

## 5 conseils pour bien choisir ses produits de soin



5 conseils pour bien choisir ses produits de soin - © Artfully79 - Getty Images/iStockphoto

### RTBF TENDANCE

Publié le mardi 17 juillet 2018 à 08h00



3

Avez-vous déjà tenté de compter le nombre de produits pour la peau présent en grande surface, dans les pharmacies et para-pharmacies?

La 2ème étape consisterait à compter le nombre d'ingrédients et de produits chimiques utilisés dans ces produits. Croyez-nous, vous n'aurez pas assez de vos dix doigts et dix orteils pour les compter!

On vous donne ici 5 éléments à identifier et auxquels faire attention pour faire le plus de bien à votre peau.

### 1. Des ingrédients d'origine naturelle ou biologique

Les composants d'origine naturelle sont à privilégier pour de nombreuses raisons : santé, environnement, qualité, ...

Avec des ingrédients d'origine biologique, c'est encore mieux, afin d'éviter les **pesticides** et les **polluants**. Attention à ne pas se fier uniquement aux labels car ils coutent cher et tous les petits producteurs ne peuvent pas se les payer. Nous vous parlions d'ailleurs de [Belle Bulle Bio](#) qui n'en a pas mais qui l'est pourtant.

### 2. Les allergènes et composants à risque

Attention aux produits lavants trop agressifs, aux composants irritants et aux allergènes. Ils vont dessécher, sensibiliser et agresser votre peau.

Voici quelques composants à éviter dans vos soins : sodium lauryl/laureth sulfate, phenoxyethanol, alcool, methylisothiazolinone, huile d'amande douce, etc.

On vous avait également parlé des [8 familles d'ingrédients à fuir](#).

### 3. Des produits pour une réelle hydratation

Pour assurer au mieux ses multiples fonctions vitales, la peau doit être soignée et nourrie efficacement. Évitez donc les composants d'origine pétrochimique (petrolatum, paraffinum liquidum, cera microcristallina, microcrystalline wax, ceresin, hydrogenated microcrystalline, PEG, etc.) ; ils ne font qu'empêcher l'**évaporation de l'eau** au travers de l'épiderme et ne l'hydratent donc qu'indirectement.

“ Les huiles, cires et beurres végétaux sont bien plus intéressants (beurre de karité, miel, aloe vera, huile d'avo- cat, etc.) car ils hydratent en profondeur, apportent une multitude d'éléments nutritifs à la peau et aident à renforcer la barrière cutanée. ”

### 4. Le pH de la peau

Le pH est la mesure de l'acidité. Le pH physiologique (c'est-à-dire naturel) de l'épiderme est d'environ 5,5. Privilégiez les produits ayant un pH similaire afin de respecter votre **équilibre** cutané et éviter toute sensibilisation ou réaction.

### 5. Les éléments nocifs pour l'environnement et pour vous

Les **perturbateurs endocriniens** sont à bannir car ils interfèrent avec notre système hormonal et sont mis en cause dans des maladies telles que : cancer, diabète, obésité, troubles de la reproduction, etc.

Voici quelques composants à exclure pour préserver santé et environnement : composants d'origine pétrochimique, BHA, BHT, parabènes, triclosan, EDTA, silicones, etc.

#### Des soins bio made in Belgium, ça vous dit?

Le laboratoire [Bee Nature](#) (qui nous partage leurs conseils) développe des soins à base de miel et de plus de 99% d'ingrédients d'origine naturelle, dont la plupart sont bio. Le miel regorge de bienfaits et de vertus thérapeutiques et dermocosmétiques : il est **hydratant**, **nourrissant**, **cicatrisant** et **antiseptique**. Fabriqués en **Belgique** et testés dermatologiquement, les soins Bee Nature sont destinés à toute la famille dès l'âge de 3 ans. Et le petit plus qu'on apprécie : ce n'est pas hors de prix!



3