

Ma Checklist Santé : 10 ingrédients à bannir de votre salle de bain

*Le guide pratique pour décoder vos étiquettes et passer
au naturel sans stress.*



Bienvenue dans une hygiène plus consciente



Pourquoi cette checklist ?

On accorde souvent une attention particulière à ce que l'on met dans notre assiette, mais on oublie trop souvent que notre peau est notre plus grand organe. Elle ne se contente pas de nous protéger : elle absorbe une partie de tout ce que nous appliquons dessus, jour après jour.

En tant qu'infirmière depuis 26 ans, j'ai vu l'importance de la prévention dans notre santé globale. Aujourd'hui, nos salles de bain sont remplies de produits aux compositions complexes. Entre le marketing « vert » et les termes scientifiques indéchiffrables, il est facile de s'y perdre.

Mon objectif avec Naturellement Sain ? Vous redonner le pouvoir de choisir. Cette checklist n'est pas là pour vous faire peur ou pour vous pousser à tout jeter d'un coup. Elle est un outil pratique pour vous aider à :

- **Identifier les substances les plus controversées** (perturbateurs endocriniens, irritants, polluants).
- **Décoder vos étiquettes en un coup d'œil.**
- **Trouver des alternatives simples** et efficaces pour votre santé et l'environnement.

Prenez le temps d'observer vos produits, faites le tri à votre rythme, et redécouvrez le plaisir d'une routine vraiment saine.

Bonne lecture, *Delphine*

Les 5 premiers indésirables à repérer

10 ingrédients à bannir (Partie 1)

Ingrédient (Nom INCI)	Pourquoi l'éviter ?	L'alternative saine
Les Sulfates (Sodium Lauryl Sulfate, Sodium Laureth Sulfate)	Agents moussants très agressifs. Ils décapent le film hydrolipidique et irritent l'épiderme et le cuir chevelu.	Les tensioactifs doux issus du sucre ou de la coco (Coco-glucoside, Decyl glucoside).
Les Silicones (Noms finissant en -one ou -xane : Dimethicone...)	Ils gagent artificiellement mais étouffent la peau et les cheveux. Très polluants (non biodégradables).	Les huiles végétales pures (Jojoba, Argan, Avocat) qui nourrissent réellement.
Les Parabènes (Methyl-, Ethyl-, Butyl-, Propylparaben)	Conservateurs identifiés comme perturbateurs endocriniens. Ils interfèrent avec le système hormonal.	Les conservateurs autorisés en bio comme l'acide citrique ou le sorbate de potassium.
Les Huiles Minérales (Paraffinum Liquidum, Petrolatum)	Issues de la pétrochimie. Elles forment un film occlusif qui empêche la peau de respirer. Aucun apport nutritif.	Les beurres végétaux (Karité, Cacao) ou huiles végétales de première pression à froid.
Les Sels d'Aluminium (Aluminium Chlorohydrate, Aluminium Zirconium)	Présents dans les déos. Ils bloquent le processus naturel de transpiration et sont suspectés de neurotoxicité.	Le bicarbonate de soude, les argiles ou les poudres de plantes (Arrowroot) pour absorber l'humidité.

Les 5 premiers indésirables à repérer

10 ingrédients à bannir (Partie 2)

Ingrédient (Nom INCI)	Pourquoi l'éviter ?	L'alternative saine
Les PEG et PPG (Polyethylene Glycol, PPG-...)	Utilisés comme émulsifiants. Procédés de fabrication polluants et toxiques. Ils rendent la peau plus perméable aux autres substances chimiques.	Les émulsifiants naturels issus de graisses végétales ou de sucres (ex: Cetearyl olivate).
Le Phénoxyéthanol (Phenoxyethanol)	Un conservateur très fréquent, suspecté d'être toxique pour le foie et le sang. Fortement déconseillé pour les enfants.	Les conservateurs doux ou les systèmes de conservation sans eau (baumes solides).
Le Triclosan (Triclosan, Triclocarban)	Un antibactérien puissant. C'est un perturbateur endocrinien avéré et il favorise la résistance aux antibiotiques.	Les huiles essentielles aux vertus antibactériennes (Laurier noble, Tea tree) ou le simple savon à froid.
Les Parfums de synthèse (Fragrance, Parfum)	Terme vague cachant souvent des centaines de molécules. Première cause d'allergies cutanées et de sensibilisation.	Les huiles essentielles (avec précaution), les extraits de plantes ou les eaux florales.
Le BHA et le BHT (BHA : Butylated Hydroxyanisole)	Antioxydants synthétiques utilisés pour empêcher les huiles de rancir. Classés comme "cancérogènes possibles" par le CIRC.	Les antioxydants naturels comme la Vitamine E (Tocopherol) ou l'extrait de Romarin.

Ma méthode pour un tri sans stress



Comment passer à l'action ?

L'audit de votre salle de bain

Ne cherchez pas la perfection tout de suite. Prenez vos 3 produits les plus utilisés (ex: gel douche, shampoing, déodorant) et comparez leur liste INCI avec cette checklist. Notez ceux qui contiennent plus de 2 ou 3 ingrédients à bannir.

Ne jetez pas tout (approche réaliste)

À moins d'une réaction allergique immédiate, je vous conseille de terminer vos flacons entamés. C'est plus écologique et économique. En revanche, prenez l'engagement de ne plus racheter ces références une fois vides. Remplacez-les un par un par une alternative saine.

La règle d'or : priorisez le "non-rincé"

Si vous devez changer un produit en priorité, commencez par ceux qui restent en contact prolongé avec votre peau : crème visage, lait corps et déodorant. Les produits rincés (savon, shampoing) sont un peu moins critiques car le temps d'absorption est plus court.

Fiez-vous aux labels de confiance

Pour vous simplifier la vie en magasin, cherchez ces logos sur les emballages. Ils garantissent l'absence de la majorité des ingrédients cités dans ce guide :

- Ecocert / COSMOS Organic : Le standard international du bio.
- Nature & Progrès : Le label le plus exigeant.
- Slow Cosmétique : Garantit des produits propres, honnêtes et écologiques.

Votre voyage vers la santé naturelle ne fait que commencer !

Félicitations pour avoir franchi cette première étape ! Vous avez maintenant les clés pour transformer votre salle de bain en un espace qui prend vraiment soin de vous.

N'oubliez pas : chaque petit changement est une victoire pour votre vitalité. Ne cherchez pas la perfection, cherchez la progression.

Je suis ravie de vous accompagner sur ce chemin. Si vous avez des questions ou si vous souhaitez partager vos découvertes avec moi, n'hésitez pas !

Restons connectés :

- Le site : naturellementsain.com (pour plus de conseils nutrition, bien-être et hygiène).
- Pinterest : naturellementsain (pour découvrir notre univers).

À très vite pour une vie naturellement saine,

Delphine

