

# Cosmétiques, on vous a dans la peau !

Alexandra du CPIE Vallée de l'Orne nous fait un point santé sur les cosmétiques. Durant les prochaines semaines, elle nous fera découvrir des recettes simples à faire soi-même.

**G**el douche, dentifrice, sérum pour les cheveux... Toute préparation utilisée sur le corps (peau, cheveux, poils, ongles, lèvres, dents et bouche) pour l'hygiène ou la beauté est un produit cosmétique.

## De trop belles promesses cosmétiques

« Resplendissez », « la douceur est une force », « prêt pour séduire »... Les marques ne ménagent par leurs effets pour orienter vos achats.

Mais restez vigilants face au marketing. Faites le test : comptez le nombre d'ingrédients chimiques qui compose vos produits de salle de bain. 8000 d'entre-eux sont référencés en cosmétique ! Ils permettent une conservation plus longue, donnent des textures plus



Rendez-vous la semaine prochaine pour découvrir comment faire vos propres cosmétiques. (© CPIE Vallée de l'Orne)

onctueuses et dégagent des parfums « agréables ». Malheureusement certains ont des effets sur la santé : ils sont notamment accusés de perturber le système hormonal et de provoquer une hausse de la stérilité.

## On reprend le contrôle

Qui peut le moins peut le

plus. Lisez les étiquettes et choisissez les produits contenant le minimum d'ingrédients nocifs : allergènes, irritants, perturbateurs endocriniens...

Le magazine *Que choisir* a publié un livret petit format pour nous guider (plus d'infos sur [www.quechoisir.org](http://www.quechoisir.org)).

Rincez bien votre peau si vos produits (gel douche, shampooing...) contiennent des ingrédients susceptibles de provoquer des allergies.

Optez pour des produits bruts. Huile végétale, gel d'aloé vera, pains de savon surgras... C'est moins cher et ça dure plus longtemps. Les écolabellisés sont plus respectueux de la santé de l'homme et de l'environnement que les produits conventionnels. Mais ça ne doit pas nous empêcher de vérifier leur composition. Pour les plus aventuriers, faites-les vous-mêmes ! Vous ferez en plus des économies. C'est ce qu'Alexandra nous proposera dès la semaine prochaine.

■ CPIE Vallée de l'Orne, à l'Abbaye-aux-Hommes, à Caen. Tél : 02 31 30 43 27.



notre experte

## Alexandra Carayon

### Quelle serait LA recette la plus simple ?

Manger sainement et s'hydrater régulièrement, c'est LE meilleur soin pour garantir une peau et des cheveux en bonne santé.

### Est-ce cher de fabriquer ses cosmétiques ?

Ici, nous n'utilisons pas d'actifs cosmétiques spécifiques (anti-âge, anti-ceci, anti cela). Ce que nous proposons, ce sont des recettes minimalistes pour une routine de soin minimaliste. C'est donc économique.

### Est-ce compliqué ?

C'est de la cuisine, avec des précautions d'hygiène plus strictes. Ça peut faire peur au début, c'est pourquoi nous proposons des ateliers de fabrication pour accompagner les gens dans leur démarche.

PUBLICITÉ

## SAINT-CONTEST

### Quel est la force de votre enseigne ?

LA VIE CLAIRE a plus de 70 ans, première enseigne de produits BIO en France. L'indépendance et l'exigence sur la qualité, la provenance et les fournisseurs qui travaillent pour notre marque. Faire la différence entre d'autres réseaux de distribution (GMS, mais aussi certaines enseignes spécialisées qui ont perdu leur étiquette des premières heures...). LA VIE CLAIRE est une entreprise familiale, donc plus proche de ces salariés, de ces fournisseurs et clients. Egalement des recettes exclusives très qualitatives et nos 70 produits à petits prix BIO.

### Pourquoi avez-vous choisi

#### de vous installer à Saint-Contest ?

LA VIE CLAIRE nous a demandé, mon épouse et moi-même si nous voulions ouvrir un nouveau magasin sur la périphérie Caennaise. Nous avons donc choisi SAINT-CONTEST, rue du Clos BARBEY, pour son emplacement facile d'accès, à 5 mn du centre ville de CAEN, à environ 10 mn de DOUVRES ET COURSEULLES-SUR-MER, avec un vaste par-

king. De plus il n'y avait pas de magasin BIO sur ce secteur Nord-Ouest de CAEN et pour les consommateurs de bio de la région il fallait se déplacer plus loin.

### En plus de services, vous avez d'autres petits plus ?

Dans votre magasin LA VIE CLAIRE SAINT-CONTEST, nous sommes là pour vous apporter des conseils en naturopathie, sur les compléments alimentaires, le mieux-manger, notre pain BIO cuit sur place tout les jours, des idées recettes et autres. Chaque personne a des besoins différents et nous nous devons donc d'essayer de trouver le meilleur produit au meilleur rapport qualité prix et si possible local pour satisfaire nos clients. Cela est notre devise et aussi celle de LA VIE CLAIRE. Je pense que nos clients aiment notre magasin, nos produits et notre façon de faire du Bio chaque jour et nous les en remercions. Venez nous rendre visite, vous constaterez....

UNE RENTRÉE À VOS CÔTÉS

LA VIE CLAIRE

Rue du Clos Barbey  
SAINT-CONTEST  
02 31 75 21 28



VOTRE MAGASIN AVEC PLUS DE 6 000 RÉFÉRENCES

VOUS OFFRE  
POUR SON ANNIVERSAIRE

JUSQU'À **-20%**\*

SUR TOUT LE MAGASIN

JUSQU'AU 31 OCTOBRE

PRODUITS EN VRAC ÉPICERIE  
FRUITS ET LÉGUMES  
PRODUITS HYGIÈNE ET COSMÉTIQUE  
CAVE À VINS  
PRODUITS FRAIS  
COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

VOTRE MAGASIN DE **SAINT-CONTEST**

RUE DU CLOS BARBEY À CÔTÉ DE CENTRAKOR

\* Voir conditions en magasin

Tél. 02 31 75 21 38