



Association pour la santé environnementale du Québec  
Environmental Health Association of Québec

## ECO-JOURNAL

Août 2020

*Sophie Larouche-Guilbert*

### **Comment s'assurer que nous choisissons des produits non nocifs pour notre santé?**

#### **Partie 2 – Quelques bons choix pour l'été : les crèmes solaires et les déodorants**

Tel que nous l'avons vu dans la précédente partie, les ingrédients contenus dans les produits achetés en magasin sont largement problématiques, surtout sachant que nous les utilisons souvent directement sur notre peau. La présente partie a pour objectif de répertorier une liste de produits de soins personnels de confiance et plus particulièrement ceux que l'on utilise régulièrement lors de la saison estivale : les crèmes solaires et les déodorants.

#### **1. Crème solaire**

Été comme hiver, il est conseillé d'appliquer de la protection solaire, dans le but d'éviter un cancer de la peau. Pourtant, les ingrédients de certaines crèmes solaires sont possiblement des perturbateurs endocriniens, ou encore ils sont carrément cancérigènes! Pour s'y retrouver, il faut d'abord savoir qu'on retrouve deux principaux

**Association pour la santé environnementale du Québec / Environmental Health Association of Québec  
(ASEQ-EHAQ)**

C.P. 364, Saint-Sauveur, Québec J0R 1R0 / P.O. Box 364, Saint-Sauveur, Québec J0R 1R0

☎ 514-332-4320 ☎ 450-227-4143 bureau@aseq-ehaq.ca / office@aseq-ehaq.ca

[www.aseq-ehaq.ca](http://www.aseq-ehaq.ca) / [www.HypersensibiliteEnvironnementale.com](http://www.HypersensibiliteEnvironnementale.com) / [www.ecoasisquebec.ca](http://www.ecoasisquebec.ca)

types de crème solaire sur le marché : chimiques et minérales. Le premier type est à proscrire puisque les principaux ingrédients utilisés tels que l'oxybenzone (4-MBC ou benzophénone 3), le retinyl palmitate ou encore les cinnamates, sont reconnus comme très nocifs. Le second type, bien que plus naturel, peut cependant aussi être problématique. En effet, les ingrédients des crèmes solaires minérales sont plus sûrs pour la santé, mais ils se retrouvent parfois sous forme de nano particules. Les effets des ingrédients sous la forme de particules extrêmement fines sont plutôt méconnus, ils n'augurent rien de bon. Ainsi, le meilleur choix de crème solaire s'avère oui, une crème solaire minérale, mais sans nano particules. (Audet, 2018; Environmental health association of Nova Scotia, 2011) Au Québec, on peut trouver ces alternatives :

**Green Beaver - Écrans solaires naturels**

<https://greenbeaver.com/fr/produits/creme-solaire-naturelle>

**Attitude- Crème solaire minérale**

<https://labonneattitude.com/collections/solaire/adulte>

**Druide - Crème solaire**

<https://druidebio.com/fr/produit/creme-solaire-spf-30/>

**Zorah - Crème solaire**

<https://www.zorahbiocosmetiques.com/?s=solaire>

## 2. Déodorant

L'été, il fait chaud, on transpire! Pour lutter contre les odeurs corporelles, l'industrie propose des produits désodorisants qui neutralisent l'odeur de la sueur et des produits antisudorifiques qui bouchent les pores des aisselles et bloquent ainsi la transpiration. Bien que plus efficaces, les antisudorifiques n'ont pratiquement pas d'alternatives sans danger puisqu'ils utilisent presque tous des dérivés de l'aluminium, un ingrédient fort probablement néfaste à long terme. Il est donc préférable de se tourner vers les déodorants, tout en évitant les ingrédients problématiques tels que les fragrances synthétiques, l'alcool benzylique, le BHT, les parabènes, etc. (Audet, 2017; Environmental Healthy Association of Nova Scotia, 2011).

Pour en savoir plus, [voir la liste de l'ASEQ](#)



Voici quelques bons choix pour les déodorants naturels :

**Green beaver – Déodorants naturels**

<https://greenbeaver.com/fr/produits/deodorant-naturel>

**Earthwise**

<http://www.earthwisenaturals.com/>

**Roche de crystal Lafa's Natural**

<https://lafes.com/products/lafes-crystal-rock-deodorant>

## Références

Audet, E. (2017). Maîtriser sa transpiration, naturellement. La Presse +. Retrieved from [https://plus.lapresse.ca/screens/95bc682b-3b7e-4292-9ffc-83f2698b614e\\_\\_7C\\_\\_0.html](https://plus.lapresse.ca/screens/95bc682b-3b7e-4292-9ffc-83f2698b614e__7C__0.html)

Audet, E. (2018). Des écrans minéraux au banc d'essai. La Presse +. Retrieved from [http://mi.lapresse.ca/screens/60e18853-6a90-434a-8573-90455ddb2824\\_\\_7C\\_\\_0.html](http://mi.lapresse.ca/screens/60e18853-6a90-434a-8573-90455ddb2824__7C__0.html)

Environmental health association of Nova Scotia. (2011). Guide to Less Toxic Products. Retrieved June 26, 2020, from <https://lesstoxicguide.ca/index.asp?fetch=personal#deodo>