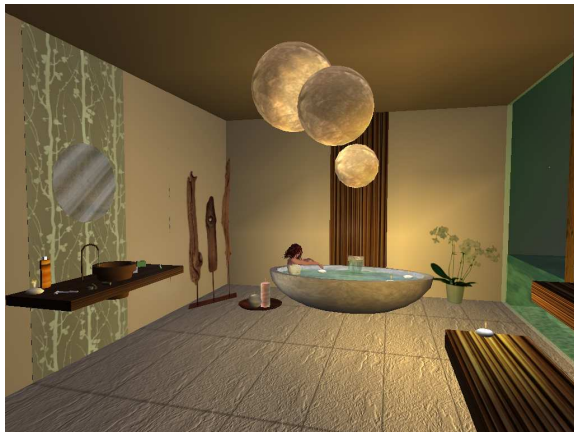




CONFÉRENCE DÉBAT  
DES  
TOXIQUES  
DANS LES PRODUITS DE LA VIE QUOTIDIENNE

20/02/2008 - ECOLOGIA ISLAND - SECOND LIFE - BIOSYNAPSE



Merci à Marc Moana d'avoir gentiment accueilli la salle  
et ma façon de build sans compter les prims ;)

Pour ceux qui ont raté la conférence ou ceux qui souhaitaient la relire, voila le texte, agrémenté en italique d'un résumé des questions, remarques et conseils évoqués en débat.

(Arte, Neela, Marc, Mascottus, Sayax, Gad, Now...ceux d'entre vous qui n'ont pas pu être là (j'balance hein ;) mais qui aimeraient prolonger le débat, j'attends vos suggestions...On m'a demandé de refaire une édition, peut être que ce texte vous suffit, tenez moi au courant. J'attends tout de même vos remarques, questions et conseils sur le sujet...si vous voulez juste vous faire un sauna ou prendre un bain la salle est encore dans le ciel d'Ecologia pour l'instant !)

Je remercie les participants, en voice comme sur le chat :

Par ordre d'apparition :

Alaya Kumaki

Ghost Mortlock

Nessy Lupino

Marianne Sewell

Gribouille Mehrrens

Poete Cummings

Chetz Szondi

Willow Ahn

AlphaOmega Oh

Verite Clary

JeanMitch Checchinato

Olivier Klaxon

Shiloh Emmons

Sunflower Aichi

Utopia Deschanel

Brunhilde Merlin

Kim Egoyan

Hava Kidd

Nancy Ducatillon

PetitePrincesse Berboral

Le temps que tout le monde tente d'installer la voice et de s'entendre, le temps de se changer pour se mettre en serviette de bain, le temps d'un délire avec Willow, nous avons commencé à 21h45!



## DES TOXIQUES PLEIN LA SALLE DE BAIN !

Je vais tout d'abord vous expliquer pour quelles raisons les produits dits « du commerce » représentent un risque considérable pour la santé.

Les risques pour l'écologie sont d'une logique implacable, pas besoin de revenir sur les emballages, le voyage des ingrédients pour se faire transformer en Chine et nous revenir tout frais, ou la dégradabilité impossible de ce qui sort de l'industrie chimique...

Donc oublions l'écologie pour un moment et pensons ne serai ce qu'à votre santé et celle de votre famille... Vous utilisez quotidiennement des produits dont personne n'a le recul nécessaire pour connaître les dangers à long terme...leur utilisation régulière les rend dangereuse par l'accumulation que cela provoque en vous.

Utiliser une crème une fois tous les deux mois, même chimique, n'aura à priori pas un impact catastrophique sur votre santé...mais se brosser les dents tous les jours, s'étaler du gel douche régulièrement, apposer de la chimie sur ces membranes plus ou moins poreuses que sont nos tissus...là ça deviens dangereux....

Je vous listerai rapidement tous ces charmants produits qui pénètrent en vous au travers de la peau, par les muqueuses, par les micros fissures que vous leur ouvrez sans vous en rendre compte...sachez que leur introduction dans votre corps leur permettent de se loger progressivement dans les organes vitaux, créant des cancers, des stérilités et s'attaquant aux cellules saines surtout dans le cerveau.

Le guide Cosmetox, édité par Greenpeace, recense les toxiques présents dans l'industrie cosmétique. Le site de Vigitox, lui s'intéresse aux toxiques dans tous les domaines de la vie courante <http://www.greenpeace.org/france/vigitox/>  
Des rapports édifiant sur ce qu'on a trouvé dans des cordons ombilicaux, sur le lien avec la stérilité, sur les liens avec les cancers...

Le livre « la vérité sur les cosmétiques » de Rita Stens calme aussi tous ceux qui s'imaginent que « si c'est en vente, c'est qu'il n'y a pas de danger »...

Je vous rappelle au passage que je ne suis ni chimiste, ni esthéticienne, et que je ne touche pas d'argent à chaque fois que je cite une marque positive ! J'organise cet exposé/conférence /débat parce que je m'y intéresse et commence à avoir testé pas mal de choses !

Je m'appuie sur les rapports de Greenpeace, les documents que ma tante, qui travaille au CNRS, me ramène (certains sont en interdiction de publication suite aux pressions des lobbys cosmétiques !), et les sites et livres de références en matière de conseils écolo/bio.

*Suite à cette introduction, Utopia nous propose un suicide collectif...Willow, déchainée ce soir ;) , commence à s'interroger sur la produits qu'elle utilise et qu'elle pensait bio...Nessy nous rappelle que ca n'est pas parce que ca fait des années qu'on s'empoisonne qu'il faut continuer à cautionner...*

J'avais commencé à rédiger des paragraphes dans lesquels je me noyais dans des explications scientifiques non maîtrisées, je lisais, retranscrivais, résumais puis lisais un contre exemple ou une autre explication plus complexe et tentais de ré expliquer...

Bref à un moment je me suis dit que non seulement ça me gonflait mais qu'en plus je risquai aussi de vous saouler donc je vais la faire simple, ceux qui souhaitent plus d'info peuvent dès maintenant entamer un doctorat en chimie

Les principaux toxiques sont les PEG (polyéthylène glycol), les parabènes (conservateurs), les métaux (aluminium dans les déos=cancer du sein), et toute une liste imprononçable d'isomères de l'hexachlorocyclohexane, dibenzodioxines et autres diéthylphtalates...

J'ai appris avant-hier par ma tante qu'arrivaient dans peu de temps les nanoparticules dans les produits cosmétiques : le rêve, c'est tellement petit que ça rentre pas dans la liste qui est au dos des tubes et c'est tellement petit que ça traverse tous les tissus et membranes humaines pour aller se caler confortablement à la manière de l'amiante !!! youpi !

Juste pour vous achever, un petit mot sur les tests sur les animaux avant d'aller plus loin...promis tout à l'heure on retrouvera le sourire avec les alternatives...

Il suffit de jeter un coup d'œil aux sites antivivisection pour être dégouté à vie... Il existe beaucoup d'autres façons de tester les réactions à des produits sans torturer les animaux à qui on pchitte du déodorant dans les yeux pour voir combien de temps l'œil met à mourir ou à qui on maquille les trous de nez pour voir si ça fait des bulles sur les muqueuses...

Tout cela est immonde, faire crever des êtres vivants dans la torture pour qu'on puisse juste être beaux...c'est écoeurant, je vous conseille pour ceux qui veulent en savoir plus de visiter le site de One Voice. <http://www.onevoice-ear.org/>

Donc sachez que TOUS les produits qui ne stipulent pas l'inverse sont testés sur les animaux...Cherchez le logo « non testé sur les animaux », vous verrez qu'il est rarissime malheureusement.

On reviendra sur les logos de label tout à l'heure...

*Jean Mitch nous propose de la doc sur les aspects éthiques et philosophique des tests sur les animaux. La presse nous rejoint en la personne de Nancy Ducatillon.*

La base des cosmétiques du commerce, c'est l'excipient : ce sont des produits issus de la pétrochimie pour 65% au minimum... Pour la plupart ils en contiennent de 75 à 90% : des tensioactifs, du silicone, des paraffines, des PEG, des parabènes, j'en passe et des meilleurs...

Tout ces produits sont « inertes », ils ne servent qu'à la consistance et à l'aspect (crémeux, moussant, couleur, odeur...).

Les « actifs » ne représentent que 0,01% du produit ! Alors quand une pub parle de vous hydrater grâce à des extraits bios de fruit ou autre...sans commentaire...

C'est donc l'excipient qui se doit d'être sain...plonger un microgramme d'extrait de pulpe de figue bio dans un cocktail de pétrochimie ne vous sauvera pas !

Qu'ils coutent 1euros en supermarché ou 50euros en pharmacie, ils contiennent la même base merdique ! Les mêmes excipients pourris ! La seule différence c'est le microgramme d'extrait de produit rarissime dont on vous aura vendu les mérites au travers de la pub ! Croyez moi, j'ai bossé dans la communication visuelle et les espaces de communication...packaging, pub, et autre : on vendait du rêve, pas de l'efficacité !

Tout cela est polluant, ces produits ne se dégradent pas proprement, les emballages non plus, ca voyage, ca vient de loin parce que c'est moins cher là bas...

Tout cela est peu efficace, la plupart des « soins » ne servent d'ailleurs qu'à palier les dégâts des autres cosmétiques...

Tout cela est surtout dangereux ! Ils détruisent le film hydrolipidique naturel de la peau, dessèchent, irritent, couvrent en empêchant la peau de respirer ou au contraire augmentent sa perméabilité favorisant la pénétration des toxiques, provoquent des eczémas, des dermatites ou de l'asthme, sont allergènes, cancérigène etc....

Ces questions d'esthétique méritent-elles réellement ces risques ? On aura beau se tartiner de crèmes chères, si on mange mal, qu'on s'expose mal au soleil, qu'on dors mal, l'ajout de ces produits ne fera qu'empirer la chose...

Mais ne vous jetez pas tout de suite dans le vide, ne vous noyez pas dans la baignoire car Il existe plein d'alternatives !

*Marianne Sewell nous demande si la marque Sisley est digne de confiance, je ne peux lui répondre immédiatement, je ne la connais pas. Chetz Szondi nous demande une liste de produit « mauvais » mais ils sont si nombreux que je lui propose d'attendre la liste des produits sains. Utopia Deschanel nous demande si l'argile peut être une bonne solution pour les cheveux, Jean Mitch l'utilise déjà en guise de gel effet « out of bed ». Il faut savoir qu'un produit, à partir du moment où il contient de l'eau, a besoin d'un minimum de conservateurs pour ne pas se dégrader. Préférez donc les produits en poudre que vous humidifiez au moment de l'utiliser plutôt que les pâtes toutes prêtes.*

Avant de vous les conseiller je voudrai vous donner quelques clés importantes pour reconnaître les « vrais » produits...

Je ne saurais que trop vous mettre en garde contre toutes ces marques qui surfent sur la vague du naturel... Yves Rocher, le Petit Marseillais, l'Occitane, ou encore Body Shop qui appartient aux pires chimistes de la cosmeto (l'oréal pour ne pas les citer)...toujours sans commentaires...

La principale différence qu'il y a entre des cosmétiques naturels et les autres c'est la qualité de l'excipient, la base du cosmétique. Il est fait à partir d'eau (et souvent d'hydrolat) et d'huile bio de première pression à froid, de beurres végétaux et de cires : des produits qui apportent réellement quelque chose à votre peau !

Les autres ingrédients sont en général des hydrolats, des huiles essentielles, des algues, des extraits de plantes, de l'argile, ... Les principes actifs atteignent souvent 35% du produit (contre moins de 1% dans les produits classiques).

Alors qui dit naturel ne dit pas non plus sans danger... soyons bien clairs... Comme tout produit actif, les huiles essentielles peuvent provoquer des réactions de défense... mais si ces réactions paraissent violentes (rougeurs de la peau) sachez que ça ne reste qu'en surface. Sans commune mesure avec l'accumulation des toxiques. Si jamais vous vous mettez de l'huile essentielle dans l'œil (pas de bol) rincez à l'huile végétale, ça la diluera alors que l'eau glisserait dessus sans jamais vraiment l'évacuer.

Pour reconnaître les vrais bio/naturel, il existe des labels :

ECOCERT

BDIH

NATURE ET PROGRES

ONE VOICE et PRO ANIMA pour les non test sur les animaux (les trois autres l'incluent également dans leur label)



Les marques sûres :

WELEDA

LAVERA

LOGONA

SANTE

FLORAME

AVALON

MELVITA

DR HAUSHKA

DROME PROVENCEALE

COULEUR CARMEL

ARGILETZ

CENTIFOLIA

DOUCE NATURE

DOUCES ANGEVINES

PRIMAVERALIFE

GREEN MAMA

RAHMA Etc...

Vous voyez que c'est positif finalement ! il y a pleeeein d'alternatives ! Alors on passe à la deuxième partie du sujet dans la joie et la bonne humeur !

*Indignation dans la salle pour certains qui pensaient bien faire en se servant des produits Bodyshop. Alava Kumaki se souvient en effet avoir eu une réaction allergique suite à l'utilisation de ces soi-disant produits sains. Utopia semble s'affoler en nous énumérant des marques réputées qu'elle utilisait jusqu'alors...  
Nessy rappelle, à raison, que les grandes marques telles que l'Oréal se rachètent une conduite en rachetant des marques « éthiques »...  
Récemment Sanoflore qui était une excellente marque, est passé entre ses griffes. Willow s'inquiète du prix des produits sains et de la facilité à les trouver...La suite de la conférence répondra à ces questions.*

## **PRODUIT PAR PRODUIT, LES ALTERNATIVES AUX TOXIQUES**

Tout d'abord, sachez que les alternatives et solutions que je vais vous présenter ne forment en aucuns cas une liste complète. C'est pourquoi, après chaque produit, je vous invite à nous présenter les alternatives que vous utilisez d'ores et déjà qui n'auraient pas été citées ainsi qu'à nous faire part de vos questions, doutes, remarques et expériences personnelles.

Je vais éviter de trop présenter des recettes de cosmétiques : vous imposer de faire la cuisine dans votre salle de bain serait le meilleur moyen de vous décourager...Le but ici est de vous proposer des alternatives simples afin que vous puissiez, sans trop chambouler vos habitudes, vous y mettre facilement et inciter, l'air de rien, votre compagnon, vos parents, vos enfants, vos amis à en faire de même.

Tous les produits dont je vais vous parler se trouvent en magasin bio/éthique, ou au pire en commande sur internet...

Je mets un point d'honneur, dans ma grande radinerie de bigoudène, à vous proposer des produits au même prix voire moins chers que ceux que vous utilisez actuellement afin d'éviter que vous trouviez encore des excuses pour pas le faire !

Ces produits ont toutes les qualités : plus sains, plus écolos, moins chers, pratiques...

...et moi je vais me reconvertir en représentante...

*Verité Clary nous met en garde contre les parfums de synthèse qui, même s'ils ne sont pas mis à même la peau, pénètrent dans l'organisme par la respiration. Willow déprime d'avoir un rimel La Roche Posay à 25euros...Chetz s'inquiète du contenu des déodorants Axe utilisés par ses fils...Utopia va jeter son Veet...Mais une question est soulevée en voice : que faire de ces produits qu'on ne va plus utiliser ? Personnellement à l'époque j'avais eu mal au cœur de les donner en*

*sachant les risques qu'ils représentaient...J'ai encore un tiroir plein de bombes de mousses, de vieux gels douches et de maquillages qui piquent...mais on peut aussi choisir de les donner à quelqu'un qu'on n'aime pas !  
La question d'une huile érotique a été soulevée par Olivier (il me semble)...après vérification elle semble très naturelle. (Je la recommande donc ! elle est très chouette ! c'est Shunga !)*

## LE DENTIFRICE

La première chose à savoir en ce qui concerne l'hygiène dentaire, c'est que la nature est bien faite : la salive apporte fluor, minéraux, substances immunitaires et antibiotiques, et forme avec les bactéries un film protecteur...

Donc à partir du moment où on mange à peu près équilibré, pas de soucis...par contre, quand il y a trop de sucre, les bactéries prolifèrent et libèrent des acides qui attaquent les dents...et une alimentation désordonnée dans le temps et dans les produits avalés créent des déséquilibres.

Sachez que les enfants qui mangent du « vrai sucre » (sucre non raffiné, miel) ont 5 fois moins de caries que les autres !

Donc le but du brossage et du dentifrice n'est que d'éliminer les résidus alimentaires afin de laisser la salive faire son job...

Vous pouvez vous composer un dentifrice, il existe un tas de recettes...le tout est d'y mettre : un abrasif plus ou moins doux (silice, carbonate de calcium, argile...), des poudres de plantes (gingembre, sauge, menthe, anis...pour le soin, le goût et l'haleine), un détergent qui fait mousser et élimine la graisse (le savon de Marseille par exemple) et un antibactérien.

Pour ne pas avoir à se cuisiner quoi que ce soit, il existe des dentifrices bio/naturels/non testés sur les animaux etc... en magasins bio (pas toujours donné mais on en utilise moins donc au final on s'y retrouve) ou les poudres dentaires (Perblan, ou Dentoblan) mais la je ne connais pas, je ne voudrai pas dire de bêtises.

Sinon du savon fait l'affaire, le plus important pour se laver les dents étant l'huile de coude puisque la nature est bien faite, pas besoin de compléments...

Donc on frotte, on frotte, et on mâchouille une feuille de menthe si on veut sentir bon pour les bisous.

Certains conseillent de faire un bain de bouche de 15mn à l'aide d'une cuillère à soupe d'huile (à recracher bien sur ! pouak)...apparemment très efficace pour le blanchiment des dents et l'haleine... Donc j'ai testé pour vous ce matin : passé le haut le cœur du début j'ai l'impression qu'en effet ça marche très bien! Avec une goutte d'huile essentielle de menthe peut être que ça serait meilleur...(ou une autre huile !)

*Chetz nous évoque le bicarbonate de soude (peut être un peu violent pour les dents ? on préférera le carbonate de calcium). Marianne, Utopia et Jean Mitch s'interrogent sur les méthodes « au doigt » et avec un bâton de bois...étant donné*



*qu'on va déjà réduire l'utilisation du dentifrice, je pense qu'il est tout de même bon d'utiliser une bonne brosse qui élimine efficacement les résidus alimentaires...*

*Olivier propose d'attendre que nous n'ayons plus de dents en utilisant du carbonate de sodium pour plus de problèmes (solution à réfléchir !).*

*Je dégoute tout le monde avec mon huile, Utopia propose l'huile de foie de morue et là c'est à son tour de dégouter tout le monde. Les huiles essentielles dans la bouche peuvent être très agressives...à éviter quand même je pense...une huile de noisette ou de noix ca peut être plus agréable.*

*Marianne s'affole de mettre de la crème 3 fois par jour et se demande quelles maladies elle peut contracter avec un mauvais dentifrice. Comme je l'ai expliqué plus haut, les réactions ne sont pas du tout immédiates, c'est l'accumulation des toxiques dans les organes qui provoquent des dysfonctionnements tels que la stérilité, les cancers ou les Elsheimer à terme...*

*Nessy nous conseille de mâchouiller une feuille de sauge en cas de début d'angine.*

*Chetz se demande si les produits pour hommes sont aussi nocifs que ceux pour femmes...sachez que la seule différence entre un produit pour homme et un produit pour femme, c'est la gueule : autre packaging, autre odeur mais ils ont la même base (avec tout de même une bonne nouvelle pour eux : à priori ils mettent moins de crèmes que nous).*

*Olivier nous conseille l'huile de figue de barbarie en anti vieillissement...*

*La directive Reach est mise sur le tapis...(sur le site de Vigitox cité plus haut ils en parlent). Cette directive passée l'année dernière il me semble remet en cause bon nombre de toxiques utilisés dans tous les produits quotidiens. Ghost nous pose tout de même un bé mol à cette bonne nouvelle : à priori les test seraient faits sur des animaux...*

## **LE SHAMPOING**

Le shampoing est la première chose que j'ai changée dans la salle de bain...pour ne pas traumatiser mon compagnon, j'ai évité les recettes de cuisine...et en fait j'ai trouvé un produit parfait, qui ne change pas les habitudes et moins cher ! Chez Melvita, le shampoing ECO à l'aloë et kiwi coute 11euros le litre...c'est un gros bidon, conditionnement familial.

Il existe beaucoup de shampoing « bio » mais pas toujours donnés...celui-ci est bien pour ca. Lavera et Logona en font mais je ne les ai pas testés, je suis fidèle à mon bidon éco melvita !

Certains utilisent directement le savon d'Alep ou de Marseille.

Pour les cheveux gras, les shampoings d'argile sont très efficaces...le rhassoul est une argile blanche, en poudre vous pouvez la mêler à de l'eau pour en faire une pate.

En guise de shampoing sec, la farine, le talc, ou encore l'avoine absorbent le sébum...bien secouer et brosser les cheveux (en extérieur de préférence)

Vous pouvez utiliser des huiles essentielles pour le soin du cheveu. Ces huiles essentielles s'utilisent diluées par exemple dans une huile végétale ou dans un vinaigre de rinçage.

Cheveux normaux : Ylang-ylang, Lavande, Thym, Cèdre, Romarin

Cheveux secs : Santal, Sauge, Géranium

Cheveux gras : Genévrier, Romarin, Cèdre, Citron, Bergamote, Pamplemousse, Cyprès, Basilic, Sauge, Petit grain, Lavande, Lemon-grass

Cheveux sombres: romarin

Cheveux abimés : Ylang-ylang, Camomille, Santal

Pellicules : Tea tree, Petit grain, Romarin, Cade, Santal, Patchouli

Sinon vous pouvez appliquer des masques :

Cheveux secs : tout type d'huile, karité, avocat, monoï

Cheveux gras : citron, argile verte, romarin, eucalyptus

Il y a un truc très agréable qui active toutes ces petites recettes : une serviette trempée dans l'eau très chaude dont on entoure la tête...

En guise de gel, un gel d'aloé vera...tout type d'huiles peuvent également structurer (à mettre au bout et peu...pour éviter le coté gras dégueu)

*Verite nous rappelle à raison que les huiles essentielles sont moins agressives diluées dans des huiles végétales. Elle utilise l'HE de Tea Tree pour les petits bobos. Jean Mitch pensait se protéger en achetant des marques de shampoing en pharmacie (Klorane, Pierre Fabre)...*

*Nessy conseille le shampoing à l'ortie pour des cheveux brillants (Logona ), celui au miel et orange de Melvita et celui à l'argile blanche de Ciel d'azur pour les ados.*

## LE SAVON

Les savons et gels douche sont agressifs, ils s'attaquent au film lipidique de la peau et la rend donc fragile et vulnérable.

Je serai brève sur ce thème, je ne vous laisserai le choix qu'entre le Pain d'Alep (un savon de Syrie à base d'huile d'olive et de laurier) et le savon de Marseille ! Des recettes vieilles comme le monde qui n'ont plus à faire leurs preuves...

Si vous préférez la texture des gels douches, vous pouvez mêler du savon à une base lavante neutre et éventuellement quelques huiles pour créer la texture qui risquerait de vous manquer...

*Utilisez le savon de Marseille qui assèche pour les peaux grasses et le savon d'Alep qui nourrit pour les peaux sèches... Sur ce point il y a moins de surprises.*

*Hava Kidd nous conseille le site de [aroma-zone.com](http://aroma-zone.com) et le livre de Dominique Baudoux.*

## LE DEODORANT

Sachez tout d'abord que la transpiration ne sent pas, ce sont les bactéries qui naissent dans sa dégradation qui puent !

Les déos dits « classiques » contiennent des antibiotiques, des parfums de synthèse, des antis transpirant (plein d'aluminium !) et des conservateurs (parabènes)... bref... que du bonheur !

Pour tuer les bactéries, aucune raison de s'empêcher de transpirer... il est naturel et indispensable de suer, ça sert à éliminer les toxines et, rappelons le, la transpiration ne sent rien.

Alors on saute sur les neutraliseurs d'odeur en oubliant les antis transpirant polluant et nocifs...

bicarbonate de soude, vinaigre, eau d'hamamélis, aloe vera et huiles essentielles...

Plus simplement et pour la modique somme de 6 euros les 4 ans de déo, la pierre d'alun est parfaite ! Moi qui ne supporte pas d'empiler les couches de vêtement et porte parfois la laine à même la peau, ce cristal m'a sauvée !

Attention cependant de la prendre au « potassium alun » (la vraie pierre d'alun), il en existe des chimiques!

Vous passez votre cristal taillé sous un filet d'eau et hop, doubitchous, pieds qui puent et autre...en plus c'est un anti gratouille des piqures d'insectes et un très bon après rasage si on se coupe !

La pierre d'alun n'a pas d'odeur... Si le parfum vous manque, vous pouvez humidifier votre pierre avec une huile essentielle ou une eau florale à la place de l'eau. L'eau florale en vaporisateur peut être pratique si vous glissez votre pierre d'alun dans votre sac pour l'utiliser facilement dans la journée en déplacement.

Sinon le talc n'est pas que pour les bébés...c'est aussi très agréable quand on est grand !

Il vaut mieux éviter d'appliquer du déodorant après s'être épilé les aisselles. En effet, l'épilation cause des microfissures. Certaines substances du déodorant risquent de pénétrer par ces microfissures.

*Marianne continue à vider sa salle de bain, cette fois c'est le déo Vichy qui prend une claque !*

*Nessy rappelle que le talc dans les escarpins c'est top...*

*Personnellement j'ai un talc au jasmin de chez Tade...j'en mets après la douche quand je veux avoir l'impression de prendre soin de moi...ca sert pas a grand-chose, l'odeur ne reste pas mais c'est agréable !*

*Il existe une polémique sur la pierre d'alun...elle contient de l'aluminium...mais cette polémique est balayée par le fait que les cristaux d'aluminium soient trop gros pour pénétrer dans l'organisme...par rapport a ceux contenus dans les « pchitt »...et par*

*rapport aux nanoparticules qui nous arrivent de partout (bientôt dans les cosmétiques, la nourriture et les peintures, mobilier ect... :(*

## LES TRUCS DE FILLES

Rheum rheum...bon...faut y passer...messieurs vous pouvez faire une pause si ca vous chante, ceci ne vous concerne à priori pas...

Mesdames, Mesdemoiselles, nous ne seront jamais de vraies écolos tant qu'on utilisera et jettera toutes ces serviettes et tampons pourris de chimie... Pour votre santé, je vous conseille vivement d'arrêter d'aller mettre ces trucs pleins de chlore et autre agressifs en tout genre à cet endroit...c'est dangereux, polluant et cher...

Il existe des serviettes et tampons non chimiques (Natracare) mais ca ne règle pas le souci du jetable...

Il existe les serviettes lavables comme celles utilisées par nos grands-mères (Lunapads)...

Il existe les éponges naturelles (ce sont à l'origine des trucs vivants...perso je pourrai jamais...)...

Mais la vraie révolution, Mesdames, Mesdemoiselles, c'est que vous ne partirez pas d'ici sans être parfaitement sûre qu'il vous faut une coupe !!! Testée et approuvée par moi-même et toutes mes copines convaincues, c'est LE truc qu'on devrait toutes avoir !!!

J'explique :  
(Les messieurs qui sont encore la, désolée, vous l'aurez voulu)

La coupe est un petit objet en silicone médical souple et transparent, à peu près de la taille d'une tétine de biberon. On le positionne à l'endroit où vous l'imaginez, à l'intérieur, et voila une barrière infranchissable ! Fini les fuites ! Pour toujours ! Fini les trucs imbibés d'eau quand on se baigne !

Vous la retirez et la rincez (l'avantage c'est que si vous ne pouvez pas la retirer pendant très longtemps, il n'y a aucun risques d'infection ou de fuites grâce a l'effet ventouse qui hermétise) et la stérilisez à la fin de votre cycle.

Cette petite merveille coute 30 euros...mais c'est à vie ! Il y a deux tailles : une pour les nullipares (super ce mot) et une pour les mamans. Au max ça vous coute donc 60 euros pour la vie...rentable !

Pour toutes celles qui sont intéressées je vous en parlerai plus longuement en IM si ca vous dit, je ne veux pas m'étendre de trop ici...

Vous pouvez jeter un coup d'œil sur les sites de Divacup <http://www.divacup.com/fr> ou de Mooncup

[http://www.mooncup.co.uk/menstrual\\_cup\\_en\\_francais\\_la\\_coupe\\_menstruelle\\_fran.html](http://www.mooncup.co.uk/menstrual_cup_en_francais_la_coupe_menstruelle_fran.html) . Il en existe une en caoutchouc, la Keeper : <http://www.keeper.com/>

Sincèrement...l'essayer c'est l'adopter. N'hésitez vraiment pas, ce truc est génial. Plus d'infos en IM ;)

Messieurs, c'est bon, vous pouvez revenir...

Ce qu'on va faire c'est qu'on va enchaîner sur le maquillage...comme ça s'ils ratent le début, à priori c'est pas grave...

*C'est l'hécatombe...les mecs ont tous disparus, certains ne reviendront même pas pour le chapitre sur le rasage, affolés qu'ils sont.*

*Les filles sont intéressées, s'inquiètent du côté hygiénique que je leur confirme, soutenue pas Nessy. J'espère avoir fait des adeptes et toutes les retrouver en IM pour plus d'infos pratiques.*

## LE MAQUILLAGE

Alors pour le maquillage on peut la faire traditionnel genre Khôl ou rouge à lèvres en pigment dans de la terre cuite mais au niveau de la gamme chromatique on ressemble vite à un pot de peinture...

Mieux vaut rester dans une utilisation « normale », des cosmétiques qui sont très exactement les mêmes que tout ceux rencontrés habituellement, mais non testés sur les animaux, sans pétrole, uniquement à base de produits naturels.

Deux marques se détachent selon moi : Couleur Caramel et Docteur Hauschka (cosmético-soins).

Ce n'est pas plus onéreux que le reste, et aussi efficaces que les meilleurs des cosmétiques. Le tout sans oublier que pour que le « trompe couillon » fonctionne, il faut l'utiliser avec modération et de manière naturelle !

Pour le démaquillage, remplacez le coton par des petites éponges naturelles ou non, du tissu, des lingettes lavables.

En guise de démaquillant, tous les produits laitiers (lait, yaourt, crème...) peuvent démaquiller très doucement (Évitez quand même le camembert...) certaines mêlent une farine à un produit laitier ou eau florale pour avoir une très légère abrasion.

*La pauvre marianne abandonne à regret ses crèmes Sisley...(attend Marianne j'ai pas encore vérifié s'il s'agit ou non d'une marque de confiance !)*

*Nessy nous rappelle qu'il est difficile en effet de modifier ses habitudes quand on a pris un certain confort...c'est pourquoi elle vient compléter la liste des marque de maquillages par Naturkosmetik et Logona.*

## L'ÉPILATION

Bon...l'épilation...j'aborde le thème parce qu'il le faut mais franchement, perso, j'ai plein d'argument contre.

Donc même si je trouve la pratique tortionnaire voire dangereuse, je le fait parce que ca serait mal venu de la part d'une imberbe de priver de conseils celles ou ceux qui ne peuvent plus s'en passer.

L'épilation au fil est une technique d'épilation rapide et efficace quand on la maîtrise, extrêmement économique (pour ne pas dire gratuite). Quand même, c'est un coup à choper, ca me parait pas évident...

En Inde certaines femmes la pratique dans la rue (un ami a essayé au Cambodge sur la plage...il était ravi). Un aperçu ici : <http://www.youtube.com/watch?v=3HMwQ-l3Hjo>

et désormais utilisée en institut: <http://www.youtube.com/watch?v=NK-QzPLgUTo>

Bon à part si vous avez rien d'autre à faire à priori faut une heure et demi par guibolle...mieux vaut l'utiliser pour les petites zones !

Dans le même registre de patience, la pince à épiler n'est pas une découverte pour vous...l'épilateur électrique peut être considéré comme écologique s'il dure longtemps...

Inutile de vous dire que les crèmes dépilatoires ne sont pas du tout écolo ni saines, tout comme les décolorations à base d'ammoniaque.  
Les cires vendues dans le commerce ne sont pas biodégradables...mais vous pouvez très simplement vous épiler au sucre (miel+sucre+citron) : efficace, il existe plusieurs recettes, on fait bouillir puis refroidir dans une assiette pour créer une boule de pate qui accroche tout sur son passage. Certaines marque bio vendent des produits tout prêts également...

Voila un aperçu non exhaustif de la torture... Je continue à le déconseiller si possible : arracher des cellules souches pour ouvrir une porte aux toxiques...hum...

*Marianne a testé la cire orientale Nature sans succès.*

*Je précise ne vraiment pas être la bonne personne pour parler de ce sujet avec mes 3 poils par mètre carrés de peau...du coup pas de questions.*

*PetitePrincesse Berboral nous a rejoint pour nous parler de la marque Canzi, vous pouvez aller jeter un coup d'œil sur le site, ce sont des crèmes, exfoliants, huiles et lotions. Elle m'a envoyé l'adresse d'un site que je ne retrouve pas, j'ai juste celui de la marque <http://www.canzi.fr/>... Vous pouvez la contacter, l'autre site est peut être celui d'une autre boutique distributrice de ces produits...*

## LE RASAGE

Plus de mousse à raser messieurs ! Finie la grosse bombe moche qui traîne dans la salle de bain et qui colle, car en plus du fait qu'elles ne puissent pas être recyclés, elles utilisent souvent des chlorofluorocarbures (CFC) qui polluent par leur forte concentration dans l'atmosphère.

Pour la modique somme de...que dalle...vous allez vous raser à vie ! Sachez que l'huile peut aisément remplacer la mousse à raser...bon il vous faudra faire un minimum d'effort mental pour vous souvenir de là où vous êtes déjà passés...mais ca vous réveillera !

Donc très simplement vous pouvez utiliser une huile (noisette, karité, sésame par exemple, ca sentira meilleur que l'huile d'olive!) accompagnée de quelques gouttes d'huile essentielle de pamplemousse ou d'arbre à thé en guise de désinfectant (ceux qui veulent sentir bon peuvent ajouter des huiles essentielles de menthe poivrée ou de fleurs).

Peau douce garantie, vous pouvez vous préparer à l'avance votre flacon d'huile mêlée aux huiles essentielles pour moins de 5 euros l'année de rasage... ainsi, même à la bourre le matin, elle sera pratique à utiliser.

On a testé pour vous...J'ai un cobaye à la maison...donc déjà premièrement les huiles colorées, c'est nul ca tache les peignoirs et serviettes de bain ! Ensuite quand on connaît la délicatesse légendaire d'un homme au petit matin, on est bons pour dégraisser toute la salle de bain...Sinon apparemment ca fonctionnait bien, peau douce, légère sensation de chauffe (nos pauvres loulous...dure la vie).

La technique suivante posera moins de soucis aux peaux fragiles et aux crapoteurs de salle de bain...

Pour les amoureux du beau geste, commandez un blaireau pour Noël, votre anniversaire, la St Valentin ou choisissez une de ces bestioles pour lui piquer une touffe que vous relierez par un bout de ficelle...

De cette manière vous pourrez allégrement vous étaler du savon d'Alep sur le visage, devant le regard émerveillé des femmes et enfants charmés du tableau...

(La marque Tadé propose du savon d'Alep en boîte et de beaux blaireaux et rasoirs. Le savon d'Alep est gras, il facilite la glisse.)

Ça a quand même vachement plus de classe que la bombe de mousse et le bic... (Oui parce qu'on vous aura offert par la même un beau rasoir pas jetable du tout, lourd, masculin et élégant...).

Ramené au prix des bombes de mousses et des rasoirs jetables, vous vous y retrouverez au final par la longévité des objets (surtout si le blaireau vous a laissé lui prendre des poils gratos).

Vous finirez, en cas de maladresse, par un peu de Pierre d'Alun antiseptique. L'eau florale de lavande et le beurre de karité peuvent aussi calmer le feu du rasoir.

*Il ne nous restait que trois hommes pour le rasage ! Chetz, Ghost et Gribouille (JeanMitch était la mais ailleurs visiblement !)...Pour Chetz le savon est trop épais, Gribouille lui n'utilise que ça...Pour l'huile je leur conseille les flacon à pompe d'huile de karité...moins de dégâts que les bouteilles d'huile au débit trop intense. Ils se plaignent un peu, me dise que je suis sexiste de ne pas comprendre la difficulté de leur positions...Je leur propose donc un mascara, une paire de bas fragile et de supporter à notre place nos désagrément mensuels...Finalement ils gardent le rasage.*

## LE MENACH'

Très rapidement quelques conseils pour l'entretien de votre maison :

Vous allez retrouver l'usage du placard sous l'évier parce qu'on va faire pleeeein de place...fini la chimie...on va remplacer tout ça par 3 ou 4 produits qui servent à tout.

Pour tout : le savon noir ! Fabuleux ! Le sol, les carreaux, les faïences, le nettoyage des animaux, des plantes...ça fait tout ! ça se vend en bidon d'un litre (texture mielleuse) en jardinerie ou magasin bio (parfois en supermarché)... Le savon de Marseille fait aussi son p'tit effet.

Pour récurer : le Bicarbonate

Pour les carreaux : de l'eau vinaigrée (et du papier journal !)

Pour l'entretien du bois : vinaigre, citron et huile

Pour détartre : Vinaigre blanc

Pour la lessive : j'ai rien trouvé de mieux que les noix de lavage ! Ce sont des noix, naturelles, végétales, qui libèrent une substance lavantes. Pour 9 euros vous en avez un gros sac d'un kilo...perso ça fait deux ans que j'en utilise je ne vois pas le niveau descendre... (?)

Vous placez 3 ou 4 noix dans un sachet en coton (+ huile essentielle si vous voulez parfumer le linge) et avec ça vous faites 3 ou 4 machines ! Et quand y'en a plus y'en a encore, vous pouvez réutiliser les noix en décoction pour vous faire un produit vaisselle et tout ! Dingue !

Pour activer l'efficacité, mettez dans le tambour des balle ou boules de lavages qui battent le linge (effet battage au lavoir qui fait oublier à quoi sert l'assouplissant)

Le souci des Noix de lavage (il en faut un) c'est que c'est pas très détachant...c'est un lavage doux, ça va pour le linge quotidien mais pour ceux qui ont opté pour les couches lavables...hum...

Pour détacher avant lavage souvent le savon noir ou les cristaux de soude suffisent.



Pour les taches difficiles c'est au cas par cas, le mieux est de voir les conseils sur Ekopedia ou le site du grand ménage de Raffa (que je remercie au passage !)

Pour les produits « tout faits » voilà une liste de marques de confiance :

ETAMINE DU LYS

SONETT

LERUTAN

ULRICH

EUROPLABO

DOUCE NATURE

BIOTOP

ECOTOP

Eux ne sont pas parfait mais c'est moindre mal :

ECOVERT

FROGGY/REINETTE

L'ARBRE VERT

Résumé/liste de courses :

Un bidon de savon noir

Du vinaigre blanc

Du bicarbonate ou/et des cristaux de soude

Des citrons

Un sac de noix de lavage (accompagnée de balles de lavage)

Vous avez récupéré un placard ! Incroyable !

*Je propose de remplacer les boules de lavage par des balles de tennis plus économiques (attention j'ai pas testé, faudrait pas qu'elles dégorgent du jaune fluo). Marianne me demande si les noix fondent bien, en fait les noix restent entière, c'est la pellicule savonneuse qui les recouvre qui mousse.*

*Nessy avait fait un article très complet avec photos et tout ici :*

*<http://nessy.canalblog.com/archives/2006/07/11/2271435.html>*

*Elle nous conseille l'alcool à 70° pour laver les W.C.*

*Marianne lave tous ces légumes au vinaigre... Ca serait chouette de s'organiser un débat sur les trucs écolo/bio en cuisine aussi (j'ai une technique terrible pour la cuisson des pâtes ou riz en économie d'énergie et toujours Al Dente !)*

*N'oubliez pas que le liquide vaisselle ne sert qu'à dégraisser... donc pour les couverts, assiettes et surtout les verres, l'eau très chaude suffit. Vaut mieux manger un microgramme de bouffe d'hier qu'une pellicule de chimie...*

Juste pour finir sur deux ou trois « trucs » que je ne savais pas où caser...

N'oubliez pas de mettre une brique ou une bouteille dans le bac de remplissage de la chasse d'eau... vous verrez ça change rien sauf sur l'économie !

Et sachez qu'il existe des pommeaux de douche qui mêlent air et eau afin d'économiser également. Un débit moins important d'eau mais toujours aussi efficace et dynamique grâce à la façon de projeter.

Voilà ! Merci d'avoir lu jusque là !