



**ÉVITER LES PERTURBATEURS
ENDOCRINIENS AU QUOTIDIEN :**
des alternatives saines et concrètes !



Katia Arweiler, naturopathe
Clara Del Rio Y Quintana, naturopathe

BIENVENUE

Réduire votre exposition aux perturbateurs endocriniens (PE) est aujourd'hui crucial puisque les agences de santé autorisent (ou n'interdisent pas encore) l'utilisation de certaines molécules problématiques. Tous les jours, nous sommes en contact avec ces perturbateurs qui vont avoir de multiples conséquences sur votre santé, votre fertilité mais aussi la santé et le développement du système nerveux de vos enfants déjà nés et à naître.

La structure moléculaire des PE est similaire à celle de nos hormones. Il y a un potentiel énorme pour mimer ou bloquer l'action de nos propres hormones et déréguler totalement notre système hormonal. L'effet cocktail (accumulation des PE en cuisine, dans les produits ménagers, dans les produits de soin et d'hygiène, dans les pesticides, etc...) de toutes ces molécules reste difficile à évaluer aujourd'hui.

Nous sommes exposés aux PE de 3 manières différentes :

- Par contact (un gel douche contenant un ou des parabènes)
- Par inhalation (un parfum contenant des molécules de parfum synthétiques)
- Par ingestion (boire dans une gourde en plastique où le bisphénol fuit dans l'eau)

Dans les études cliniques réalisées sur des femmes en PMA, les femmes les plus exposées aux PE ont (par rapport aux femmes les moins exposées aux PE) :

- Moins d'ovocytes
- Des taux d'œstrogènes plus bas
- Moins de blastocystes (embryons à J5) à transférer
- Plus d'échecs d'implantation d'embryon
- Plus de risques de fausse-couche
- Un niveau d'inflammation plus élevé
- Un risque d'endométriose plus élevé

Chez les hommes, une exposition élevée aux PE est associée à (par rapport aux hommes les moins exposés aux PE) :

- Une baisse du nombre et de la motilité des spermatozoïdes
- Une hausse du nombre de spermatozoïdes avec une morphologie anormale
- Un niveau de testostérone plus bas

Les dernières études publiées tirent des conclusions alarmantes sur la corrélation entre l'exposition des bébés in utero aux perturbateurs endocriniens et l'explosion du nombre de cas d'hyperactivité et d'autisme. Ces molécules passent la barrière du placenta et il est important de questionner vos choix de consommation avant le début d'une grossesse.

La bonne nouvelle? Quand on opère des changements dans ses habitudes de consommation, les niveaux de bisphénols (contenus dans les plastiques) et de phtalates (contenues dans les cosmétiques) diminuent rapidement.

Il y a une catégorie de PE que nous n'allons pas aborder dans cet ebook : les pesticides présents dans l'alimentation. Lorsque c'est possible, préférez les fruits et légumes bio. Les pesticides passent eux aussi la barrière placentaire et certaines interruptions de grossesse sont dues au dysfonctionnement du placenta induit par les pesticides.

Avec Clara, naturopathe, nous avons listé différentes catégories dont les produits contiennent habituellement des PE pour vous proposer des alternatives saines. Cela vous permettra une transition plus aisée tout en découvrant de nouvelles marques et de nouveaux produits.

Pour vous simplifier la vie, je vous conseille de vous diriger vers des produits portant un label de cosmétique biologique. Ces produits sont maintenant disponibles en supermarché à des prix attractifs. Ils ne sont ni chers ni difficiles à trouver et répondent à un cahier des charges qui garantit l'absence de silicones, de phtalates, etc.

Pour être complète, il faut aussi préciser que certaines marques très qualitatives ne disposent pas d'un label de cosmétique biologique parce qu'elles font mieux que ce qui est attendu par les organismes de certifications et qu'elles ne veulent pas 'dégrader' l'image de leurs produits. Certaines marques qualitatives ne disposent pas du budget nécessaire à la labellisation de leurs produits.



Pour vérifier la composition des produits cosmétiques, j'utilise l'app QuelProduit (de UFC-QueChoisir) qui référence de nombreux produits et indique le niveau de risque selon les profils: bébés, enfants et ados, femmes enceintes et adultes.

Aucun lien n'est affilié. Nous n'avons aucun partenariat avec aucune marque.

Bonne lecture !

SOMMAIRE

Introduction.....	page 1
Introduction suite.....	page 2
La cuisine.....	page 3
Le ménage.....	page 4
L'eau.....	page 5
Les savons et les gels douches.....	page 6
Les déodorants.....	page 7
Les laits pour le corps.....	page 8
Les crèmes de jour.....	page 9
Le maquillage.....	page 10
Le démaquillage.....	page 11
Les baumes à lèvres.....	page 12
Les dentifrices et bains de bouche.....	page 13
Les crèmes pour les mains.....	page 14
Les shampooings et après-shampooings.....	page 15
Les produits démêlants et lissants.....	page 16
Les produits coiffants.....	page 17
Les colorations.....	page 18
Les parfums.....	page 19
Les vernis à ongles.....	page 20
Les solaires.....	page 21
Les produits d'épilation.....	page 22
Les protections hygiéniques.....	page 23
Les insecticides.....	page 24
La maternité.....	page 25
Les bébés.....	page 26
Conclusion.....	page 27



LA CUISINE

INFORMATIONS

Le meilleur conseil, c'est de vous débarrasser de tout ce qui est en plastique: les contenants d'une marque bien connue qu'on a tous chez soi, les gourdes, les boîtes à lunch ou les boîtes à tartines des enfants, le cuit vapeur avec les parois en plastique, etc... **Le plastique n'est pas un matériau stable et fuit dans l'eau / la nourriture.**

Lorsque le Bisphénol A a été interdit, il a été remplacé par le Bisphénol S. Aujourd'hui on sait que les effets du Bisphénol S sont encore plus graves que ceux du Bisphénol A. Ce n'est plus la peine de se demander quel plastique est plus stable qu'un autre, il faut juste arrêter d'acheter du plastique. **Le verre et l'inox, qui sont des matériaux stables, peuvent facilement le remplacer.**

Veillez à remplacer bouilloire et passoire en plastique par des équivalents en inox. Ces ustensiles sont constamment en contact avec de l'eau chaude et c'est dans ce contexte que les particules de plastique fuient dans l'eau / la nourriture. Optez pour un blender avec un bol en verre si vous l'utilisez pour faire des soupes chaudes.

TIPS

- Bouilloire en inox [ici](#) et [là](#)
- Passoire en inox [ici](#) et [là](#).
- [Un lien](#) sur les matériaux à favoriser pour les poêles et casseroles
- Quelques [sites marchands](#) d'accessoires de cuisine recommandés par le blog de [Peau Neuve](#)
- Des liens pour acheter [poêles](#) et [casseroles](#)
- **Recommandation de Katia: pour remplacer un cuit-vapeur en plastique, j'utilise une marguerite en inox.**
- *Les gourdes:*
- **Avis de Katia: Jeanne et moi avons plusieurs gourdes de la marque Klean Kanteen. Elles sont résistantes et qualitatives.**
- **Avis de Clara: concernant les gourdes Qwetch, c'est également le cas pour moi, j'en suis satisfaite.**
- Pour réduire son exposition au plastique, le site sans-bpa.com propose une large gamme de produits sains, durables & réutilisables (boîtes pour le lunch, gourdes, etc...).



LE MÉNAGE

INFORMATIONS

Pour effectuer votre ménage, nous vous conseillons d'opter le plus possible pour **des produits bruts: vinaigre blanc, savon noir, bicarbonate de soude.**

Vous pouvez utiliser ces produits pour faire le maximum. **Le but est de diminuer 'l'effet cocktail'** des PE en diminuant le nombre de molécules avec lesquelles vous êtes en contact.

TIPS

- Un nettoyant pour les toilettes de la marque Ecodoo
- Un nettoyant pour les vitres de la marque Biovie (**certifié bio mais avec huiles essentielles donc vous ne pourrez plus l'utiliser enceinte**)
- Des pastilles de lave-vaisselle : ici, ici et là
- Un spray anti-calcaire de la marque Ecover essential
- Une nouvelle marque nommée La marque en moins, qui semble être très intéressante. Ils proposent entre autres, de la lessive mais également d'autres produits ménagers
- Les Petits Bidons sont spécialisés dans la lessive mais ils proposent d'autres produits comme du liquide vaisselle ainsi que des sprays nettoyants
- La marque Briochin est labellisée Ecocert et comporte de nombreux produits pour le ménage, le linge (par exemple le détachant au savon noir) et le corps
- La marque Etamine du Lys propose, entre autres, une large gamme de produits d'entretien ainsi que diverses lessives



L'EAU

INFORMATIONS

Ces dernières années, l'eau du robinet se retrouve au cœur de plusieurs scandales en France et en Belgique:

- en France, **l'affaire des 'bébés sans bras'** est caractérisée par l'immobilisme des autorités de santé. La cause est vraisemblablement environnementale et les journalistes indépendants qui ont enquêté ont désigné l'eau comme vecteur possible de contamination des mamans (probablement par des pesticides).
- en Belgique, **le scandale des PFAS** (molécules ayant des propriétés antiadhésives ou imperméabilisantes fabriquées par l'industrie chimique) retrouvées dans l'eau du robinet inquiète, notamment à cause des conséquences sur la fertilité.

Au delà de ces scandales spécifiques, on trouve **des traces de pesticides, de résidus de contraceptifs et de médicaments dans l'eau du robinet de la plupart des pays.**

TIPS

- **Essayez de choisir l'eau avec la quantité de résidus secs la plus faible** (par exemple la Mont Roucous). Ces informations sont inscrites sur l'étiquette du produit, reconnaissables grâce aux mentions "résidus à sec", "teneur en sels minéraux" ou encore "extrait sec". Idéalement, le taux doit être inférieur à 100mg/l.
- Si c'est faisable pour vous d'un point de vue pratique, **j'encourage la consommation d'eau de source dans des bouteilles en verre.**
- Les **osmoseurs** éliminent en général tout type de molécules pour rendre l'eau pure. Demandez des devis à plusieurs revendeurs et comparez les offres.
- Voici un site qui propose un système de filtration par gravité: les filtres ultrafluorides du Longefiltre Maxinox filtrent les **molécules de médicaments, les pesticides et les métaux lourds.**
- le filtre SERENITY Inox de la marque Hydropure s'installe très facilement à la place du mousseur du robinet. Une vanne permet de choisir entre une eau filtrée ou non filtrée. **Les molécules de médicaments, les pesticides et les métaux lourds sont filtrés.**





LES SAVONS ET LES GELS DOUCHE

TIPS

- Des savons solides et une base lavante neutre de la marque Avril
- Une crème de douche confort à l'amande pour les peaux sensibles de la marque Weleda
- Un gel douche fruité et acidulé à la pomme de chez Respire
- Un savon surgras, un autre ici
- Un savon au lait d'ânesse disponible chez Aromazone
- La marque Clémence et Vivien propose une large gamme de savons saponifiés à froid*
**méthode de saponification sans chauffe permettant de conserver tous les bienfaits des matières premières (huiles végétales, beurres végétaux, etc.)*



LES DÉODORANTS

INFORMATIONS

Outre la composition du produit en lui-même, le déo en spray est souvent problématique à cause du gaz propulseur qui contient des PE. Il vaut mieux se diriger vers des formules solides ou à bille (roll-on) avec des compositions propres.

Ces dernières années, j'ai (Katia) vraiment questionné le fait de devoir mettre du déo tous les matins. On a tellement l'habitude de le faire qu'on ne se demande pas si ça a de l'intérêt ou pas. En plein hiver et si j'ai prévu de rester à la maison, je ne vais probablement pas transpirer beaucoup et je ne mets pas de déo. C'est une décision personnelle: you do you :)

TIPS

- Un déodorant stick charbon + magnésium de la marque Schmidt's
- Un déodorant bille à l'aloé vera de la marque Nivéa qui promet 24h de protection
- Plusieurs options de la marque Respire et notamment celui au monoï

Avis de Clara: je l'ai utilisé à plusieurs reprises, il est réellement efficace et sent divinement bon.

- Un déodorant en crème de la marque Florame ici
- Un déodorant stick pour les peaux sensibles
- Un déodorant efficace 48H sans anti-transpirant synthétique au magnésium anti-odeurs de la marque Narta
- Un déo formulé par la marque Jonzac pour minimiser les risques d'allergie
- Un déo nature sans parfum de la marque Aromazone



LES LAITS POUR LE CORPS

TIPS

- Une huile d'argan à la vanille qui permet de lutter contre le vieillissement de la peau
- La marque Weleda propose un lait neutre à l'amande, sans parfum, plutôt orienté pour les peaux réactives
- Aromazone et Mademoiselle Bio proposent également un lait neutre permettant de convenir aux peaux même très sensibles
- Un beurre de karité bio brut de Maison Laget
- Une huile de pépins de raisin bio qui pénètre sans laisser de film gras sur la peau
- Un lait pour le corps au collagène marin de l'Académie scientifique de beauté
- Une version baume de chez MademoiselleBio pour une hydratation et une nutrition plus soutenues durant les périodes froides



LES CRÈMES DE JOUR

TIPS

- Une crème apaisante de la marque Florame, une deuxième option de la marque Jonzac
Avis de Clara : J'ai déjà testé beaucoup de produits de la marque Jonzac et je la valide. Cette émulsion est légère et hydratante.
- Une crème en gel de la marque Respire
- Une crème visage enrichie en aloe vera de chez Aromazone
- Ici, une crème pour les peaux sèches et sensibles de la marque Coslys, voici également une alternative pour les peaux grasses.
- Une crème matifiante Planter's qui atténue l'effet brillant des peaux grasses
- Une crème pour le visage à l'amande douce de la marque Centifolia

Avis de Katia: Cela fait des années que j'ai arrêté d'utiliser une crème de jour (et de nuit!). Je l'ai remplacée par quelques gouttes d'huile végétale bio. Je change régulièrement:

- **brocoli (elle hydrate super bien mais elle sent un peu le chou: il vaut mieux la mettre le matin plutôt que le soir avant d'aller au lit rejoindre votre amoureux/se)**
- **argan**
- **jojoba, etc...**

C'est une excellente base de maquillage (j'utilise un peu de poudre libre pour matifier).



LE MAQUILLAGE

TIPS

Tout le nécessaire pour se maquiller (poudre, mascara, blush, etc.) :

- Chez [Purobio](#)

Avis de Katia: j'ai essayé l'enlumineur, la poudre 'effet ensoleillé' et les crayons contour des lèvres. J'ai été satisfaite de la qualité de tous les produits testés.

- Chez [Avril](#), chez [Zaomakeup](#), chez [Charlottebio](#)

- Chez [Lilyetlolo](#)

Avis de Clara: j'ai essayé beaucoup de produits de la marque Lily et lolo tels que le fond de teint, le correcteur, l'enlumineur... Tous les produits m'ont convenue sauf le correcteur/anti-cernes. Le format poudre ne permet pas une couverture optimale selon moi. De façon générale, les produits ont un rendu léger et naturel.

- [Madarà](#) est une marque espagnole qui possède une gamme assez étoffée

Avis de Clara: j'ai testé presque toute la gamme de maquillage (fond de teint, anti-cernes, etc), c'est réellement une marque qualitative et bluffante en comparaison au maquillage conventionnel. Je valide notamment le fond de teint liquide ! Ces produits sont plus couvrants que la gamme de Lily Lolo.

- Le site internet [mon Cornerb](#) propose également un bon nombre de marque de cosmétiques bio comme [Gressaskin](#)
- Les marques citées conviennent principalement pour des peaux blanches, mates et métissées. J'ai fait de nombreuses recherches pour trouver du maquillage clean pour les femmes avec une peau très pigmentée. Je n'y suis pas parvenue. Si vous avez des marques à nous recommander pour les peaux pigmentées, merci de nous écrire à katia@enceinteunaturel.com



LE DÉMAQUILLAGE

TIPS

- Une eau micellaire démaquillante chez [Florame](#)
- Un lait démaquillant au miel chez [Melvita](#)
- Une huile démaquillante qui enlève même le waterproof chez [Cattier](#)
- Une huile démaquillante pour les peaux sensibles chez [Typology](#)
- Une mousse à l'eau florale de rose chez [Les Terriennes](#)
- Une mousse nettoyante oxygénante chez [Jonzac](#)



LES BAUMES À LÈVRES

TIPS

- Un baume à lèvres gourmand au karité chez Cavaillès
- Avène propose un baume nourrissant pour les lèvres gercées
- Un baume à lèvres made in Normandie de la marque Charlottebio
- Un baume à lèvres amande/noix de coco chez L:a Bruket
- Un baume à lèvres olive manguue sauvage chez Cattier
- Une multitude de choix chez Hurraw!



LES DENTIFRICES ET BAINS DE BOUCHE

INFORMATIONS

UFC-Que choisir nous informe que certains dentifrices sont classés comme ‘médicaments’ et non comme ‘cosmétiques’. Les marques n’ont donc pas la même obligation de transparence sur les ingrédients. **Certains dentifrices contiennent des PE: soyons vigilants.**

L’utilisation du fluor dans les dentifrices / bains de bouche est controversée. Ce sujet dépasse notre domaine de compétences. Posez la question à votre dentiste et/ou alternez les dentifrices avec et sans fluor.

TIPS

- un dentifrice_gel sans fluor ni phosphates de la marque Lavera
- Un dentifrice avec fluor à l’arôme chlorophylle de la marque Boiron
- Un dentifrice pour les enfants de plus de 3 ans avec un goût fraise
- Un dentifrice Respire sans fluor à l’arôme menthe / eucalyptus
- Bain de bouche formule antibactérienne aux 7 plantes de la marque Vademecum
- Bain de bouche pour une haleine fraîche grâce à la menthe verte de chez Coslys



LES CRÈMES POUR LES MAINS

TIPS

- Une crème nourrissante qui pénètre facilement de la marque Avril

Avis de Clara : l'une de mes crèmes pour les mains préférée.

- Une lotion pour les mains à l'huile d'olive
- une crème pour peaux déshydratées de la marque Paï
- une crème hypoallergénique, de chez Mademoiselle Bio
- Une crème pour les mains hydratante classique de la marque Jonzac et une ici, de la marque Lavera

Avis de Clara: la crème Lavera pour les mains pénètre parfaitement et facilement, elle possède une odeur agréable. Elle reste toutefois assez légère, peut-être trop légère par des temps très froids.

- Une crème Florame qui pénètre vite et qui a une odeur discrète.

Avis de Katia: c'est la crème que j'utilise pendant les mois d'hiver. Elle hydrate bien et je l'apprécie car elle a un parfum léger. Je n'aime pas les crèmes pour les mains trop parfumées.



LES SHAMPOINGS ET APRÈS-SHAMPOINGS

TIPS

- Un shampooing brillance de la marque Logona
- Ballot-Flurin propose un shampooing à base de 30% de miel

Avis de Clara: j'adore ce shampooing au miel ! La chevelure est très brillante après utilisation.

- Un shampooing purifiant de la marque Respire
- Un shampooing pour les cheveux normaux de la marque Centifolia
- Un shampooing solide au rhassoul
- Trois shampoings secs de la marque Centifolia disponibles à la framboise, au kiwi et au pamplemousse.
- Un shampooing Lavera volume et vitalité

Avis de Katia: c'est le shampooing que j'utilise en ce moment. Il mousse bien et convient bien à mes cheveux ultra fins qui deviennent tout doux et brillants après le lavage.

- Plusieurs propositions d'après-shampoings sur le site de MademoiselleBio
- Deux après-shampoings solides, un ici de la marque Comme Avant et un de chez Aromazone
- Un après-shampooing Santé

Avis de Katia: Si vous avez les cheveux qui font des nœuds ou qui s'emmêlent facilement, c'est le meilleur pour démêler sans douleurs et sans cris (parfait pour les enfants aussi!)



LES PRODUITS DÉMÊLANTS ET LISSANTS

TIPS

- Démêlants en sprays :

A l'aloë vera chez [Urtekram](#)

A l'abricot chez [Coslys](#)

A la noix de coco chez [Urtekram](#)

A la pomme et à la grenade chez [Natessance](#)

- Un baume démêlant nourrissant chez [MademoiselleBio](#)
- Pour démêler et éliminer les frisottis: un [revitalisant capillaire sans rinçage](#)
- (Voir aussi le dernier [après-shampooing Santé](#) de la page précédente qui est un super démêlant!)
- Un [sérum](#) à la texture légère de chez Clémence et Vivien pour lisser les longueurs et les pointes. **Il contient de très petites quantités d'huiles essentielles mais il est compatible avec la grossesse.**
- Un [sérum hydratant](#) de la marque Moisture hero
- L'[huile de brocoli](#) (encore elle :) se suffit également à elle-même, Aromazone en propose une.



LES PRODUITS COIFFANTS

TIPS

- Un lait coiffant hydratant parfait pour les cheveux bouclés / crépus
- Avril propose une mousse volume coiffante pour donner du volume et faire briller les cheveux
- De la cire pour coiffer les cheveux courts (coiffé/décoiffé, plaqué, etc...) de la marque Santé
- Une brume fixante et volumatrice de chez Centifolia

Avis de Clara: le gel d'aloé vera 100% pur peut également suffire en application directe sur les cheveux, en voici un ici de la marque PurAloé.



LES COLORATIONS POUR LES CHEVEUX

INFORMATIONS

Pour en savoir plus sur ce sujet et sur mon (Katia) expérience avec les colorations, vous pouvez lire cet article de [blog](#) sur le site Enceinte Au Naturel.

TIPS

- Voici des marques de colorations végétales qui offrent un **résultat satisfaisant si vous n'avez pas de cheveux blancs ou peu de cheveux blancs**. L'utilisation de ces colorations est compatible avec la grossesse. Néanmoins, pendant la grossesse, la peau est plus sensible: il est recommandé de réaliser un test dans le pli du coude 48 h avant une première utilisation pour détecter une éventuelle allergie.

[Khadi](#)

[Aromazone](#)

[Radico](#)

[Emblica](#)

Avis de Katia: pour celles qui comme moi ont un pourcentage trop important de cheveux blancs et qui ne sont plus satisfaites du résultat des colorations végétales, je recommande les colorations Color One de Mulato (SANS AGENTS CHIMIQUES AGRESSIFS, 0% AMMONIAQUE, SLS PEROXYDE, RÉSORCINE (PPD) DIAMINE TOLUÈNE, PARFUM). A mon sens, il s'agit d'un bon compromis entre les colorations végétales et les colorations chimiques. Il existe un outil diagnostic pour choisir votre couleur. Et un guide d'utilisation plutôt bien fait! Je l'ai faite après avoir fait un henné et il n'y a pas eu de catastrophe :)

Important: Il n'y a pas de contre-indications, néanmoins Mulato n'a pas effectué de test permettant de garantir une utilisation sans risque dans le cadre d'une grossesse.



LES PARFUMS

INFORMATIONS

Les parfums vendus en parfumeries conventionnelles contiennent tous des molécules de parfums synthétiques qui sont des PE.

Depuis quelques années, certaines marques se sont lancées sur le marché de la parfumerie à base de molécules naturelles.

Si vous avez envie d'essayer une nouvelle marque, essayez d'obtenir / d'acheter des échantillons afin de vous décider. C'est ce que propose Aimée de Mars par exemple: vous pouvez commander des échantillons (pas très chers) avant de faire votre choix.

TIPS

- [Aimée de mars](#) et [Florame](#) pour une tenue soutenue

Avis de Clara: j'ai essayé le parfum "Belle Rose" d'Aimée de Mars, il est très floral et assez sucré. La tenue est très satisfaisante.

- [Acorelle](#) et [Fleurancenature](#) pour une tenue plus légère
- [Comme Avant](#) propose des parfums solides
- Il existe aussi des parfumeries (physiques) qui proposent des fragrances naturelles: les [Nouveaux Comptoirs Olfactifs](#) à Bruxelles et la [Boutique Conscience](#) à Paris



LES VERNIS À ONGLES

INFORMATIONS

Les vernis conventionnels contiennent de nombreux ingrédients issus de la pétrochimie qui sont des PE. De nombreuses marques ont été dénoncées par l'UFC-Que choisir car leurs vernis soi-disants 'clean' contenaient des ingrédients problématiques. **La publicité mensongère et le greenwashing nous rendent la tâche compliquée pour arriver à identifier quels vernis sont vraiment sans danger.**

TIPS

- La marque MÊME développe des produits cosmétiques pour les femmes en chimiothérapie et commercialise des vernis sains. Vous pouvez trouver les points de vente près de chez vous (pharmacies en France, parapharmacies en Belgique) ou acheter en ligne.

Avis de Katia: j'ai testé et approuvé les vernis Même que j'ai portés pendant plusieurs années. Certes il n'y a pas 1000 nuances différentes mais la tenue est vraiment bonne. Je vous recommande aussi le dissolvant de la marque qui est malheureusement souvent indisponible car victime de son succès.

- Il y a également d'autres marques qui proposent des vernis avec des ingrédients plus sains que les vernis conventionnels mais nous ne les avons pas testés :

Léa Nature

Zao Make Up

Benecos

Avis de Katia: j'ai testé la gamme Green Flash semi-permanent de Manucurist (en suivant bien les instructions d'application) mais la tenue n'est pas satisfaisante à mon goût. Personne n'a envie de retoucher sa manucure toutes les 48 heures.



LES CRÈMES SOLAIRES

INFORMATIONS

Comme l'explique Julien Kaibeck de [Slow Cosmétique](#), **il n'existe aucun solaire propre à 100%.** **Les filtres anti-UV chimiques sont des PE.** Je (Katia) questionne donc le fait de porter une crème de jour avec un indice de protection 365 jours dans l'année (spécialement quand on habite, comme moi, à Bruxelles). Qu'est-ce qui est le plus nocif au quotidien? Quelques minutes d'exposition au soleil ou l'application répétée d'un filtre chimique sur la peau? Pour la période d'été et / ou si vous habitez dans une région ensoleillée, essayez autant que possible de vous diriger vers des produits labellisés avec un label de Cosmétique Biologique.

TIPS

- [Différentes crèmes solaires](#) des Laboratoire de Biarritz (pour le corps, pour le visage, teintées ou non, etc.)
- [Acorelle](#) propose aussi plusieurs produits classiques mais également en format solide [ici](#)
- [Des crèmes solaires](#) de la marque Respire
- [Alphanova](#) et [Biorégéna](#) sont également des marques saines
- La marque [Biosolis](#) convient aussi aux enfants



LES PRODUITS D'ÉPILATION

TIPS

- Des crèmes dépilatoires de la marque Acorelle, cette marque propose également des bandes de cire, de la cire chaude, etc...
- La marque Veet propose également une crème ici

- Pour les hommes:

une mousse à raser pour peaux sensibles de la marque Jonzac

un gel à raser au jus d'aloé vera chez So'Bio

une mousse à raser qui hydrate la peau chez Lavera

une mousse de rasage aux huiles essentielles bio chez Florame



LES PROTECTIONS HYGIÉNIQUES

INFORMATIONS

Il est important de prêter attention aux protections hygiéniques car elles sont en contact avec les muqueuses et les PE passent directement dans le sang. Légalement, les fabricants n'ont pas l'obligation de délivrer la composition précise des protections hygiéniques. **Les protections jetables vendues en supermarchés contiennent souvent des agents blanchissants comme le chlore par exemple.** Pour en savoir plus sur ce sujet, un article est disponible sur le blog d'Enceinte au Naturel en cliquant [ici](#).

TIPS

- Pour les protections hygiéniques jetables, vous pouvez aller sur ces trois liens : [chez Greenweez](#), [chez Mademoiselle Bio](#) et [chez JHO](#) afin de trouver des protections dont la composition est plus propre et saine.
- Voici [un comparatif de culottes menstruelles](#) fait par Mélanie du blog Le Chaudron Pastel (naturopathe) qui a effectué un travail énorme d'enquête sur ce sujet.

Recommandation de Katia: si vous achetez des culottes dans le futur, il est important de prêter attention à la transparence de la marque sur la composition des absorbants. Certains fabricants de culottes utilisent les mêmes absorbants que ceux inclus dans les serviettes hygiéniques vendues en supermarchés. Ces absorbants sont issus de la pétrochimie.

- [Ici](#), des culottes menstruelles d'une marque française: Plim
- **Recommandation de Katia: la marque de protections en tissu que j'utilise et dont je suis satisfaite.**
- [Culottes et coupe menstruelle](#) (aussi appelée cup) de la marque Anaé
- [Une autre coupe menstruelle](#) chez Lamazuna



LES RÉPULSIFS ANTI-INSECTES

TIPS

- Un spray anti-tiques bio de la marque Ladrôme. Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans, aux femmes enceintes ou allaitantes.
- Un spray protecteur de la marque Léa Nature. Convient aux enfants à partir de 3 ans. Ne convient pas aux asthmatiques, aux femmes enceintes et allaitantes.
- Un répulsif habitat de chez Pistal: il ne convient pas aux femmes enceintes.
- Un roller anti-moustiques pour les bébés à partir de 6 mois de la marque Pranarom.
- De la même marque, un spray corporel pour les enfants dès l'âge de 30 mois et chez la femme enceinte dès le 4ème mois de grossesse.



LA MATERNITÉ

INFORMATIONS

Nous disposons d'informations alarmantes sur la corrélation entre l'exposition du bébé in utero aux phtalates et l'augmentation du risque d'hyperactivité, d'agressivité, d'impact négatif sur les fonctions cognitives (langage, mémoire, attention).

Prêter attention aux PE pendant la grossesse est crucial pour protéger le système nerveux des tous petits.

TIPS

Huiles vergétures et crèmes :

- Une huile compatible avec la grossesse des laboratoires Téane
- une crème compatible avec l'allaitement, les crevasses, dans le respect des règles d'hygiène (mamelons propres et nettoyés) des laboratoires Lehning
- une huile de la marque Pranarom compatible avec l'allaitement. Elle apaise aussi en cas de démangeaisons et de sensations de tiraillement

Baume allaitement :

- Pranarom commercialise également un baume crevasses allaitement. En préparation à l'allaitement et pendant l'allaitement si besoin



LES BÉBÉS

INFORMATIONS

Protéger les bébés des PE est nécessaire car de nombreuses molécules problématiques se trouvent dans leur environnement. Il est bon se de rappeler qu'un bébé n'a pas besoin de crème de jour ou de parfum comme certaines marques le suggèrent.

TIPS

- Des couches jetables
- Des couches lavables, il y en également ici notamment de la marque Bambino Mio
- Plusieurs gammes pour les bébés (gels lavants, crèmes de change, lingettes, etc.) :

Gamme Acorelle

Gamme Biolane

Gamme Jonzac

Gamme Cattier

Recommandations et avis de Katia:

Pour éviter les PE et réduire l'exposition de votre bébé au plastique, je vous encourage fortement à envisager l'utilisation de biberons en verre (si vous utilisez des biberons pour votre bébé). Chauffer le lait dans des biberons en plastique est une hérésie maintenant que nous connaissons les effets du plastique sur le développement du système nerveux du bébé / du petit enfant. Nous avons testé les biberons en verre MAM (en pharmacie). Jeanne les a faits tomber plusieurs fois et ils n'ont jamais cassé. Ils sont simplement un peu plus lourds à porter pour les bébés / enfants. Ils ne sont vraiment pas contraignants à utiliser.

Attention, une grande majorité du matériel de puériculture (gobelet, assiette, couverts, ancienne version du Babycook, etc...) contient du plastique.





LES HOMMES

INFORMATIONS

La diminution progressive et dramatique de la qualité du sperme ces dernières années a plusieurs causes. L'exposition aux PE participe très certainement à ce phénomène.

La plupart des études portant sur les PE ont rapporté des associations négatives avec au moins un, mais souvent plusieurs, paramètres de qualité du sperme, notamment la concentration, la motilité et la morphologie des spermatozoïdes.

TIPS

Le minimum est de remplacer:

- la gourde en plastique (voir page La Cuisine)
- le shampoing (voir page Les shampoings et après-shampoings)
- le gel douche (voir page Les savons et les gels douche)
- la mousse à raser (voir page Les produits d'épilation)
- le déo (voir page Les déodorants)

Vous souhaitez aller plus loin ?

Si vous souhaitez maximiser vos chances de grossesse, il existe plusieurs options pour que nous puissions faire un bout de chemin ensemble :

- ***L'accompagnement Enceinte Au Naturel*** : vous permet de travailler sur la qualité de vos gamètes (ovocytes et spermatozoïdes), la préparation de l'endomètre, la mise en place d'une complémentation adaptée, la nutrition, l'éviction des perturbateurs endocriniens, le fonctionnement du foie et de la thyroïde, etc... Il s'agit d'un accompagnement sur plusieurs mois avec 4 séances individuelles de naturopathie (par Zoom) et un suivi par mail illimité. Il est destiné aux femmes en PMA ou en situation d'infertilité. Vous pouvez réserver cet accompagnement sur mesure à 699 EUR [ici](#). Il est possible d'étaler les paiements.
- ***La séance Transfert Au Naturel*** vous permet de préparer un transfert d'embryon congelé grâce à une complémentation adaptée (et compatible avec le traitement de votre centre de PMA), des conseils d'hygiène de vie et un travail sur la réduction de l'inflammation (qui peut perturber une implantation). Il est nécessaire de disposer d'au moins un mois avant votre transfert pour s'assurer que la préparation de l'endomètre sera optimale. Vous pouvez réserver cette séance à 149 EUR [ici](#). La séance dure 1h et se fait en ligne (Zoom).
- ***L'ebook 'Ma PMA, mon parcours, mes conseils'*** est un ebook que j'ai rédigé pour partager mon parcours en PMA (Procréation Médicalement Assistée) et donner des conseils aux femmes qui rencontrent des difficultés de conception. De petites actions, d'infimes changements peuvent avoir des conséquences considérables... C'est l'effet papillon ! Il est composé de douze chapitres qui couvrent les douze mois entre ma décision d'avoir recours à la PMA et le début de ma grossesse. Chaque chapitre de l'ebook reprend les études cliniques correspondant au sujet abordé. Vous pouvez acheter cet ebook à 9 EUR [ici](#).
- ***35 recettes idéales*** : avec Clara, Naturopathe diplômée, nous avons souhaité créer cet ebook pour vous donner des idées et vous guider vers une alimentation plus saine. La plupart des recettes ne sont pas de nous : les sources des recettes sont indiquées sur chaque page. Cet ebook ne remplace pas un travail en profondeur mais il vous permettra de varier votre alimentation et de découvrir de nouvelles alternatives pour nourrir votre organisme de manière plus réfléchie. Vous pouvez le télécharger gratuitement [ici](#).
- ***Plein de témoignages de femmes accompagnées sont à lire [ici](#).***
- ***Retrouvez-nous sur [Instagram](#)!***

