



Le petit guide santé de la Beauté

Rédigé par nos médecins



Test : Etes-vous une beauté « Bio » ?

1. Quels cosmétiques utilisez-vous ?

- Des produits de beauté écolabellisés et/ou des recettes de grands-mères
- ▲ Un peu des deux...
- Des produits classiques

2. Selon vous, les cosmétiques peuvent-ils être dangereux pour la santé ?

- Oui
- Non
- ▲ Je ne sais pas

3. Avant d'acheter vos produits de beauté, pensez-vous à lire l'étiquette ?

- Jamais
- ▲ Parfois
- Toujours

4. Qu'est-ce qui compte le plus quand vous achetez un cosmétique ?

- Qu'il soit efficace
- ▲ Qu'il est l'air naturel
- Qu'il soit sans danger pour l'environnement et la santé

5. Quand vous choisissez votre déodorant, vous optez pour ?

- ▲ La pierre d'alun naturelle
- Un déodorant écolabellisé
- Un spray qui sent bon la vanille

Résultats

Vous avez un maximum de ●
Vous êtes une beauté « Bio » !

Bravo ! Seuls les produits de beauté « Bio » ont le droit d'entrer dans votre salle de bain. Et c'est très bien ! Ce guide vous permettra tout de même de parfaire vos connaissances et surtout de les diffuser à votre entourage.

Vous avez un maximum de ▲
Vous êtes une beauté à moitié « Bio »...

Vous savez que les cosmétiques peuvent contenir des substances toxiques. Cependant, vous ne voyez pas toujours comment les remplacer... Pour en savoir plus et atteindre le top de la beauté sans danger, suivez ce guide !

Vous avez un maximum de ■
Vous n'êtes pas du tout une beauté « Bio »...

Des cosmétiques « Bio » ? Pourquoi faire ? Ce petit guide vous permettra de prendre conscience de tous les polluants présents dans votre salle de bain et vous donnera peut-être envie de révolutionner vos habitudes. Il n'est jamais trop tard !

SOMMAIRE

La face cachée de nos cosmétiques... p 4

Miroir, dis-moi qui est la plus belle... p 6

Passe-moi la brosse ! p 8

Mets-moi au parfum... p 10

Passe-moi la crème ! p 12

Rends-moi encore plus belle... p 14

Bibliographie p 15

« Tous les jours, nous utilisons une large panoplie de cosmétiques destinés à nous rendre propres, et surtout irrésistibles. Mais nos gels douches, crèmes hydratantes, rouges à lèvres sont-ils réellement sans danger pour notre santé ? Il semblerait que non ! Chacun d'entre eux peut en effet contenir entre 20 et 50 produits, dont certains sont considérés comme perturbateurs hormonaux, allergisants, voire même cancérigènes. Alors doit-on abandonner sa trousse à maquillage et son parfum favori ? Pas question ! Mais il faut tout de même faire attention à ce que l'on fait entrer dans sa salle de bain. Pour vous aider à faire le tri, voici ce petit guide rédigé par nos médecins. Parce que vous le valez bien ! »

Jennifer Maherou

Chargée de la documentation scientifique de l'ASEF

Pour plus d'infos...



Retrouvez-nous sur Twitter: @Dr_ASEF



sur Facebook: www.facebook.com/pages/Association-Santé-Environnement-France

La face cachée de nos cosmétiques...



L'étude Notoe a passé au peigne fin 15 000 produits de beauté et d'hygiène.
Parmi les produits contenant le plus de substances toxiques :
les vernis à ongles, le fond de teint, et le make-up pour les yeux.

On ne peut plus s'en passer et pourtant nos cosmétiques ne sont pas aussi inoffensifs qu'ils en ont l'air ! D'après une étude menée par l'Institut Notoe, 40% des produits de beauté contiennent au moins un perturbateur endocrinien, substance toxique pour nos hormones. Alors que faire ? Rassurez-vous, cette même étude a révélé que 98% des produits écolabellisés seraient eux sans aucun danger... Voici quelques conseils détaillés pour faire le ménage dans sa salle de bain !

Nous veulent-ils vraiment du bien ?

Commençons par les polluants les plus connus : les parabènes. Ces familles de conservateurs sont utilisées dans la plupart des cosmétiques non « Bio » comme les crèmes hydratantes, les déodorants ou encore les mousses à raser. Ces substances sont pourtant suspectées de provoquer des allergies cutanées et de

perturber notre système hormonal. Mais les parabènes ne sont pas les seuls. On peut aussi trouver dans le dentifrice du triclosan, perturbateur endocrinien ; dans les déodorants de l'aluminium, neurotoxique ; ou encore dans les rouges à lèvres, du plomb, lui aussi neurotoxique.

CONSEIL EN PLUS : SOYEZ TRÈS VIGILANTS POUR LES PRODUITS DESTINÉS AUX ENFANTS ET FEMMES ENCEINTEES QUI SONT LES PLUS SENSIBLES.

Parce que vous le dosez bien ?

Certes, les doses sont souvent faibles, mais les effets de ces pollutions sont variables suivant, le profil génétique, le type de produits, l'âge, le sexe, la fréquence ou la durée de l'exposition. Un homme de cinquante ans, une femme enceinte et une fillette de six mois ne seront évidemment pas impactés de la même façon par la même dose de polluant aussi infime soit elle.

Peut-on faire la peau aux polluants ?

Plusieurs possibilités pour s'en préserver. Vous pouvez lire les étiquettes, mais cela prend un peu de temps et demande quelques connaissances en chimie... Alors si vous n'avez ni l'un, ni l'autre, vous pouvez vous fier aux cosmétiques portant un écolabel certifié comme c'est le cas des trois ci-après :



Ils vous garantissent que les ingrédients qui les composent sont d'origine naturelle et issus de l'agriculture « Bio ». De plus, ils ne comportent pas d'OGM, de nanoparticules ou encore d'ingrédients issus de la pétrochimie. Attention cependant aux alléchantes mentions « sans parabène », « sans parfum » ou encore « sans aluminium ». Même si les packagings de ces produits sont d'un vert flamboyant, il n'est pas garanti qu'ils ne contiennent pas d'autres polluants ! Une crème s'affichant comme « sans parabène » pourra en effet contenir d'autres conservateurs aussi nocifs que compliqués à épeler, comme le méthylisothiazolinone (MIT) ou le phénoxyéthanol.

BÉBÉ : MODE D'EMPLOI !

Une étude menée par l'association WECF a mis en lumière que la majorité des produits d'hygiène pour bébés contenaient des substances toxiques. Shampoings, lotions, laits nettoyants, lingettes : aucun cosmétique n'est épargné. En ligne de mire : les conservateurs, tels que les MIT et le phénoxyéthanol. Notamment présents dans les lingettes, ces substances allergisantes sont suspectées d'être des perturbateurs endocriniens. Pour nettoyer les fesses de bébé, optez donc pour du liniment oléocalcaire composé d'huile d'olive et d'eau de chaux. D'une façon générale, pensez aux produits écolabellisés qui certifient l'absence de toxiques pour la toilette de bébé.

Pour en savoir plus, découvrez notre « Petit guide santé du Bio-Bébé » sur www.asef-asso.fr.



LE SAVIEZ VOUS ? LES ENFANTS SONT PLUS FRAGILES CAR LEUR PEAU EST PLUS FINE ET LAISSE PASSER PLUS DE MOLÉCULES .



Pour les plus courageuses, vous pouvez réaliser vos propres cosmétiques faits maison !

Miroir, dis-moi qui est la plus belle... *...ou le plus beau !*

Trois quarts des femmes utilisent des produits de beauté pour soigner leur apparence et deux tiers d'entre elles estiment que cela leur permet de se sentir mieux dans leur peau.

Les femmes passeraient presque un an à se maquiller au cours de leur vie. Et elles ne sont plus les seules... Plus de 10% des hommes feraient de même ! Mais, s'il est tendance de se tartiner de soins anti-imperfections et de rouges à lèvres, tous plus miraculeux les uns que les autres, cela peut aussi s'avérer dangereux. Alors voici quelques astuces pour une trousse à maquillage détoxifiée.

De l'autre côté du packaging...

De la crème de jour au mascara, en passant par le vernis à ongles, on sait aujourd'hui que la plupart de nos cosmétiques classiques peuvent contenir de nombreuses substances chimiques susceptibles de perturber notre système hormonal. En effet, depuis des années, diverses études ont attiré l'attention sur les fameux perturbateurs endocriniens qui peuvent s'y cacher. Alors pour ne prendre aucun risque, nous vous conseillons de vous fier aux écolabels.

CONSEIL EN PLUS : MIEUX VAUT ÉVITER LES LINGETTES DÉMAQUILLANTES QUI GÉNÈRENT DES DÉCHETS ET CONTIENNENT PLUSIEURS PRODUITS CHIMIQUES.

Le baiser plombé

Si vous êtes une grande adepte des lipsticks et autres brillants à lèvres, prenez-garde ! En effet, cet incontournable de notre trousse de toilette peut contenir des métaux toxiques : plomb, cadmium, chrome et aluminium. Un danger pour notre santé puisque ces substances sont considérées comme cancérigènes et néfastes pour le système nerveux. Le plomb peut par exemple entraîner des troubles mentaux, des retards d'apprentissage, des fausses couches ou encore une baisse de la fertilité. Il traverse facilement la barrière placentaire, ce qui le rend très dangereux pour les femmes enceintes qui peuvent y être exposées. En effet, des scientifiques ont estimé que chaque jour une femme se colore les lèvres 2,35 fois et ingère

ainsi 24 milligrammes de rouge à lèvres. Alors optez pour des rouges à lèvres... éco-labellisés !

CONSEIL EN PLUS : INUTILE DE SE FIER AUX GRANDES MARQUES, LEURS PRODUITS PEUVENT AUSSI CACHER DES SUBSTANCES TOXIQUES.

Toxique jusqu'au bout des ongles

Les vernis à ongles font partie des cosmétiques les plus à risque. La grande majorité d'entre eux contiennent des perturbateurs endocriniens et du formaldéhyde, classé comme cancérigène certain. On peut y être exposés via les ongles qui laissent passer ces éléments toxiques dans notre organisme. Mais aussi par nos voies respiratoires lors de l'application du vernis. Pour éviter de prendre des risques : optez pour le label « Four free », qui garantit l'absence des quatre substances les plus dangereuses. Quoi qu'il arrive, évitez les vernis vendus sur les marchés ou dans les braderies, ce seraient les plus pollués !

LA GUERRE DES BOUTONS

L'acné si elle est souvent l'apanage des adolescents peut aussi survenir plus tard dans la vie... Dans tous les cas, on ne l'accueille jamais avec joie et on est souvent prêt à tout pour s'en débarrasser ! Traitements locaux et antibiotiques, ils existent plusieurs méthodes pour lutter contre ces boutons. Mais à quel prix ? Certains d'entre eux peuvent provoquer une sécheresse de la peau, des lèvres, des muqueuses voire pire encore. L'isotrétinoïne, molécule efficace contre les acnés sévères, présente des effets secondaires importants, tels que des risques suicidaires ou des cas de malformations du fœtus si une grossesse survient pendant le traitement ! Parlez-en avec votre dermatologue qui vous conseillera un traitement adapté.



Les quatre substances les plus dangereuses dans les vernis sont : les phtalates, le formaldéhyde, le toluène et le camphre synthétique.

Passe-moi la brosse !

Et maintenant, place aux cheveux ! Eux aussi peuvent être exposés à des substances nocives. Voici donc quelques conseils qui sont tout, sauf tractocapillaires...

Des étiquettes de shampoings qui piquent les yeux !

Perturbateurs endocriniens, irritants et allergènes se glissent aussi dans nos produits capillaires. Parmi eux : les alkyphénols et le Sodium Lauryl Sulfates (SLS). Tandis que les premiers peuvent avoir une action néfaste sur les hormones et les organes reproducteurs, les seconds fragilisent le cuir chevelu et provoquent irritations et démangeaisons. Pour les éviter, pas d'autre choix que d'éplucher les étiquettes ou d'opter pour des shampoings écolabellisés...

Y'A QU'UN CHEVEU...

Certains traitements anti-chute de cheveux peuvent avoir des effets nocifs sur la fertilité et le développement de l'embryon. En effet, ils sont suspectés de bloquer l'action de la testostérone, qui favorise la calvitie chez les hommes. Certains produits peuvent ainsi avoir des effets secondaires : baisse de la libido, troubles de l'érection, voire de l'infertilité. Néanmoins, l'Agence Française du Médicament a affirmé que ces désagréments sont réversibles à l'arrêt du traitement.



Pour en savoir plus, découvrez notre « Petit guide santé de la Bio-Fécondité » sur www.asef-asso.fr.



D'après une étude menée par une association de consommateurs, la plupart des colorants professionnels exposent aux mêmes risques que les teintures grand public.

Se colorer sans prise de tête

Certaines colorations incluent jusqu'à dix-sept molécules indésirables. Parmi lesquelles, la célèbre ammoniaque, fortement irritante. Mais ce n'est pas tout ! Les colorations peuvent aussi contenir du PPD (paraphénylène diamine), lui aussi redoutablement irritant. Mais pour l'instant la réglementation ne les interdit pas dans nos cosmétiques. Alors, prenez garde à la liste des ingrédients de vos produits anti-cheveux blancs ou optez pour les colorations au henné 100% naturel. Parlez-en avec votre coiffeur.

LE SAVIEZ-VOUS ? LE PREMIER RISQUE AUQUEL EST EXPOSÉ UNE UTILISATRICE DE TEINTURES CAPILLAIRES EST L'ALLERGIE CUTANÉE.

SAVEZ-VOUS CHERCHER LES POUX ?

La plupart des anti-poux classiques contiennent des insecticides qui pourraient affecter les performances cognitives des enfants. Alors que faire ? Tout d'abord, optez pour la prévention : attachez les cheveux longs et appliquez quelques gouttes d'huiles essentielles derrière les oreilles (lavande, citron ou géranium rosat). Si les poux se sont déjà installés, essayez les recettes de grands-mères, notamment l'huile végétale (olive, coco, amande), le vinaigre blanc ou le bicarbonate de soude. Et bien sûr, passez le peigne anti-poux et pensez à nettoyer tout ce qui a été en contact avec la tête infectée : oreillers, matelas, brosses, bonnets et doudous !

La laque, on la plaque !

Les laques pour cheveux contiennent généralement des phtalates, reconnus comme perturbateurs endocriniens. Les femmes enceintes qui y sont exposées, comme c'est le cas des coiffeuses, ont plus de chance de donner naissance à un petit garçon souffrant d'hypospadias, une anomalie du pénis. Si vous utilisez de la laque, faites-le à l'extérieur ou ventilez la pièce dans laquelle vous l'appliquez, pendant quelques minutes.



Certains anti-poux renferment des pesticides comme le malathion et la perméthrine suspectés d'être neurotoxiques.

Mets-moi au parfum...



Une étude portant sur 437 femmes atteintes d'un cancer du sein a montré que celles qui n'avaient jamais utilisé de déodorant, ni d'anti-transpirant, avaient un âge moyen de survenue du cancer du sein de 67 ans, contre 59 ans pour celles qui en avaient largement utilisé au cours de leur vie.

Vous êtes maintenant maquillé(e) et coiffé(e), il ne reste plus qu'à vous parfumer et éventuellement vous désodoriser ! Mais, là encore, mieux vaut ouvrir l'œil. Voici quelques astuces pour sentir bon en toute sécurité.

Déos et débats...

Commençons par l'incontournable déodorant. En spray, à bille ou en crème, il y en a pour tous les goûts. Mais attention, certains contiennent des substances qui n'ont pas très bonne réputation, au rang desquelles : les sels d'aluminium et les parabènes. En effet, de nombreuses études les impliquent dans des cas de cancers du sein. Mais comment les éviter ? D'abord, bannissez les anti-transpirants. Ils bloquent la sudation, phénomène naturel permettant de réguler la température de notre corps et favorisant l'élimination des toxines. Préférez donc les déodorants qui ont, eux, pour mission de masquer les odeurs. Choisissez-les en sticks plutôt qu'en aérosols, ces derniers pouvant irriter

vos bronches. Du côté de la composition, fuyez les parabènes, le triclosan et les sels d'aluminium. Encore une fois, pour faire simple, fiez-vous à l'écolabel !

LE SAVIEZ-VOUS ? LA PÉNÉTRATION EN ALUMINIUM SERAIT MULTIPLIÉE PAR SIX SUR UNE PEAU LÉSÉE. EVITEZ DONC

LA PIERRE D'ALUN : AU GRAND DAM DU DÉO ?

Très tendance ces dernières années, la pierre d'Alun permet d'éviter la prolifération des bactéries responsables des mauvaises odeurs. Cependant, cette pierre contient des sels d'aluminium. Sur le marché, on trouve de la pierre d'alun naturelle et de la pierre d'Alun synthétique. Bien qu'à priori, la naturelle ne pénètre pas dans l'épiderme comme le fait l'industrielle, mieux vaut rester prudent, car à ce jour aucune étude n'a montré son innocuité ou sa toxicité...

Le parfum : loin d'être en odeur de sainteté

Les parfums ? Ils évoquent les fleurs, les flacons luxueux, la beauté... Pourtant, ils sont le plus souvent fabriqués à partir de produits chimiques. Une étude a montré que des fragrances vendues dans le commerce contenaient en moyenne dix substances connues pour leur potentiel allergisant (asthme, maux de tête, etc.) et quatre perturbateurs hormonaux. Plus grave encore, elle a révélé que les fabricants ne mentionnaient pas l'intégralité des composés qu'ils utilisent ! Si vous souhaitez conserver votre parfum favori, pensez à l'appliquer par petites doses sur vos vêtements et non à même la peau et ce, dans un endroit bien aéré. De plus, privilégiez les eaux de toilettes aux eaux de parfums, car elles contiennent moins de substances chimiques. Dans tous les cas, ne parfumez pas vos enfants, ils sont plus fragiles et les molécules chimiques passent plus facilement dans leur organisme.

EFFLUVES D'HÔPITAL ?

Vendu comme « le » produit à avoir toujours sur soi, les gels antibactériens peuvent être pratiques pour se désinfecter les mains sans eau, ni savon, notamment à l'hôpital. Mais sont-ils sans risque pour notre santé ? Certains contiennent du triclosan, un antibactérien qu'on retrouve aussi dans les dentifrices. Soupçonné de perturber nos hormones, il est aussi accusé de favoriser les résistances aux antibiotiques, les allergies, et d'engendrer des troubles musculaires et cardiaques. Autres ingrédients nocifs : les éthers de glycol qui ont la particularité d'être irritants, neurotoxiques et perturbateurs hormonaux. Vous l'aurez compris, les gels antibactériens doivent être utilisés de façon exceptionnelle. Pour se laver les mains en toute sécurité, rien ne vaut la bonne vieille méthode : de l'eau et du savon.



Une étude a démontré que la teneur en aluminium chez des patientes atteintes de cancer du sein était plus importante dans les tissus proches de l'aisselle.

Passe-moi la crème !



Pour savoir si vos lunettes respectent la réglementation européenne, assurez-vous qu'elles portent les sigles « CE » sur l'une des branches ou sur l'emballage.

Pour l'été, n'oubliez pas de prendre votre supplément de crème ! Si nous attendons avec impatience le soleil et la chaleur, il est indispensable de bien s'en protéger pour pouvoir en profiter en toute sécurité.

Soleil, sortez couverts !

Avant de prendre un bain de soleil, n'oubliez pas de mettre des lunettes, un chapeau, un tee-shirt, et une crème solaire, mais pas n'importe laquelle (voir ci-après). Il est également recommandé d'éviter de vous exposer entre 11h et 16h l'été. Au ski, pensez aussi à vous protéger, vous et vos enfants !

Le tube de l'été : « Sea, Cream and Sun »

La crème solaire, elle part avec nous en vacances, mais savons-vous vraiment

qui elle est ? Si elle prévient des risques de cancer et pourrait même ralentir le vieillissement de la peau, certaines d'entre elles peuvent contenir des substances douteuses soupçonnées de perturber nos hormones et accusées de causer d'importants dégâts environnementaux. Pour faire le bon choix, vérifiez donc qu'il n'y ait ni filtres chimiques, ni parabènes, ni nanoparticules - les fabricants sont désormais obligés de mentionner leur présence. Optez pour des crèmes à base de filtres minéraux et privilégiez celles qui contiennent des dioxydes de titane, et non pas des oxydes de zinc. Si vous n'avez pas envie de lire l'étiquette, vous pouvez choisir une crème écolabellisée.

CONSEIL EN PLUS : IL EST RECOMMANDÉ DE NE PAS UTILISER LES CRÈMES SOLAIRES SUR UNE PEAU LÉSÉE OU SUR LES COUPS DE SOLEIL.

Cabine UV : boîte à cancer ?

Vous voulez faire croire que vous revenez des Maldives ? Oubliez la séance UV ! Aujourd'hui, les scientifiques ne laissent pas de place au doute. Les cabines UV augmentent bien le risque de cancers de la peau - comme le mélanome. En effet, en 40 ans seulement, l'incidence de celui-ci a été multipliée par huit chez les jeunes femmes et cela s'expliquerait par un usage accru de ces appareils. Chaque année en France, on diagnostique près de 10 000 nouveaux cas et près de 15% des patients atteints ne s'en sortent pas. Vous l'aurez compris, pour votre santé, oubliez à jamais les séances UV !

LE SAVIEZ-VOUS ? LES CABINES UV NE PRÉPARENT ABSOLUMENT PAS LA PEAU AU SOLEIL CONTRAIREMENT AUX IDÉES REÇUES.

LA GRANDE DÉTOX : COMMENT DÉPOLLUER SON QUOTIDIEN



Vous souhaitez plus d'informations ? Le livre du Dr Patrice Halimi, notre Secrétaire Général, est fait pour vous en donner. Son ouvrage passe en revue tous les polluants du quotidien et nous aide à adapter notre mode de vie, en fonction de nos priorités et de nos contraintes personnelles.

* « LA GRANDE DÉTOX », DR PATRICE HALIMI, EDITIONS CALMAN-LÉVY, MARS 2015

ELLES TÉMOIGNENT...

JULIE, 30 ANS

« Pour mon bébé, j'ai changé »

« Avant d'être maman, j'étais surtout préoccupée par le parfum, la texture ou encore l'emballage de mes produits de beauté... Lorsque je suis tombée enceinte, je me suis renseignée... Et pour mon bébé, je n'ai pas hésité une seconde, j'ai tout acheté écolabellisé ! »

SYLVIE, 45 ANS

« Déo : j'ai opté pour le « Bio » ! »

« Auparavant, je choisisais mon déodorant en fonction du parfum... Et puis, j'ai lu un article qui expliquait qu'ils pouvaient contenir de l'aluminium, susceptible de favoriser le cancer du sein. Depuis ce jour, je n'achète plus que des déodorants portant un écolabel ! »

CÉCILE, 27 ANS

« Je choisis mes vernis avec soin »

« Un jour alors que j'étais enceinte, j'ai ouvert un flacon de vernis pour peindre mes ongles... J'ai eu mal au cœur instantanément et je me suis dit que je ne pouvais plus me permettre d'étaler ces produits chimiques sur mes doigts ! »

Rends-moi encore plus belle... *...ou plus beau !*

Pour finir, nous vous avons réservé un point sur les plans beauté tendances, mais à éviter...

Maquillée forever

Pour gagner du temps le matin, certaines optent pour le maquillage permanent. Ce tatouage destiné à colorer certaines parties du visage (sourcils, lèvres, paupières) dure entre deux et trois ans. Non sans risque pour la santé, il nous expose à des substances chimiques pouvant facilement pénétrer dans notre organisme. Il s'agit notamment des colorants et des composants métalliques présents dans certaines encres.

CONSEIL EN PLUS : POUR ÉVITER UN MAQUILLAGE RATÉ POUVANT AVOIR UN IMPACT SUR VOTRE SANTÉ MENTALE, CHOISISSEZ UN PROFESSIONNEL QUALIFIÉ ET RECONNU.

Henné : faux et usage de faux

Souvent utilisé l'été, le tatouage au henné est sans risque lorsqu'il est 100% naturel. Indolore, il peut durer jusqu'à 3 semaines. Mais, prenez tout de même garde... Certains tatoueurs rajoutent au henné de la paraphénylène diamine (PPD) qui donne du « henné noir ». Une substance interdite dans de nombreux cosmétiques puisqu'elle peut provoquer des allergies et de l'eczéma. Un henné doit être marron orangé. Demandez la composition du produit et exigez du tatoueur qu'il prépare le mélange devant vous.

Le Fish & Feet

Très tendance ces dernières années, la fish pédicure n'est pas sans danger ! Entre infections bactériennes et qualité de l'eau, de nombreuses questions se posent... En effet, pour que les poissons puissent vivre, impossible de désinfecter l'eau. Résultat : des infections bactériennes, surtout chez les personnes sensibles, telles que les diabétiques, les immunodéprimés et les personnes ayant des lésions cutanées sur les pieds. Alors, on évite !



Selon la tradition du mariage oriental, la cérémonie du henné fait passer la jeune femme du statut de fiancée à celle de jeune mariée.

Bibliographie

Tous les conseils de ce petit guide sont élaborés par nos médecins en fonction des études scientifiques et médicales publiées sur le sujet. En voici quelques unes. Vous pouvez retrouver l'intégralité sur notre site www.asef-asso.fr.

LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

* Harvey PW., et al., Significance of the detection of esters of p-hydroxybenzoic acid (parabens) in human breast tumours. *J Appl Toxicol.* 2004 Jan-Feb;24(1):1-4.

* Bian Q., et al., Toxic effect and mechanism of alkyl-phenol compounds on reproduction and development. *Wei Sheng Yan Jiu.*, 2004 May;33(3):357-60.

* Ormond G, et al., Endocrine disruptors in the workplace, hair spray, folate supplementation, and risk of hypospadias: case-control study. *Environ Health Perspect.* 2009 Feb;117:303-7.

* Bertelsen RJ., et al., Triclosan exposure and allergic sensitization in Norwegian children. *Allergy.* 2012 Nov 12.

L'ALUMINIUM

* Exley C., et al., Aluminium in human breast tissue, *J Inorg Biochem.* 2007 Sep;101(9):1344-6.

* Bertelsen RJ., et al., Triclosan exposure and allergic sensitization in Norwegian children. *Allergy.* 2012 Nov 12.

DIRECTION DE LA PUBLICATION
Dr Pierre Souvet et Dr Patrice Halimi

REDACTION ET MISE EN PAGE
Ludivine Ferrer et Mathilde Provost

DOCUMENTATION SCIENTIFIQUE
Jennifer Maherou

@Fotolia

© ASEF - Tous droits réservés - 2016

L'ASEF EST SOUTENUE PAR :



www.leroymerlin.fr

www.generali.fr



www.rainett.fr



Retrouvez notre collection de
« Petits guides santés »



www.asef-asso.fr

