

CONSOMM'ACTION

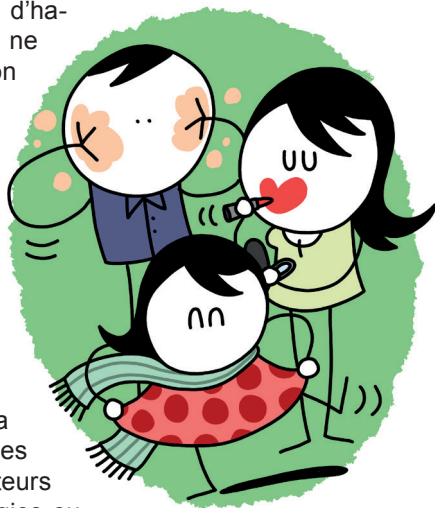
PRENDRE SOIN DE SOI

POUR UNE CONSOMMATION RESPONSABLE

RÉSUMÉ

L'achat de vêtements et de cosmétiques peut représenter une part importante du budget. De plus, la production d'habits et de produits de soin pollue l'environnement. Enfin, les utiliser est parfois risqué pour la santé!

- ▶ La **mode** nous pousse à acheter beaucoup d'habits peu chers, de mauvaise qualité et qui ne durent pas. Malheureusement leur fabrication a un grand impact sur l'environnement: cela demande énormément d'eau et d'énergie. La majorité des tissus sont fabriqués à partir de pétrole et peu d'usines offrent de bonnes conditions de travail. Bien choisir ses habits et ne pas céder à la «fast fashion» fait donc la différence!
- ▶ Les **cosmétiques** et le **maquillage** permettent de prendre soin de son corps et de soigner son image. Mais ils peuvent être faits avec des produits chimiques mauvais pour la santé et l'environnement. Certaines substances dérèglent nos hormones (les «perturbateurs endocriniens»), peuvent provoquer des allergies ou des maladies graves sur le long terme. Il est donc important de bien les choisir!



▶ Explosion de la « fast fashion »

Les géants de la mode produisent jusqu'à une collection de vêtements par semaine! En Suisse, les ménages dépensent en moyenne 160 francs par mois pour l'achat d'habits et de chaussures. C'est le 2^e pays au monde en termes de budget consacré à l'achat de vêtements.

▶ Produits « dupes »

Les « dupes » sont des copies de produits de marques connues vendus sur internet. Mais attention: leur composition n'est presque jamais pareille à celle des produits originaux. Cela peut être dangereux pour la santé, par exemple si une crème solaire ne protège pas vraiment du soleil comme promis.

PRENDRE SOIN DE SOI DE MANIÈRE DURABLE

Comment prendre soin de soi tout en préservant notre santé et l'environnement ?

1 BESOIN Réfléchir avant d'acheter

La publicité nous vend toujours de nouveaux produits et il est parfois difficile de résister à l'envie de les acheter. Il est important de se poser quelques questions avant de faire un achat :

- ▶ Faire le tri dans ses armoires pour être au clair sur ses réels besoins.
- ▶ Se rappeler que nous ferons des économies en achetant seulement le nécessaire.
- ▶ Essayer de faire réparer ou reprendre un vêtement avant d'en acheter un nouveau.
- ▶ Faire la liste des produits de soin ou de maquillage utilisés chaque jour, et voir si certains sont superflus.

2 CHOIX Acheter de manière sensée

Bien choisir ses vêtements et cosmétiques permet de préserver la santé et l'environnement. Voici quelques conseils :

- ▶ Choisir des habits en matières naturelles et solides, qui vont durer dans le temps.
- ▶ Aller dans des magasins de seconde main pour trouver son bonheur à petit prix.
- ▶ Privilégier les produits labellisés et vérifier la composition d'un produit sur une application (par ex. Yuka, INCI Beauty) avant de l'acheter.
- ▶ Privilégier les produits de soin avec un emballage réduit et recyclable (carton, verre) ou rechargeable.



3

UTILISATION

Adopter les bons gestes

Certaines habitudes permettent de prolonger la vie de ses vêtements et d'utiliser des cosmétiques tout en protégeant sa santé :

- ▶ Laver ses vêtements à basse température et utiliser moins de lessive.
- ▶ Limiter la fréquence de lavage, notamment pour les habits en laine.
- ▶ Réduire le nombre de cosmétiques utilisés pour limiter le nombre de substances auxquelles on s'expose et éviter les risques liés à l'effet « cocktail ».
- ▶ Utiliser la bonne quantité de produit : souvent une petite quantité est suffisante pour l'effet recherché.

4

ÉLIMINATION

Donner une seconde vie

Il est possible de donner plusieurs vies à ses vêtements :

- ▶ Donner les vêtements qu'on ne porte plus, ou les mettre dans une boîte d'œuvre caritative.
- ▶ Transformer ses habits en autre chose, par exemple utiliser un T-shirt troué en chiffon pour le ménage.



DES RESSOURCES UTILES COMME :

- ▶ **GE-reutilise.ch** : liste des magasins qui vendent des vêtements de seconde main
- ▶ **GE-repare.ch** : liste d'adresses où faire réparer ses vêtements
- ▶ **INCI Beauty** : application mobile gratuite conçue pour vous aider à mieux comprendre la composition des produits cosmétiques



POUR ALLER PLUS LOIN

Quelques astuces par catégorie d'achat

VÊTEMENTS

- ▶ Choisir des habits avec des couleurs et des formes simples, toujours à la mode. Ils pourront être portés plus longtemps et combinés plus facilement avec d'autres vêtements et accessoires.
- ▶ Acheter des articles labellisés : certains labels garantissent de bonnes conditions de travail dans les usines de confection, l'absence de substance problématique et de test préalable sur des animaux.
- ▶ Laver moins souvent les vêtements pour qu'ils durent plus longtemps tout en économisant de l'eau et de l'énergie.

SOINS DU CORPS

- ▶ Acheter des produits cosmétiques naturels fabriqués par des artisanes et des artisans de la région.
- ▶ Fabriquer soi-même ses cosmétiques, en se basant sur des recettes fiables.

MAQUILLAGE

- ▶ Opter pour un look plus simple et un maquillage plus sobre. Des personnalités publiques osent désormais s'afficher au naturel et sans complexe.
- ▶ Choisir des parfums à base d'ingrédients naturels, pour éviter de s'exposer inutilement à des substances souvent toxiques ou allergènes.

DÉCOUVREZ PLEIN D'AUTRES CONSEILS PRATIQUES ET INFORMATIONS DANS LES FICHES « PRENDRE SOIN DE SOI »



VÊTEMENTS



SOINS DU CORPS



MAQUILLAGE

Pour en savoir encore plus, consultez les fiches « PRENDRE SOIN DE SOI » sur [consommaction.ge.ch](https://www.conso.martigny.ch)

Les fiches « SE NOURRIR » « SE LOGER » et « SE DIVERTIR » sont également disponibles à cette adresse.

