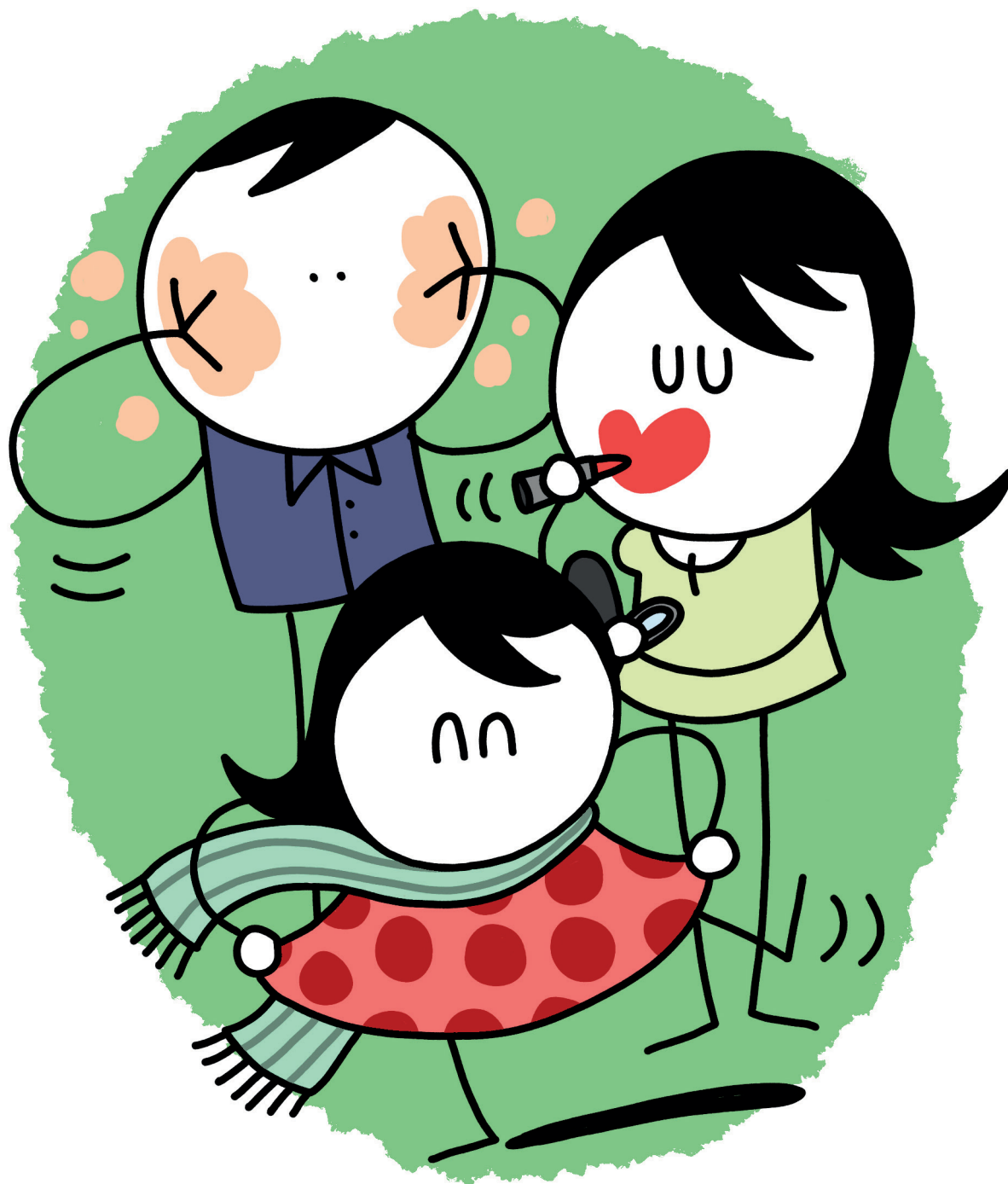


CONSOMM'ACTION

PRENDRE SOIN DE SOI

POUR UNE CONSOMMATION RESPONSABLE





VÊTEMENTS



SOINS DU CORPS



MAQUILLAGE

République et canton de Genève
Département du territoire (DT)
Direction de la durabilité et du climat (DDC)
Rue des Gazomètres 7 – CP 36
1211 Genève 8
Tél: +41 (0)22 388 19 40
Email : durabilite-climat@etat.ge.ch
Internet : durabiliteclimat.ge.ch

Pilotage DDC
Giancarlo Copetti
Julien Ortega

Rédaction
Camille Rol, comment-dire.ch

Conception graphique
Atelier Chatty Ecoffey

Illustrations
Studio Panpan

Juin 2026



PRENDRE SOIN DE SOI

VÊTEMENTS

Le secteur de l'habillement compte parmi les plus polluants, avec un lourd impact sur le climat, la consommation d'eau et d'énergie, la biodiversité et l'environnement en général. La tendance à la fast fashion (renouvellement rapide des collections à bas prix) fait exploser les importations d'articles de mauvaise qualité et qui causent des problèmes environnementaux et sanitaires, de leur production à leur élimination.

Les actrices et les acteurs de l'industrie textile doivent revoir en profondeur leurs pratiques, pour réduire leurs impacts et respecter les droits humains les plus fondamentaux dans leurs usines. Mais nous pouvons aussi, à l'autre bout de la chaîne, réorienter nos habitudes de consommation. Comme dans d'autres domaines, la voie à suivre est d'acheter (beaucoup) moins, de meilleure qualité et de privilégier le seconde main.



Privilégier la mode **éthique** pour...

► Acheter de la qualité

Les articles faits dans de nobles matières, en fibres naturelles et de qualité sont un peu plus chers, mais durent souvent plus longtemps. Attention cependant à ne pas confondre « qualité » et « marque », car elles ne vont pas toujours de pair... Un bon plan ? La seconde main ou des **vêtements fabriqués en Europe** par des entreprises engagées.

► Ne pas soutenir des modes de production délétères

La fast fashion propose des habits à tous petits prix, mais qui n'ont rien de durable et qui sont fabriqués dans des **conditions de production néfastes** pour la santé humaine et l'environnement.

Ils peuvent contenir souvent des **produits toxiques** et qui polluent gravement l'eau, le sol et l'organisme des personnes qui les produisent et qui les portent. Éviter la fast fashion, c'est agir en faveur de la santé, du climat et de l'environnement !

► Soutenir des filières responsables

Acheter des habits fabriqués dans un plus grand respect de l'environnement et de l'Humain, c'est possible ! Certaines marques et **labels** s'engagent dans ce sens, avec une plus grande transparence sur les fibres utilisées, le respect des droits humains et le processus de production et de transport des articles produits.



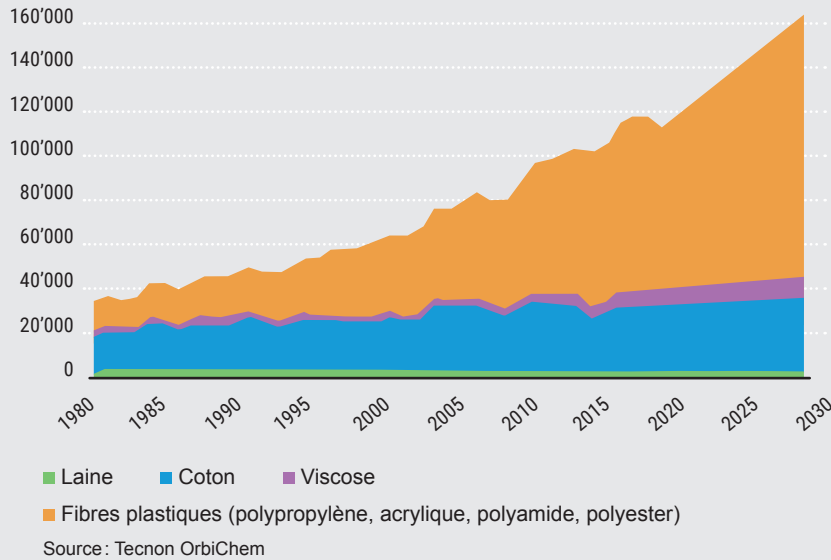
Des autres fiches sur la consommation
Des ressources pour aller plus loin
Un glossaire pour tout comprendre



Plan
Climat
Genève

EXPLOSION DE LA FAST FASHION – ET DES ÉMISSIONS DE CARBONE !

Production mondiale selon le type de fibres, 1980-2030
(en milliers de tonnes)



Les géants de la fast fashion produisent annuellement jusqu'à 52 micro-collections, soit une par semaine ! Plus de **150 milliards de vêtements** sont produits chaque année. Pour tenir ce rythme hallucinant, l'usage de fibres plastiques a explosé, en particulier le polyester, très bon marché. Produire ces vêtements revient donc à consommer beaucoup d'énergie fossile et émettre plus de CO₂ que tous les vols internationaux et le transport maritime confondus.

(Source : **myclimate**)

160.-
PAR MOIS



Montant dépensé en moyenne, par ménage, pour l'achat d'habits et de chaussures (Source : OFS). Une somme conséquente qui situe la Suisse sur la 2^e place du podium mondial, après le Luxembourg. (Source : Fashion Revolution)

VOTRE CONSOMMATION EN QUESTIONS

1 QUELS AVANTAGES PERSONNELS AURIEZ-VOUS À ACHETER MOINS DE VÊTEMENTS ?

Pensez à l'argent économisé, au gain d'espace de rangement, à la réduction de votre empreinte carbone, par exemple.

2 QU'EST-CE QUI VOUS EMPÊCHERAIT DE LE FAIRE ?

Connaissez-vous les raisons qui vous poussent à acheter, même quand le besoin n'est pas avéré ?

3 COMMENT POURRIEZ-VOUS CONTOURNER CES OBSTACLES ?

Par exemple, si vous faites du shopping par habitude, essayez de remplacer la virée dans les magasins par une autre activité moins tentante ! Ou si vous ne pouvez y résister, fouinez plutôt dans des magasins en seconde main. Et si vous cherchez un vêtement pour une occasion particulière, vous pouvez aussi vous orienter vers la location.

DEUX PAS VERS LA CONSOMM'ACTION

► Adoptez le réflexe « seconde main »

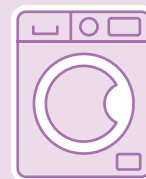
A Genève, il existe plusieurs bourses aux vêtements et **magasins de seconde main** où trouver des articles d'occasion à petits prix. Une belle façon de faire des économies tout en divisant par deux l'impact environnemental de l'article choisi. Acheter moins, c'est aussi contribuer à réduire les quantités de vêtements usagés qui s'entassent dans les **décharges sauvages** du Ghana ou du désert de l'Atacama (Chili). Celles-ci sont tellement immenses qu'elles sont visibles depuis l'espace.

► Lavez moins souvent et avec précaution

L'idéal pour préserver les fibres textiles et l'environnement, c'est une **température tiède voire froide** (30°C ou moins), des produits de lavage écologiques, un essorage à vitesse modérée et un séchage à l'air libre. Parfois de très mauvaise qualité, les fibres synthétiques rétrécissent ou se déforment très vite.

Jusqu'à **500'000**
microfibres de plastique

Quantité qui peut se détacher d'un vêtement en polyester lors d'un cycle de lavage, se retrouver dans les eaux et s'accumuler dans l'environnement. Devant les pneus, les textiles sont la première source de pollution aux microplastiques des océans, responsables de plus d'un tiers des rejets! (Source: Reporterre)



ENQUÊTE SUR LA FAST FASHION

Ce **reportage de l'influenceuse Claire Latour** est édifiant. Elle retrace le processus de fabrication des vêtements et découvre l'envers du décor, les impacts environnementaux et sociaux tout au long de la filière. A regarder et faire regarder aux jeunes!

POUR LES PLUS MOTIVÉS

► Privilégiez des formes et couleurs passe-partout, à personnaliser selon vos envies du jour

Une astuce simple pour faire durer longtemps les articles de votre penderie: choisir des coupes classiques, intemporelles, indémodables. A personnaliser ensuite, selon les occasions et vos humeurs, avec des accessoires colorés – foulards, ceintures, broches, bijoux ou couvre-chef.

► Renoncez le plus possible aux vêtements importés de loin, en avion

Selon **Public-Eye**, fin 2024, un vêtement sur sept commandés en Suisse est transporté par avion, dont plus des trois quarts depuis la Chine après avoir été achetés sur des plateformes à petit prix (mais à grand impact social, environnemental et climatique). Y renoncer, c'est bénéfique à tous points de vue!

LES BONS RÉFLEXES AVANT, PENDANT ET APRÈS L'ACHAT

AVANT

- ▶ Informez-vous sur les enjeux de l'industrie textile (sur le site de la **Campagne Clean Clothes** (CCC) ou sur **Fashion Revolution**, par exemple) et consultez un guide sur les labels dans le domaine des vêtements, comme celui de **Public-Eye**.
- ▶ Faites le tri dans vos armoires pour être au clair sur vos besoins avant d'aller faire des achats.
- ▶ Fermeture éclair cassée ? Déchirure ou marques d'usure ? Essayez de faire réparer ou reprendre votre vêtement plutôt que d'en racheter un neuf. Plein d'adresses utiles sur **GE-repare.ch**, **De fil en fil** ou **Histoire sans chute**.

PENDANT

- ▶ Allez faire un tour à l'**Upcyclerie**, dans une boutique de seconde main ou de mode éthique pour dénicher votre bonheur. Un bon nombre d'entre elles sont répertoriées sur **GE-reutilise.ch**.
- ▶ Privilégiez les habits en **fibres naturelles**, si possible labellisés et/ou recyclés, de préférence fabriqués en Europe, dans le respect du **bien-être animal**.

APRÈS

- ▶ Lavez vos vêtements moins souvent et privilégiez les modes de lavage à froid, avec peu de détergent et faible vitesse d'essorage.
- ▶ Donnez si possible vos vêtements inutilisés directement à des personnes qui en ont besoin, à des **œuvres caritatives** qui les redistribuent localement ou déposez-les dans les **Boîtes à fringues**.
- ▶ Donnez un nouvel usage aux habits immettables avant de les jeter : les bas troués comme attaches au jardin, les vieux t-shirts troués transformés en **éponges tawashi**, par exemple.

11 KG
TONNES DE
VÊTEMENTS



Quantité jetée en Suisse chaque année, dont 40% n'ont même pas été portés ! Seule la moitié de ces vêtements est donnée, revendue ou recyclée. Le reste est incinéré.

COMMENT TRANSFORMER SES VIEUX HABITS EN AUTRE CHOSE ?

Il suffit parfois d'un peu d'imagination et de matériel pour donner un nouvel usage à un vêtement usagé. Retrouvez plein d'idées sur **Fair'act**.

LABELS

Dans le domaine de l'habillement, aucun label ne garantit à la fois la durabilité sociale et environnementale, le respect du bien-être animal et une traçabilité totale. Ils représentent tout de

même une aide pour s'orienter vers des articles produits de manière responsable. Le site **labelinfo** détaille les exigences de beaucoup d'entre eux dans un **tableau comparatif**.





SOINS DU CORPS

Les produits de soins du corps et du visage sont un marché en pleine croissance, avec des gammes spécifiques pour tous les publics, des plus jeunes aux plus âgés, hommes et femmes confondus. Shampoing, après-shampoing, savon, lait pour le corps, déodorant, crème de jour ou solaire, masque pour le visage, dentifrice, mousse à raser, etc. – presque tous sont utilisés quotidiennement et peuvent contenir des substances nocives pour la santé et l'environnement. Les deux clés principales de la consommation responsable sont : réduire le nombre de produits et s'orienter vers des ingrédients naturels. Découvrez plein de conseils simples et pratiques, bénéfiques pour la santé, l'environnement et le budget !



Prendre soin de soi **de manière à...**

► Préserver sa santé

Faire attention aux produits que l'on applique quotidiennement sur son corps permet de limiter l'exposition à des substances chimiques potentiellement toxiques pour la santé. Ceci d'autant plus que les effets réels de ces substances restent souvent méconnus, notamment lorsqu'elles sont combinées (effet cocktail). Quatre familles de substances sont à éviter en priorité : les agents irritants, les allergènes, les **perturbateurs endocriniens** et les nanoparticules.

► Réduire les emballages et les déchets

La majorité des emballages sont en plastique. Ils constituent ainsi une source

importante de déchets non recyclables et de pollution aux microplastiques. Comment agir facilement et en amont sur ce problème ? En achetant de préférence des produits peu emballés ou rechargeables.

► Préserver la qualité de l'eau

La plupart des articles vendus en grande surface contient des huiles et substances issues de la pétrochimie (parabènes, SLS (sulfates), silicones, filtres UV, par ex.). Dérivées du pétrole, certaines d'entre elles ne se dégradent pas facilement et ne sont pas filtrées par les stations d'épuration. Elles finissent donc par se disperser dans les eaux, s'y accumulent et contaminent durablement la faune et la flore aquatique.



Des autres fiches sur la consommation
Des ressources pour aller plus loin
Un glossaire pour tout comprendre



Plan
Climat
Genève

LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

Présent dans		Adultes	Femmes enceintes	Adolescents	Enfants	Bébés
Phénoxyethanol						
Suspecté de perturber les hormones et d'être fortement toxique pour les fonctions sanguine et hépatique (foie)	Lotions pour le corps, crèmes pour le visage, produits capillaires, lingettes pour bébé	■	■	■	■	■
Parabènes (à chaîne longue)						
Affectent la fertilité et augmentent le risque de cancers hormono-dépendants (ex. : cancer du sein)	Grande diversité de produits cosmétiques, lingettes	■	■	■	■	■
Acide salicylique						
Suspecté de diminuer la testostérone et d'affecter la production de sperme (spermatogénèse)	Shampoings, soins pour cheveux, exfoliants et nettoyants pour le visage, soins anti-acné	■	■	■	■	■
■ Absence de risque ■ Risque limité ■ Risque moyen ■ Risque significatif						

Pour limiter la prolifération de bactéries et champignons, des molécules redoutablement efficaces sont ajoutées à la composition des produits. Mais elles ont un inconvénient : celui de pouvoir perturber le système hormonal (d'où leur nom). Bien qu'elles soient pointées du doigt, elles restent très souvent utilisées, car elles coûtent peu cher et sont peu encadrées par la loi. Trois d'entre elles (cf. tableau ci-contre) sont très répandues dans les produits d'hygiène et de soins quotidiens. Comment les éviter ? En scannant le code-barre des articles en magasin avec une application pour savoir s'ils contiennent des perturbateurs endocriniens. (Sources : Dossier FRC et UFC, risques associés aux produits non rincés)

VOTRE CONSOMMATION EN QUESTIONS

1 QUELS PRODUITS UTILISEZ-VOUS AU QUOTIDIEN ?

Faites le point lors d'une journée typique : combien de produits composent votre routine de soin ? Rassemblez-les pour les visualiser.

2 QUELS SONT VOS BESOINS ?

En les ayant tous sous les yeux, certains vous semblent-ils superflus ? Identifiez ceux dont vous pourriez vous passer facilement.

3 CERTAINS PRODUITS SONT-ILS À RISQUE ?

Consultez la liste des ingrédients ou utilisez une application pour scanner les codes-barres des produits que vous souhaitez continuer à utiliser. Identifiez ainsi ceux qu'il serait préférable de ne plus racheter – et jetez un œil aux alternatives moins risquées que certaines applications proposent.

RÈGLE SIMPLE POUR REPÉRER LES MAUVAIS PARABÈNES

Les parabènes ne représentent pas tous un risque pour la santé, mais leurs noms sont si compliqués, qu'il est difficile d'y voir clair. Voici déjà deux moyens mnémotechniques pour mieux traquer les molécules indésirables : (Source : UFC)

- Ceux qui commencent par P ou B ne sont « Pas Bons ».
- Plus le nom de la molécule est long, plus le risque qu'elle soit nocive est élevé.

DEUX PAS VERS LA CONSOMM'ACTION

► Réduisez le nombre de produits

Pour éviter de s'exposer trop souvent à des substances indésirables, le mieux est de réduire le nombre de produits utilisés et de les choisir labellisés. Les ingrédients naturels ou bruts (ex. : huile végétale, hydrolat, argile sèche) présentent nettement moins de risques, sont multiusages et peu coûteux. Un bon moyen de préserver votre santé et l'environnement, tout en ménageant votre porte-monnaie.

► Halte au jetable

La mode du jetable a aussi touché les produits d'hygiène – et c'est un vrai problème ! Elle génère beaucoup de déchets en plastique (contenants vides). Quant aux lingettes, elles sont un véritable fléau sanitaire et écologique : elles ne doivent pas être jetées dans les toilettes car elles sont un casse-tête pour les stations d'épuration. Mieux vaut utiliser des cotons et lavettes en tissu qui peuvent être lavés.

LE DIY – DO IT YOURSELF? OUI, MAIS...

Internet regorge de recettes maison. Pour choisir la bonne :

- Préférez les sources fiables qui informent aussi sur les ingrédients, les précautions d'usage et de conservation, et qui précisent bien les dosages !
- Faites attention avec les huiles essentielles : elles peuvent être bénéfiques, mais aussi allergènes ou toxiques si elles sont mal utilisées ! Vérifiez toujours si elles sont applicables sur la peau et à quel dosage.
- Attention au potentiel photosensible ou allergène de certains ingrédients (bicarbonate, huiles essentielles d'agrumes, certaines huiles végétales de fruits à coque par ex.).

> 15 ans



Âge minimum pour l'utilisation des soins anti-âge qui sont adaptés à des peaux matures. Utilisés trop tôt, ils peuvent provoquer des irritations et des allergies, mais aussi poser des problèmes... de vieillissement cutané précoce, comme l'a démontré l'émission A bon entendre !



POUR LES PLUS MOTIVÉS

► Préférez les circuits courts

Acheter local, c'est aussi possible dans le domaine des soins pour le corps. Allez sur les marchés, à la découverte de petits artisans de la région qui proposent souvent des produits fabriqués à base d'ingrédients locaux et naturels.

► Faites certains produits vous-mêmes

Les masques hydratants ou le déodorant sont des produits du quotidien très simples à réaliser avec des ingrédients basiques : argile, maïzena, bicarbonate, huile végétale, hydrolat et cire d'abeille, miel, citron, œuf par exemple. Même si ces ingrédients sont inoffensifs, veillez à bien suivre la recette choisie et à vous assurer qu'elle soit adaptée à vos besoins. Respectez aussi les règles d'hygiène élémentaires et désinfectez les plans de travail, contenants et ustensiles, pour vous assurer de la bonne conservation de vos préparations « maison ».

LES BONS RÉFLEXES AVANT, PENDANT ET APRÈS L'ACHAT

AVANT

- Téléchargez l'application de **Yuka** ou **INCI beauty**, pour scanner les codes-barres des produits cosmétiques et vérifier leur non-toxicité, une fois dans les magasins.
- Renseignez-vous sur les labels ainsi que sur les artisans locaux ou régionaux qui fabriquent souvent des produits avec des ingrédients de bonne qualité.

PENDANT

- Privilégiez les savons, shampoings et autres produits solides car ils durent plus longtemps et sont souvent moins emballés. Autre alternative : les recharges.
- Évitez les produits qui font mousser, parfument ou colorent l'eau du bain – ou en tout cas, contrôlez bien leur composition.
- Préférez les flacons à pompe ou à bille (roll-on), les sticks ou les pâtes, plutôt que les aérosols qui libèrent des gaz propulseurs et des composés organiques volatils nocifs pour la santé et l'environnement.
- Optez pour des cotons en tissu certifié et lavable. Si les carrés de ouate s'imposent, alors achetez-les labellisés.
- Pensez au bien-être animal : des labels qui excluent tout test sur les animaux existent.

APRÈS

- Appliquez les produits avec parcimonie. Ils dureront plus longtemps et ne feront pas moins d'effet.
- Conservez les produits à l'abri de la lumière et rebouchez-les toujours correctement après utilisation (surtout ceux contenant de l'eau), pour éviter l'oxydation et la multiplication de bactéries.
- Triez les emballages (pet, verre, alu) et récupérez certains contenant comme boîtes pour la salle de bains, la cuisine ou emballages cadeaux.
- Utilisez l'eau avec parcimonie dans tous vos gestes de soin, pour vous laver les mains, le visage, les dents ou le corps, afin de préserver cette ressource précieuse.

ATTENTION À LA MENTION « SANS PARABEN » !

Cette mention ne veut malheureusement pas dire que le produit est sans risque et à acheter les yeux fermés. Une des tendances est de les remplacer par le MIT (méthylisothiazolinone), une substance très allergisante pouvant provoquer eczéma et allergies cutanées !

PAS D'APPLICATION POUR SCANNER LA COMPOSITION NI DE PRODUITS LABELLISÉS À PORTÉE DE MAIN ?

Suivez ces deux conseils pour vous orienter vers les produits les moins problématiques :

- Comme pour la nourriture et les plats transformés : plus la liste d'ingrédients est courte, mieux c'est !
- Privilégiez les produits formulés à partir d'huiles végétales plutôt que d'huiles minérales (paraffine, glycérine, etc.) qui n'ont aucune propriété intéressante et sont polluantes.

LABELS



COSMOS
ORGANIC



Les labels avec un lapin certifient souvent l'absence de test sur les animaux





MAQUILLAGE

Au quotidien ou pour des occasions spéciales, se maquiller est une pratique très répandue et qui le devient même pour les hommes. Les gammes se multiplient, avec des promesses de tenue impeccable, mais sans grande information sur la composition des articles vendus. Sans grande surprise, et en raison d'une législation encore assez permissive, les produits cosmétiques contiennent encore beaucoup (trop) de substances indésirables pour l'environnement et la santé. Dès lors, mieux vaut se tourner vers les labels, les ingrédients naturels et suivre les conseils simples et pratiques compilés ici !



Se maquiller **de manière à...**

► Privilégier le naturel

Les produits de maquillage peuvent être fabriqués à partir d'ingrédients naturels ou synthétiques, issus le plus souvent de la pétrochimie. Ces derniers permettent notamment d'augmenter la stabilité de la composition et sa durée de conservation. Toutefois, ils peuvent s'avérer toxiques pour la santé, très polluants à produire et problématiques à éliminer. Choisir des ingrédients naturels pour se faire une beauté est un réflexe sensé à adopter.

► Moins s'exposer aux micro-plastiques

La mention « longue tenue », que l'on retrouve sur les mascaras waterproof, fonds de teint ultra couvrants, rouges à lèvres, vernis à ongles et poudres, va souvent de pair avec la présence de **substances toxiques** dont des PFAS.

Ces polluants éternels problématiques pour la santé et l'environnement contaminent les eaux, les sols, les organismes, avec des effets toxiques mal connus, surtout lorsqu'ils sont combinés avec d'autres substances chimiques (effet cocktail). Pour les éviter, traquez les ingrédients qui contiennent la particule « -fluo », le PTFS ou le PEG-10 diméthicone. (Source: **FRC**)

► Ne pas confondre prix élevé et qualité

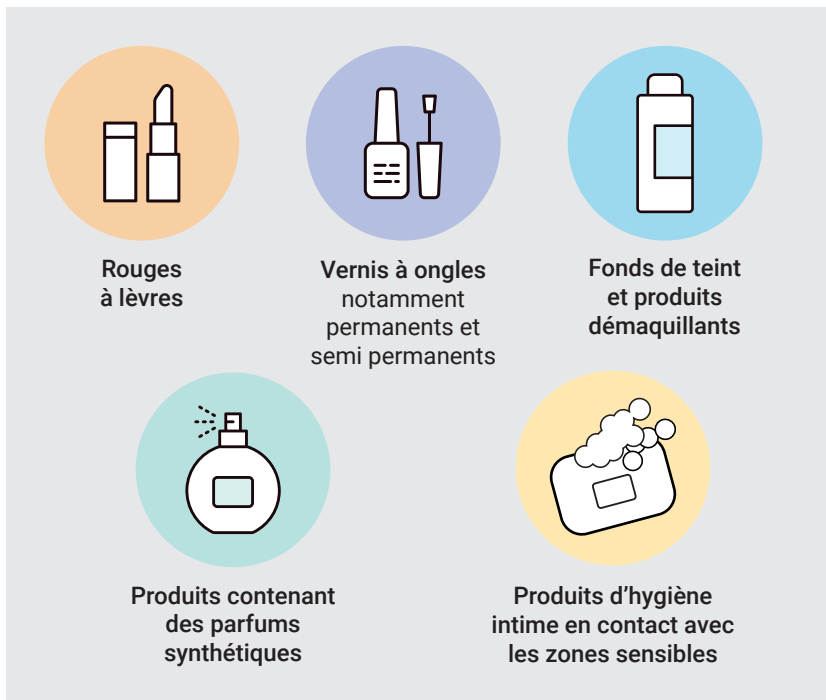
Le produit de maquillage de vos rêves coûte très cher ? Sachez que cela ne garantit pour autant pas une absence d'ingrédients nocifs, une composition exemplaire et un impact environnemental maîtrisé ! A l'inverse, certaines **marques labellisées** fournissent un effort conséquent en matière de durabilité tout en restant très abordables financièrement.



Des autres fiches sur la consommation
Des ressources pour aller plus loin
Un glossaire pour tout comprendre



FEMMES ENCEINTES ET MAQUILLAGE



Pourquoi les femmes enceintes devraient particulièrement faire attention aux produits de maquillage qu'elles utilisent ? Car certaines substances franchissent la barrière utérine et peuvent être toxiques pour le fœtus. En somme, tout comme pour la nourriture, il est nécessaire de se questionner sur ce que l'on utilise au quotidien. Les produits listés ci-contre demandent une vigilance particulière, en raison de la présence fréquente de perturbateurs endocriniens, de substances allergènes, persistantes, bioaccumulables ou encore de nanoparticules. À limiter et à acheter labellisés pour limiter les risques d'exposition ! (Source: WECF)

87 %
DE PRODUITS PEU RECOMMANDABLES

Résultat du test de produits cosmétiques réalisé par la **FRC**. Seuls 34 produits sur 270 ne contenaient pas de composés allergènes, de molécules nocives pour l'environnement ou de perturbateurs endocriniens.



VOTRE CONSOMMATION EN QUESTIONS

1 SAVEZ-VOUS COMBIEN DE PRODUITS VOUS UTILISEZ QUOTIDIENNEMENT ?

Sur une journée, notez tous les produits de maquillage que vous utilisez : fond de teint, mascara, fards divers et variés, rouge à lèvres, etc. Avoir cette liste sous les yeux vous permettra de réaliser le nombre de produits différents que vous appliquez quotidiennement.

2 POURRIEZ-VOUS RÉDUIRE VOTRE LISTE, OU REMPLACER CERTAINS ARTICLES ?

Relisez votre liste en cochant ceux qui ne semblent pas absolument nécessaires. Peut-être en utilisez-vous certains plus par

habitude que par réelle nécessité ? Pour ceux que vous souhaitez continuer à utiliser, existent-ils dans des versions labellisées ?

3 ENCORE DES DOUTES ?

Si vous n'êtes pas prête ou prêt à modifier vos habitudes de consommation dans le domaine du maquillage, faites la liste des raisons en faveur de l'utilisation de ces produits, et celle des inconvénients. Dans quel sens penche la balance ?

DEUX PAS VERS LA CONSOMM'ACTION

► Check systématique

Les marques se multiplient, avec des emballages et des slogans qui ciblent toutes les classes d'âge dont les enfants. En Suisse, nous avons la chance de pouvoir vérifier l'innocuité des compositions grâce à des applications qui les décryptent, comme celles de **Yuka** ou **INCI Beauty**. À utiliser, pour y voir plus clair au niveau des compositions et ainsi choisir de manière éclairée !

► Gare aux vernis !

Les **vernis semi-permanents** inquiètent les professionnels de la santé en raison de l'exposition répétée aux rayons UV des lampes de séchage et des substances très allergènes, comme les **acrylates**, contenues dans les compositions. Pour les faux-ongles comme pour les **faux-cils** d'ailleurs, ce sont surtout les colles qui sont toxiques. Et les conséquences peuvent être catastrophiques : eczéma, décollement de l'ongle, destruction à vie de la matrice, voire problèmes respiratoires et cancers de la peau. Dans tous les cas, et surtout pour les ados en pleine puberté, l'usage des produits de manucure et des **vernis parfumés** est assurément à contrôler, voire à éviter au profit de vernis classiques labellisés.

MAQUILLAGE POUR ENFANTS : ATTENTION DANGER !

Les gammes pour enfants ne garantissent pas forcément que les ingrédients utilisés soient inoffensifs !

La peau d'un enfant est fragile et ces produits sont « susceptibles de provoquer des allergies. Ils peuvent aussi transmettre à l'organisme des substances indésirables, telles que des perturbateurs endocriniens et, lorsqu'ils sont appliqués sur les lèvres, faire ingérer des composés douteux » comme le souligne le dossier de la **FRC** – à consulter !



POUR LES PLUS MOTIVÉS

► Et si on s'acceptait au naturel ?

Le maquillage est bien ancré dans les pratiques, et les jeunes filles en utilisent de plus en plus tôt. En réaction, une tendance toute autre émerge : celle de la carte du naturel, que jouent certaines stars en s'affichant sans maquillage et sans complexe. Si leurs motivations sont diverses, les avantages sont les mêmes pour toutes : un risque réduit, au quotidien, d'exposition à des substances nocives pour la santé et l'environnement. Réduire la palette et la fréquence d'utilisation permet également de faire de belles économies !

► Attention aux parfums !

Les **parfums** contiennent souvent des ingrédients chimiques considérés comme toxiques, allergènes ou neurotoxiques, et dont la combinaison peut représenter un risque pour la santé. S'en passer ou choisir des parfums à base d'ingrédients naturels est une manière de réduire facilement l'exposition quotidienne à ces substances indésirables.

LES BONS RÉFLEXES AVANT, PENDANT ET APRÈS L'ACHAT

AVANT

- ▶ Téléchargez l'application de **Yuka** ou **INCI Beauty**, pour scanner les codes-barres des produits cosmétiques en magasin et vérifier ainsi la non-toxicité des ingrédients utilisés.
- ▶ Faites le point sur vos réels besoins : quels produits de votre routine beauté serait-il judicieux de ne plus racheter pour limiter votre exposition à des substances nocives – et réduire vos dépenses ?
- ▶ Faites le tour de vos tiroirs pour contrôler les dates de péremption et identifier les articles à jeter en raison de la nocivité de leur composition – petit tour d'horizon **ici**.
- ▶ Ne vous fiez pas aux effets miracles des masques, crèmes et autres produits vantés sur les réseaux sociaux, ni aux **dupes**.

PENDANT

- ▶ Privilégier les **vrais labels**, en évitant le piège des slogans et illustrations évoquant la nature (l'utilisation de ce mot n'est pas encadrée par la législation). **Certaines marques suisses** labellisées sont très fiables.
- ▶ Préférez les recharges (palettes de fards et poudres rechargeables), pour limiter la quantité de ressources utilisées et de déchets générés.
- ▶ Éviter d'acheter en ligne si le revendeur ne fournit pas d'informations claires sur la composition du produit !
- ▶ Renoncer à acheter des **cosmétiques pour enfants**, surtout au rayon jouets, et évitez les paillettes.

APRÈS

- ▶ Appliquez les produits avec parcimonie. Ils dureront plus longtemps et ne feront pas moins d'effet.
- ▶ Soyez attentifs à respecter les règles élémentaires d'une bonne conservation : à l'abri de la lumière et avec des contenants toujours rebouchés pour éviter le contact avec l'air (oxydation). Lavez-vous les mains avant de les plonger dans vos pots de crème, pour éviter la prolifération de bactéries.
- ▶ Jetez les emballages comme il se doit : tri des déchets PET, pots en verre, etc.
- ▶ Pour retirer le maquillage, utilisez des cotons lavables et une huile végétale bio ou un démaquillant labellisé. Pour les dissolvants, faites très attention à leur composition et n'achetez que ceux sans acétone.

NE SOYEZ PAS DUPES !

Les *dupes* sont des copies de produits cosmétiques populaires de grandes marques, souvent vendus sur des plateformes chinoises. Leur composition est rarement identique au modèle copié, ce qui peut entraîner un risque pour la santé, par exemple s'ils ne contiennent pas les filtres UV promis.

GARE AUX PAILLETTES !

Les paillettes, ce n'est pas la fête, comme l'a démontré le test de la **FRC**. Entre microplastiques et présence de substances néfastes pour la santé, leur usage est problématique. Même celles qui sont naturelles posent problème au début de chaîne, lors de l'extraction des minerais. Les conditions de travail déplorables et l'exploitation des enfants y est encore fréquente. (Source : **RTS**)

LABELS



COSMOS ORGANIC



Les labels avec un lapin certifiant souvent l'absence de test sur les animaux

