

10 Femmes

Santé

Dix ingrédients toxiques à proscrire lorsqu'on est enceinte

Josiane MBANG NGUEMA
Libreville/Gabon

Certains actifs chimiques sont toujours présents dans les cosmétiques. Les femmes enceintes doivent être plus attentives aux étiquettes des produits de beauté, d'après l'information relayée par notre confrère en ligne Au féminin.com, suite à l'interdiction de l'Union européenne de produits beauté qualifiés de dangereux pour la santé.

LES produits chimiques sont de plus en plus présents dans notre quotidien. Si certains sont connus, d'autres s'infiltrent encore dans nos salles de bain. Mais la société fait de plus en plus attention aux composants toxiques ou cancérigènes contenus dans les soins et produits de maquillage. L'Union Européenne a d'ailleurs interdit plusieurs d'entre eux. Cependant, certains actifs chimiques sont toujours utilisés dans les cosmétiques. Alors, lorsqu'une femme tombe enceinte, elle doit être encore plus attentive aux étiquettes de ses produits de beauté. En effet,

certains produits insoupçonnables comporteraient des dangers pour la grossesse tels que l'infertilité, le faible poids à la naissance ou encore la naissance prématurée.

Voici donc les 10 ingrédients toxiques que comportent encore nos produits de beauté, que les femmes enceintes doivent absolument éviter.

Le paraben

Il est de plus en plus évité. L'Union Européenne a interdit les parabens dans les produits destinés aux enfants. On le retrouve dans : la crème pour le corps, le shampoing, le nettoyant visage, le savon pour le corps et le fond de teint.

Phtalates

Cet ingrédient se cache souvent derrière la mention "parfum" des cosmétiques. Les phtalates peuvent interférer avec les fonctions hormonales du corps. On le retrouve dans : le vernis à ongles et le parfum synthétique.

Éthanolamine

Ils sont associés à la toxicité du système organique et à certains cancers. L'Union Européenne a interdit les éthanolamines. On le retrouve dans : le mascara, les colorations capillaires, le fond de teint, les parfums, les crèmes so-



Photo : DR

Certains produits de beauté sont toxiques et dangereux pour la femme enceinte.

laire et le shampoing.

BHA et BHT

Ils sont utilisés comme agents de conservation dans les cosmétiques. Ce sont des perturbateurs hormonaux qui ralentiraient le développement. On les retrouve dans : les ombres à paupières, les

rouges à lèvres, les crèmes hydratantes (corps et visage), les blushs et les poudres pour le visage.

Palmitate de rétinyle et rétinol

C'est en fait de la vitamine A. L'utilisation trop régulière de cette dernière sur les femmes enceintes

pourraient créer des malformations congénitales. On les retrouve dans : les soins anti-âge.

Oxybenzone

Cet ingrédient est associé à l'endométriose et aux réactions allergiques. Des traces d'oxybenzone ont également été retrouvées

dans du lait maternel. On le retrouve dans : la crème solaire, la crème hydratante et l'après-rasage.

Triclosan

Le Triclosan est un perturbateur endocrinien. Il est particulièrement déconseillé en cas de grossesse et peut causer des déséquilibres hormonaux. On le retrouve dans : la crème à raser, le savon liquide antibactérien, le savon solide et le dentifrice.

Hydroquinone ou glutathion

Il est moins dangereux, mais la peau absorbe plus vite cet ingrédient. Il faut donc minimiser son utilisation.

On le retrouve dans : les crèmes éclaircissantes pour la peau.

Diazolidinyl urée

Le diazolidinyl se transforme en formaldéhyde une fois qu'il est intégré à un produit de beauté. Le formaldéhyde est cancérigène. On le retrouve dans : la crème solaire, le revitalisant pour cheveux et le shampoing.

1,4-Dioxane (PEG ou Sodium Laureth Sulfate)

Lui aussi est cancérigène. On le retrouve dans : les produits moussants pour le bain, le shampoing, le savon liquide et les défriants.

Beauté

Comment lutter contre l'acné et les comédons ?

JMN (Sce Au féminin)

Libreville/Gabon

POINTS noirs et autres petits boutons envahissent à nouveau votre visage, comme pendant la puberté. Contrairement à l'idée reçue, tout le monde peut être sujet aux excès de sébum, et cela à tout âge ! 25 % des adultes et de plus en plus de femmes sont concernés. Heureusement, il existe des solutions.

L'acné, c'est quoi exactement ?

Les comédons (les points noirs) et les microkystes blancs (les boutons), apparaissent en général sur le front, le menton, autour de la bouche et au niveau des ailes du nez (la fameuse « zone T » des dermatologues). Ils proviennent d'un développement bactérien anormal : l'excès de sébum. Ce film lipidique protecteur, qui sert à lutter face aux multiples agressions extérieures est naturellement sécrété par la peau mais peut parfois obstruer les pores de la peau, qui deviennent alors de véritables niches à bactéries.

Les excès de sébum :

chez la femme adulte aussi !

A l'adolescence, les dérèglements hormonaux sont les responsables des excès de sébum. Mais chez la femme adulte, c'est différent : si les excès de sébum sont de plus en plus répandus, c'est parce qu'ils sont dus aux agressions de la vie quotidienne. L'origine de ces petits désagréments cutanés est en effet imputable à divers facteurs comme le tabac, le stress, la fatigue, la pollution, l'alimentation ou encore la sur utilisation de produits cosmétiques.

Points noirs et boutons sont aussi favorisés en période prémenstruelle ou en cas d'utilisation de contraceptifs inadaptés. En effet, certains contraceptifs à base d'acétate de cyprotérone ou de norgestimate peuvent aider à diminuer l'acné, alors que d'autres (à base de levonorgestrel) tendraient au contraire à la favoriser.

La lutte contre les excès de sébum

Une hygiène irréprochable

On ne le dira jamais assez : une peau saine passe par une hygiène irréprochable. Se laver le visage matin et soir et appliquer ensuite

une crème hydratante sont des gestes simples mais primordiaux pour éviter trop de sébum. Un gommage et un masque assouplissent la peau et la débarrassent de ses impuretés. Il peut donc être bénéfique d'effectuer ces soins une fois par semaine.

Une peau qui se repose

Comme les actrices américaines d'Hollywood, allez vous coucher au moins une fois par semaine le visage démaquillé, mais sans crème hydratante... Votre peau sera ainsi au repos, « en jachère », et les pores pourront respirer, diminuant le sébum.

Le choix des bons produits

Le bon choix des produits adaptés sera primordial. Ainsi, contrairement aux idées reçues, il est parfaitement possible d'avoir à la fois une peau sensible et des poussées d'acné : l'utilisation de gels purifiants risquerait ici d'irriter davantage l'épiderme. Alors, quelle est votre véritable nature de peau ? Faites le point pour choisir les produits qui lui correspondent.

Un bilan dermato

Si votre peau continue de sécréter du sébum de manière excessive, et durable-

ment, il est conseillé de consulter un dermatologue. Ce spécialiste pourra en effet traiter l'apparition des boutons au cas par cas, en fonction du type de peau et du degré de sévérité de l'acné. Un traitement antiacnéique local (lotions, savons, crèmes...) pour stabiliser la sécrétion de sébum sera souvent utilisé, parfois associé à un traitement oral (antibiotiques, zinc...) pour éliminer les bactéries.

Pour un effet probant, il est essentiel de respecter la prise et les applications avec régularité.

Un bilan hormonal

Dans certains cas, l'apparition de ces petits boutons liés au sébum se double d'une irrégularité au niveau des règles et/ou d'un développement inhabituel de la pilosité. Il ne faut alors pas hésiter plus longtemps et effectuer un bilan hormonal.

Et puis des astuces maquillage...

Demandez systématiquement vos produits en version correctrice lorsqu'ils vous sont prescrits par votre dermatologue : ainsi, ils pourront à la fois lutter efficacement contre les imperfections et les dissimuler.

Coin cuisine

Crevettes au curry et au lait de coco



Photo : DR

Ingrédients

30 grosses crevettes crues décortiquées (ou uniquement avec la queue)
20 cl de lait de coco
2 oignons
2 c. à soupe de curry en poudre
3 c. à soupe d'huile d'olive
3 brins de coriandre
Sel & poivre

Préparation :

Pelez et émincez finement les oignons. Lavez et ciselez la coriandre.

Chauffez 2 cuillères d'huile dans une poêle antiadhésive, et faites-y dorer 2 minutes les crevettes à feu vif, en remuant. Salez et poivez, puis réservez.

A la place des crevettes, chauffez le reste d'huile et faites-y revenir l'oignon 2 minutes à feu moyen. Ajoutez le curry, le lait de coco et mélangez bien.

Portez à ébullition, puis ajoutez les crevettes. Mélangez et laissez cuire 2 minutes, puis servez chaud avec du riz ou des pâtes !

Proposé par JMN