



**Fees**

Femmes enceintes  
environnement et santé



# COSMÉTIQUES ET SANTÉ : LIMITER LES POLLUANTS EN CHOISSANT VOS PRODUITS COSMÉTIQUES

Durant la grossesse, quelques précautions doivent être prises concernant les produits cosmétiques, car les substances qu'ils contiennent ne sont pas toujours compatibles avec la santé de maman et bébé.



## Prendre soin de soi quand on est enceinte

Dois-je arrêter de me maquiller durant ma grossesse ?

**Utilisez le maquillage avec modération**, préférez-le naturel ou labellisé (attention toutefois aux allergies possibles).

**Limitez aussi l'utilisation de parfum, ou évitez de le mettre directement au contact de votre peau.**

De manière générale, évitez les **produits sans rinçage**, plus facilement absorbés par le corps, ainsi que les **produits en spray**, qui peuvent irriter les poumons.

**Pour hydrater votre peau, portez votre choix sur une huile végétale ou une crème labellisée, naturelle ou biologique** (Ecoert, BDIH, Nature ou Nature et Progrès).

Comment bien choisir ses cosmétiques ?



Quels sont les produits à éviter ?

**Limitez les colorations pour cheveux !**



**Évitez également les huiles essentielles durant la grossesse.**

Elles contiennent des produits qui passent la barrière placentaire et peuvent être néfastes pour le fœtus.

### RECETTE : HUILE CONTRE LES VERGETURES À LA ROSE

- 100ml d'huile de jojoba
- 50ml d'huile de germe de blé
- 50ml d'huile de rose musquée

Bien se laver les mains.

Mélangez l'huile de jojoba, l'huile de germe de blé et l'huile de rose.

Versez le tout dans un flacon en verre propre et stérilisé.

Appliquez la préparation matin et soir.

Préparation à conserver au frais et au sec, à l'abri de l'air et de la lumière, pas plus de 3 mois.

**Ne dépassez pas la date de conservation indiquée sur l'emballage. Ce petit sigle vous indique combien de mois votre produit sera efficace et sans risque après ouverture (ici : 36 mois).**





## Prendre soin de bébé

L'hygiène de bébé est essentielle. Le bain est souvent un moment privilégié, un rituel entre les parents et l'enfant. Voici quelques conseils pour respecter la santé et la peau de votre bébé !

Quels produits utiliser pour la toilette de bébé ?

La peau de bébé est fragile. **Il est préférable de ne pas la recouvrir de produits cosmétiques en tout genre.** De plus certains composés peuvent traverser la peau et sont suspectés d'être toxiques.

De même, **deux bains par semaine, à l'eau claire et au savon d'Alep, sont amplement suffisants.** Le reste du temps vous pouvez laver votre tout-petit avec un peu d'eau claire : ces moments sont aussi des prétextes au jeu avec lui.



Choisissez **une huile végétale biologique, labélisée** (olive, jojoba, amande douce en prenant garde aux allergies possibles).

Que puis-je utiliser pour masser bébé ?

Que penser des lingettes ?

Les lingettes jetables, bien que très pratiques, ne sont pas indispensables. Elles peuvent contenir des substances allergisantes et irritantes pour l'enfant.

**Quand cela est possible, préférez-leur l'eau et le savon d'Alep.** Le **liniment oléo-calcaire** est également une bonne alternative pour la toilette.



**Évitez les produits contenant des parfums, l'odeur de bébé et celle de sa maman lui suffisent amplement.**

**Évitez les produits sans rinçage.**

Créé en 2014 avec le soutien de :



RÉGION  
NORD-PAS DE CALAIS



En partenariat avec



Mise à jour : mars 2018

En savoir plus :  
[www.projetfees.fr](http://www.projetfees.fr)



Contact :

**Association pour la Prévention de la Pollution Atmosphérique**  
postmaster@appa.asso.fr  
**Mutualité Française Hauts-de-France**  
contact@mutualite-hdf.fr