse.

Limitez les colorations pour cheveux car ces produits ont des formulations chimiques complexes pouvant contenir des perturbateurs endocriniens ou des substances fortement allergisantes.



Ne dépassez pas la date de conservation indiquée sur l'emballage.
Ce petit sigle vous indique combien de mois votre produit sera efficace et sans risque après ouverture (ici : 12 mois)



L'hygiène de bébé est essentielle. Le bain est souvent un moment privilégié, un rituel entre les parents et l'enfant. Voici quelques conseils pour respecter la santé et la peau de votre bébé !

Quels produits utiliser pour la toilette du bébé ?

Il est recommandé de **limiter le nombre de produits cosmétiques** appliqués sur la peau de bébé. Certains composés peuvent traverser la peau et sont suspectés d'être problématiques comme les perturbateurs endocriniens.

Concernant la toilette de bébé, privilégiez un **savon végétal et surgras** (ex : savon d'Alep).



Que penser des lingettes ?

Les lingettes jetables, bien que pratiques, ne sont pas indispensables. Elles peuvent contenir des substances allergisantes et irritantes pour l'enfant.

La meilleure solution pour la toilette du siège reste **l'eau seule ou avec du savon** (notamment en cas de selles), en pensant à bien rincer et sécher ensuite. Quand cela n'est pas possible, vous pouvez **occasionnellement** utiliser du **liniment oléo-calcaire**.

Le change régulier de la couche reste la meilleure solution pour prévenir les érythèmes fessiers.



Évitez les produits contenant des parfums.

Son odeur et celle de ses parents suffisent amplement à votre bébé ! Évitez les produits sans rinçage et les produits en spray. De manière générale, privilégiez des produits avec des listes d'ingrédients courtes.

