

LE DOC' DU Jeudi

Allergie ou intolérance aux cosmétiques

Citrons, huile d'olive, sucre et tomate !

L'antenne Provence-Alpes-Côte d'Azur de la Mutualité Française a édité un guide « éco-logis » contenant une foule de conseils très astucieux pour améliorer la qualité de vie avec peu de moyens.

Trois exemples de bonnes idées simples et bien utiles quand les cosmétiques vous rendent malades :

Déodorant

Le citron supprime les bactéries à l'origine des odeurs. Imbibez un coton bio ou un gant démaquillant réutilisable (labellisé Oeko-Tex) avec du jus de citron (bio, non traité). Frottez les aisselles. Aussi efficace que les déodorants du commerce et garanti sans produit allergisant.

Gommage

Ingrédients : ¼ de tasse d'huile d'olive, ½ tasse de sucre en poudre, blanc ou roux. Mélangez bien et, une fois par semaine, utilisez cette crème pour nettoyer votre peau. Appliquez-la sur la peau humide par de légers mouvements circulaires.

L'huile d'olive nourrit la peau en profondeur. Exfoliez votre peau puis rincez-la abondamment. Vous constaterez qu'elle est devenue douce comme de la soie.

Coups de soleil

Ingrédients : ½ tomate, ½ citron bio, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Posez une demi-tomate sur les coups de soleil. Laissez agir, l'effet rafraîchissant est presque immédiat. Ensuite, mixer ce qui reste de la tomate avec le demi-citron, écorce comprise. Ajouter l'huile d'olive, mélangez bien. Massez la peau avec cet onguent jusqu'à ce qu'il ait bien pénétré. Elle sera complètement réparée après plusieurs applications.

Source : Mutualité Française

Un clic vers la Mutualité Française : <https://sud.mutualite.fr/outils/livret-petit-guide-eco-logis/>

« Oeko-Tex standard 100 »

Label qui garantit qu'un tissu ou un cuir ne contient aucun produit toxique pour la peau, le corps et l'environnement.

Oeko-tex est également le nom de l'association qui regroupe 18 laboratoires contrôlant les textiles et les cuirs.

La présence sur un produit textile de l'étiquette Oeko-Tex standard 100 apporte les garanties suivantes :

- L'article certifié est inoffensif pour la santé humaine.
- Chaque fil, bouton et accessoire ont été testés sur une liste de plus de 1.000 substances nocives.
- Plus le contact cutané est intensif, plus les exigences en écologie humaine et les tests de laboratoire sont stricts.
- Les critères de test sont standardisés à l'échelle mondiale.
- La certification est conforme aux exigences et réglementations internationales
- Le label est réévalué tous les ans.

Mieux vaut utiliser des sous-vêtements portant ce label, surtout si on est allergique à certains produits chimiques.

Source : <https://www.oeko-tex.com>

Météo-épidémiologie de votre région



Abonnez-vous au Doc du jeudi