

Santé et bien-être

Ces cinq substances nocives présentes dans les cosmétiques



Certaines substances contenues dans les cosmétiques sont nocives et dangereuses pour la santé.



Il est important de s'intéresser à l'étiquette des composants de ces produits de beauté.

JMN

Libreville/Gabon

**Vous voulez avoir bonne conscience tout en prenant soin de vous et en vous protégeant de substances nocives ? Cette liste vous aidera à reconnaître les produits néfastes dans vos déodorants, shampoings, vernis à ongles et autres produits de beauté.**

**LORSQUE** vous achetez un produit de beauté, ne regardez pas uniquement le prix ou la marque ! Intéressez-vous à l'étiquette des composants. Parmi ceux couramment utilisés, cinq sont particulièrement nocifs. Pour savoir si ceux-ci sont très ou peu présents dans le produit final, sachez qu'un pourcentage indique par ordre croissant leur importance dans sa composition globale, comme

pour les produits alimentaires.

**Les BHA/BHT**

L'hydroxyanisole butylé (BHA) et le butylhydroxytoluène (BHT) sont utilisés comme conservateurs dans les rouges à lèvres ou les produits hydratants. Ce sont des perturbateurs endocriniens, cancérogènes.

Pour les reconnaître sur l'étiquette : E320.

**Les parabens**

Utilisés quasi-systématiquement dans les produits de beauté (75 % à 80 % des produits en contiennent) comme agent de conservation, les parabens sont allergisants et favoriseraient, selon certaines études, le développement du cancer du sein. Ils sont également suspectés d'être à l'origine de perturbations endocriniennes.

Pour les reconnaître sur l'étiquette : butylparaben, methylparaben, ethylparaben, propylparaben, E214 à E219, parahydroxybenzoate de propyle, parahydroxybenzoate de méthyle.

**Les sels d'aluminium**

Principalement présents dans les déodorants comme antitranspirants, les sels d'aluminium seraient cancérogènes et auraient des effets néfastes sur le système nerveux à long terme. Privilégiez des déodorants sans aluminium, de plus en plus présents dans les rayons. Vous pouvez aussi préférer la pierre d'alun naturelle. Pour les reconnaître sur l'étiquette : Aluminium.

**Les phtalates**

Dénommés "fragrance" ou "parfum" sur la liste d'ingrédients et utilisés pour parfumer les cosmétiques, ces dérivés du

naphtalène, hydrocarbure aromatique utilisé dans les matières plastiques et produit à partir du goudron de houille ou du pétrole, sont également désignés comme des perturbateurs endocriniens, ayant des conséquences sur la reproduction des organes, l'obésité, des pubertés précoces ou des cancers du sein et des testicules. On les retrouve généralement dans les vernis à ongles.

Pour les reconnaître sur l'étiquette : fragrance, parfum, terminaison en -phtalate.

**Les huiles minérales**

Fabriquées à partir de pétrole, elles forment un film étanche sur la peau pour empêcher l'eau de s'évaporer. Bien qu'elles n'aient pas d'effets indésirables sur l'homme, leur impact écologique est très négatif.

Pour les reconnaître sur l'étiquette : paraffinum liquidum, cera microcrystallina, mineral oil, petrolatum.

De manière générale, privilégiez les produits bio comprenant une grande majorité d'ingrédients d'origines naturelles.

Trois sites mettent à jour régulièrement la liste des produits jugés dangereux : la vérité sur les cosmétiques, 12 ingrédients à éviter dans les produits de beauté, 14 ingrédients à éviter.

**Le conseil**

On ne connaît pas encore bien les effets à long terme des parabens et des sels d'aluminium. Cependant, certaines

études démontrent qu'ils seraient responsables de certains cancers, s'ils sont utilisés de façon quotidienne et en grande quantité. Ne prenez aucun risque et optez pour des produits sur lesquels figure la mention "sans paraben" ou "sans sels d'aluminium". Si vous utilisez déjà des déodorants contenant des parabens et des sels d'aluminium, veillez à ne pas les appliquer juste après le rasage, car les microlésions laissées par le rasoir facilitent la pénétration de ces substances dans la peau. Les déodorants à la pierre d'alun restent la meilleure option pour préserver votre peau.

Trucs et astuces

**Du vinaigre blanc pour le bain des pieds**

LE bain des pieds est conseillé pour les peaux mortes, les démangeaisons, les cors, les mycoses et autres champignons. Simple et efficace, il suffit tout simplement une à deux fois par semaine de verser: Un quart de litre de vinaigre blanc pur dans une bassine, Une bonne dose de sel Et d'y ajouter 10 à 15 cm d'eau. Plongez-y vos pieds et laissez mariner le temps de lire un livre, entre 20 et 30 minutes minimum. Le bain de pieds avec du vinaigre blanc fait au quotidien est un bon antifongique naturel. Efficace contre les irritations, transpirations et mauvaises odeurs et contre la mycose des pieds.

**Faire un exfoliant maison**

Verser un peu d'huile d'olive dans un récipient. - Prendre du sucre en poudre. - Verser le sucre dans l'huile d'olive. - Puis mélanger le sucre et l'huile à l'aide d'une cuillère ou d'une fourchette.

- Selon la consistance que vous aimez, verser plus de sucre pour avoir une consistance pâteuse, - Ou au contraire ajouter plus d'huile d'olive pour une consistance plus liquide. - Si votre contenant a un couvercle hermétique, il est possible de le conserver deux à trois semaines au frigidaire. Pour éviter de favoriser la sécrétion de sébum, utiliser au maximum votre exfoliant une fois par semaine. Vous verrez: plus de cellules mortes et une peau douce garantie.

**Le bicarbonate de soude pour blanchir le linge**

Ajoutez un verre de bicarbonate de soude dans l'eau de lavage. On peut l'ajouter directement dans le bac de lessive de la machine à laver ou dans une bassine. Lavez le linge comme d'habitude et faire sécher au soleil. Le soleil possède également des vertus blanchissantes sur les tissus et textiles. Attention, toutefois, au linge avec couleurs, le soleil blanchit les couleurs qui perdent de leurs éclats.

Coin cuisine

Le Tajine marocain

*S'il désigne avant tout le plat en terre cuite qui offre une cuisson très particulière dans la cuisine berbère, le tajine est un mélange de viandes et d'épices. Un vrai délice... pour trois personnes seulement.*

**Ingrédients**

2 morceaux de selle d'agneau, 4 pommes de terre, 1/2 courgette, 1 tomate, 1 carotte, 1 oignon, olive verte, 1/2 verre d'huile d'olive vierge, 1 cumin, 1 muscade, 1 gingembre, coriandre, cannelle, safran jaune (pour la coloration), poivre, sel, 1/2 verre d'eau.

**Préparation**

Verser 3/4 de cuillère à soupe d'huile dans le plat à tajine directement posé sur le feu. Lorsque l'huile est bien chaude, faites revenir la viande de chaque côté (environ 10 minutes). A feu doux, placez les légumes lavés et découpés grossièrement, en pyramide, sur la viande, des plus fermes aux plus tendres, en les intercalant d'épices. Arrosez d'un peu d'eau, saupoudrez de safran jaune pour donner de la couleur, et déposez les olives vertes. Couvrez et laissez cuire à feu doux, pendant 30 minutes. Au bout de ce temps, placez sur les légumes cuits, les tomates coupées en morceaux, couvrez et laissez cuire encore un quart d'heure. Enfin, servez chaud, directement sur la table, accompagné de thé et de pain sans levain.

Bon appétif.