



La Peau

Notre peau est le plus grand organe du corps humain. Son rôle est de protéger notre corps, notamment en régulant sa température et en lui permettant de se défendre contre les attaques extérieures : Le froid, le chaud, les rayons du soleil, les infections...

Notre peau est recouverte d'une couche de graisse et de bactéries qui protège le derme. Comme le reste de [notre corps](#), elle fonctionne de façon unique, c'est-à-dire que son fonctionnement est spécifique à chaque individu. C'est pourquoi il est si difficile de soigner certaines maladies de peau comme l'eczéma ou encore [les verrues](#) car elles sont intrinsèquement liées à des dysfonctionnements complexes individuels, à la fois hormonaux, psychologiques et digestifs.

Cette couche de graisse protectrice est détruite en partie ou complètement par la quasi totalité des gels douches et savons existants – sans parler des gels hydroalcooliques qui ne doivent surtout pas être utilisés s'ils ne sont pas nécessaires -, qu'ils soient vendus en grande surface ou en parapharmacie, car ils contiennent des substances de lavage extrêmement irritantes. Pendant que cette couche se régénère, nous sommes plus vulnérables aux microbes et virus. Les gels douches, shampooings et crèmes pour le visage et pour le corps contiennent, pour la plupart, des irritants, parfois très nombreux, des perturbateurs endocriniens, souvent repro-toxiques (c'est-à-dire qu'ils rendent stériles après des utilisations prolongées, donc sont d'autant plus nocifs pour les enfants), des substances cancérigènes et, dans un moindre mal sauf pour les sujets sensibles, des allergènes comme les parfums de synthèse ou huiles essentielles.

De même les dentifrices et produits de maquillage peuvent contenir des métaux lourds et minéraux, comme le dioxyde de titane, également présent dans les écrans solaires, le silice et l'aluminium, sous forme de nanoparticules qui passent, via la circulation sanguine, dans les organes et le cerveau et qui sont dangereux pour notre système nerveux et notre tissu osseux.



Les écrans solaires, qui sont pourtant censés protéger la peau du soleil, contiennent, pour la plupart, des produits qui sont nocifs pour tout le reste de notre corps dont des perturbateurs endocriniens très puissants, tels l'homosalate et l'octocrylène, mais aussi des métaux lourds sous forme de nanoparticules comme l'oxyde de zinc ou le dioxyde de titane.

J'ai appris à mes dépens l'effet des perturbateurs endocriniens et leur dangerosité : Il y a quelques années, comme la plupart des gens, mon mari et moi utilisons, depuis plusieurs années et sans souci, un déodorant stick roller d'une marque connue disponible en grande surface. Un jour, j'ai commencé à avoir des érythèmes inflammatoires durant la période de mes règles sur le nez. Mon nez gonflait et était douloureux pendant plusieurs jours sans que je sache d'où ça venait, phénomène que j'ai mis sur le dos des bizarreries récurrentes de mon corps liées à mes hormones. Quelques mois plus tard, un nodule douloureux est apparu sur une des lèvres de mon pubis et a disparu après m'avoir fait souffrir pendant plusieurs jours. Un deuxième est apparu quelques semaines plus tard, se transformant ensuite en abcès infectieux. Je n'arrivais pas à comprendre d'où le problème venait et n'avais même pas fait le lien entre mon nez et mon pubis quand, de façon répétée et rapprochée, des nodules inflammatoires de même nature se sont mis à apparaître sous mes aisselles ; là, j'ai compris et immédiatement arrêté ce déodorant. Le phénomène ne s'est jamais reproduit.

Néanmoins, mon mari a continué à utiliser ce déodorant encore quelques mois jusqu'à l'apparition d'un nodule inflammatoire sur son téton dont nous avons tout de suite identifié l'origine et qui a disparu au bout de quelques jours. Depuis, mon mari utilise une pierre d'alun pour gérer la transpiration sous ses aisselles, produit entièrement naturel – bien vérifier la mention potassium d'alun pour valider qu'il s'agit d'une pierre d'alun naturelle et non chimique, les chimiques contenant des sels d'aluminium extrêmement dangereux – mais qui, parce que ma peau est plus fragile, me donne des irritations. De mon côté, j'utilise un déodorant uniquement à base d'huiles essentielles mais qui ne sont pas exemptes de risques endocriniens à long terme, j'en ai conscience.

Ne vous fiez pas aux étiquettes, elles sont trompeuses : j'ai acheté des produits qui affichaient 99 % d'ingrédients naturels et qui, pourtant, contenaient des perturbateurs endocriniens et des irritants. De même, les produits cosmétiques bio, à moins d'être 100 % naturels, contiennent exactement les mêmes substances nocives que les non-bio.

Comme tout être humain normalement constitué, il m'a été impossible d'apprendre par cœur la liste des ingrédients – aux noms latins barbares – nocifs pour la peau, bien trop longue et compliquée. J'ai préféré profiter des bienfaits que me prodiguent l'ère moderne pour télécharger 2 applications que j'utilise selon mes besoins :

– [Yuka](#) qui est très pratique car il suffit de scanner le code barre d'un produit pour savoir quelles sont les substances toxiques et non-toxiques présentes dans un produit.

– [Clean Beauty](#) dont je me sers pour mes achats en ligne, pour lesquels je ne dispose pas de code-barre, et qui permet de photographier les ingrédients d'un produit avec mon téléphone pour savoir



lesquels sont nocifs ; l'application permet très facilement de déterminer la dangerosité du produit, notamment au nombre d'ingrédients dangereux présents.

Aucun produit n'est exempt de substances toxiques donc je tolère les allergènes, s'ils ne sont pas trop nombreux, dans mes choix car nous avons peu de prédispositions allergiques dans notre famille.

Contrairement aux idées reçues, ce ne sont pas les produits les moins chers qui sont les plus nocifs, bien au contraire. Les produits des grandes marques de parfumerie sont souvent complètement chimiques et très nocifs. De mon côté, depuis que je regarde la composition de mes produits, j'ai divisé ma note d'achat de produits de beauté par deux et leur dangerosité par dix.

Comme pour le reste de notre corps, nous sommes les acteurs du bien-être de notre peau. Si nous devenons des citoyens éclairés de notre corps plutôt que des consommateurs dont l'ego souhaite s'identifier au personnage de la publicité, nous serons mieux à même de nous défendre contre les virus et bactéries, donc de rester en bonne santé pour profiter de tous les bonheurs et petits plaisirs de la vie.