

NAÎTRE
ET
GRANDIR



DANS UN ENVIRONNEMENT SAIN

Intervention



Les cosmétiques passent la barrière cutanée.



Rouge : FAUX

Vert : VRAI

Orange : NE SAIT PAS / NE SE PRONONCE PAS



VRAI

- ✓ La différence entre un cosmétique et un médicament est le fait que le cosmétique **ne doit pas passer la barrière cutanée**.
- ✓ Lorsque **la peau est lésée** (ex: érythèmes fessiers) certaines substances vont pénétrer la peau (aluminium, parabènes...)
- ✓ La peau des bébés est **plus fine donc plus perméable**
- ✓ Certains cosmétiques contiennent des **nanoparticules** qui passent cette barrière cutanée.

Quelles solutions?

- ✓ Pour le change, privilégier le liniment oléo calcaire + coton + eau chaude
 - ✓ Lire les étiquettes
 - ✓ Se fier aux labels
- ✓ Réduire le nombre de produits utilisés

Plus la liste des ingrédients est longue,
plus le cosmétique est efficace.



Rouge : FAUX

Vert : VRAI

Orange : NE SAIT PAS / NE SE PRONONCE PAS



FAUX

- ✓ En règle générale, plus la liste des ingrédients est longue, plus il y a de risque de trouver des **produits de synthèse nocifs** pour l'organisme (*conservateurs, antibactériens, etc*)
- ✓ La qualité d'un produit dépend la plupart du temps de **la pureté de ses constituants de base** et non des principes actifs (mis en avant sur l'étiquette). Ils ne représentent qu'un pourcentage infime dans la composition totale du produit, contrairement à l'excipient qui en représente **80 à 90%**.

Quelles solutions?

- « Moins c'est mieux »
- Préférer les produits à base d'huiles végétales à la place des huiles de paraffine ou aux silicones
 - Se fier aux labels, lire les étiquettes



On peut se fier au prix pour acheter des cosmétiques de qualité



Rouge : FAUX

Vert : VRAI

Orange : NE SAIT PAS / NE SE PRONONCE PAS



FAUX

Le prix n'est pas proportionnel à la qualité d'un produit

- ✓ Les cosmétiques peuvent être chers, et pourtant contenir de nombreux agents nocifs (parabènes, aluminium, triclosan, etc)
- ✓ Les produits d'hygiène et cosmétiques vendus en pharmacie ne représentent aucune garantie particulière.

Quelles solutions?

- Se fier aux labels
- Lire les étiquettes



Parmi les labels ci-dessous, lesquels peut-on trouver sur des cosmétiques



Nous pouvons trouver les labels *Cosmébio*, *Ecocert*, *Nature et Progrès* et *Eco label européen* sur les cosmétiques.



- ✓ A défaut d'une législation européenne unique, plusieurs labels bio existent avec leur propre cahier des charges donnant lieu à des certifications réalisées par des organismes indépendants et reconnus.



- ✓ Ce logo indique que l'entreprise cotise à un système global de tri...obligatoire pour toutes les entreprises.



Avez-vous des questions?

On retrouve des parabènes dans :

- ▶ Les gels douche
- ▶ Les crèmes hydratantes
- ▶ Les Lingettes



Rouge : FAUX

Vert : VRAI

Orange : NE SAIT PAS / NE SE PRONONCE PAS



On retrouve des parabènes dans : certains gels douche, certaines crèmes hydratantes et lingettes.

- ✓ Les parabènes sont des **conservateurs**.
- ✓ Ils permettent d'allonger la durée de vie du produit, en empêchant la croissance des bactéries.
- ✓ Plusieurs d'entre eux sont reconnus comme « **perturbateurs endocriniens** »
- ✓ Les parabènes peuvent être remplacés par les **isothiazolinones**, moins connus mais certains sont allergènes (exp: méthylisothiazolinone)

Quelles solutions?

- ✓ Liniment + coton + eau chaude
 - ✓ Savon d'Alep
- ✓ Lire les étiquettes, se fier aux labels
 - ✓ « Moins c'est mieux »

Que signifie le symbole ci-contre :



- ✓ Le produit se conserve 6 mois après ouverture
- ✓ Le produit se conserve 6 mois après la date d'achat
- ✓ Le produit est issu de l'agriculture équitable



Le produit se conserve 6 mois après ouverture

- ✓ Il indique une **durée d'utilisation maximale conseillée**, pendant laquelle, le produit est "sans dommages pour le consommateur".
- ✓ Passé ce laps de temps, le produit risque de perdre en qualité ou en sécurité microbiologique, parfois seulement en texture ou couleur.
- ✓ **Préférez les dates « courtes » de conservation (3M ou 6M)**, elles vous garantissent moins de conservateurs comme les parabènes par exemple.



Les produits « testés dermatologiquement » sont sans risques pour les enfants ?



Rouge : FAUX

Vert : VRAI

Orange : NE SAIT PAS / NE SE PRONONCE PAS

FAUX

- ✓ « Testé dermatologiquement » signifie que des tests ont été réalisés, sous le contrôle d'un dermatologue, chez des volontaires.
- ✓ On note les signes cliniques (érythèmes, sécheresses, etc). On définit **les critères d'acceptabilité** du produit, **la tolérance et son efficacité**.
- ✓ **Cela ne signifie pas que le produit ne contienne pas d'ingrédients susceptibles d'avoir un effet sur la santé** (parabènes, phénoxyéthanol, etc)
- ✓ Exemple: Attention au **phénoxyéthanol**.

L'Agence Nationale de la Sécurité du Médicament (ANSM) recommande de ne pas utiliser ce produit pour les enfants de moins de 3 ans. Le phénoxyéthanol, une substance très allergisante, serait toxique pour le foie et le sang.



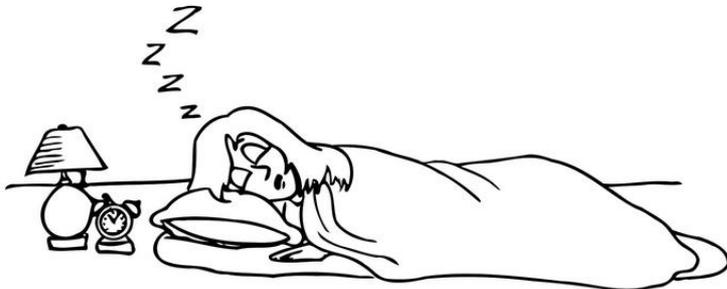
Pour avoir un beau teint, rien de mieux que:

- ✓ Une crème hydratante effet « bonne mine ».
- ✓ Une bonne nuit de sommeil et une alimentation variée et équilibrée.
 - ✓ Des compléments alimentaires



Une bonne nuit de sommeil et une alimentation variée et équilibrée

- ✓ Les messages marketing sont très forts pour nous faire croire que les produits vont avoir un **effet « miracle »** sur notre corps.
- ✓ **Une bonne hygiène de vie au quotidien** (dormir suffisamment et manger équilibré), suffit pour garder bonne mine.





Avez-vous des questions?



Une bonne odeur, est synonyme de propre

Rouge : FAUX

Vert : VRAI

Orange : NE SAIT PAS / NE SE PRONONCE PAS



FAUX

✓ **Le propre n'a pas d'odeur!**

- ✓ Le marketing olfactif est très présent et oriente bien souvent nos choix
 - ✓ Les odeurs dégagées par certains produits peuvent être nocives
- ✓ Mélanger certains produits ménagers peut produire des gaz toxiques

Quelles solutions?

- **L'aération** reste la meilleure solution pour renouveler l'air
- Eviter l'utilisation de sprays, encens, bougies parfumées, etc
 - Préférer les produits sans parfum

Même en plein hiver, on aère?



Rouge : FAUX

Vert : VRAI

Orange : NE SAIT PAS / NE SE PRONONCE PAS

VRAI

- ✓ L'air intérieur est **2 à 5 fois** plus pollué que l'air extérieur
- ✓ Les sources de pollutions sont nombreuses: *tabagisme, moisissures, matériaux de constructions, produits ménagers, etc*

Quelles solutions?

- ✓ **Aérer 10 minutes par jour matin et soir** permet d'éliminer une grande quantité des polluants sans diminuer la température du logement.
- ✓ **Penser à aérer quelques minutes les chambres** avant d'aller se coucher. Inutile de surchauffer le chambre du bébé.



Un produit d'entretien de marque est gage de qualité

Rouge : FAUX

Vert : VRAI

Orange : NE SAIT PAS / NE SE PRONONCE PAS



FAUX

Un produit de marque n'est pas gage de qualité

- ✓ La publicité et le marketing influencent dans nos choix de consommateurs

Quelles solutions?

- « Moins c'est mieux »
 - Se fier aux labels et lire les étiquettes
- Bien rincer les produits et aérer quotidiennement



Pour nettoyer on peut utiliser des produits alimentaires

Rouge : FAUX

Vert : VRAI

Orange : NE SAIT PAS / NE SE PRONONCE PAS

VRAI



- ✓ Vinaigre blanc, bicarbonate, citron, sel, etc peuvent remplacer les produits ménagers du commerce
- ✓ Préférer les produits naturels aux produits contenant beaucoup de polluants (chlore, formaldéhyde, triclosan, phtalates, etc)
- ✓ Limiter le nombre de produits
- ✓ Rincer les produits
- ✓ Aérer pendant les activités de nettoyage
- ✓ Préférer les produits éco labellisés





Les huiles essentielles sont naturelles, donc sans danger



Rouge : FAUX

Vert : VRAI

Orange : NE SAIT PAS / NE SE PRONONCE PAS



FAUX

- ✓ On appelle **huile essentielle** le liquide concentré des composés aromatiques volatils d'une plante.
- ✓ Naturelles mais non sans danger, les huiles essentielles se manipulent avec précaution notamment pour les femmes enceintes, allaitantes et les enfants (activité de nettoyage, lessive, massage, etc)

Quelle solutions?

- ✓ Demander conseils à un spécialiste de l'aromathérapie
- ✓ Garder les huiles essentielles hors de portée des enfants



- ✓ **Moins c'est mieux!** Diminuons le nombre de produits et la quantité choisissons ceux de composition simple.
- ✓ **Un produit cher et ou de marque n'est pas gage de qualité** pour notre santé
- ✓ Soyons vigilants face aux allégations marketing, **lisons les étiquettes et privilégions les labels de qualité.**
- ✓ **Privilégions les huiles végétales** (amande, olive, ricin, etc) qui ont d'excellentes propriétés contrairement aux huiles de paraffine et aux silicones.
- ✓ Une belle peau passe par **une alimentation équilibrée, une bonne nuit de sommeil et une exposition au soleil limitée**
- ✓ Préférons les produits **éco labellisés** et abusons de **l'aération**



Avez-vous des questions?



THÉÂTRE FORUM

LUNDI 13 AVRIL 2015 - THÉÂTRE DE L'ÉCHANGE À ANNECY
OCTOBRE 2015 - COMMUNAUTÉ DE COMMUNES COEUR DE CHARTREUSE
DATE À VENIR - SAVOIE



Santé
&
Environnement

La Mutualité française Rhône-Alpes vous informe de l'organisation
d'un Théâtre Forum en 2015 sur le thème *Santé & Environnement*
joué par la Compagnie Entrées de Jeu.

Le Théâtre Forum du 13 avril 2015 est organisé en partenariat avec la ville d'Annecy,
dans le cadre de la semaine du développement durable.

Contact

Véronique SIBUT
Mutualité française Rhône-Alpes
Prévention et Promotion de la Santé
Tél. 04 78 41 22 48 ou v.sibut@mfra.fr

THEATRE FORUM à Annecy

en partenariat avec
la mairie d'Annecy
dans le cadre de la semaine
du développement durable

Les dates
de l'Isère et de la Savoie
seront diffusées ultérieurement.



Merci de votre participation!