

## LES PRODUITS COSMÉTIQUES ESSENTIELS À CHOISIR POUR L'ÉTÉ

ARTICLES

[mise à jour : 06/2017]



### Quels produits cosmétiques choisir pour l'été ? Les cosmétiques essentiels à glisser dans sa trousse pour le corps, le soleil, les moustiques...

Quels produits cosmétiques choisir pour l'été ? Le beauty case, c'est dépassé, encombrant et souvent propice aux déchets d'emballages. Voici la liste des cosmétiques essentiels et naturels à glisser dans sa trousse, à la maison ou en vacances.

#### Sommaire :

- [Un gommage](#)
- [Un soin hydratant](#)
- [Une protection solaire](#)
- [Protéger ses cheveux](#)
- [Un anti-moustique](#)
- [Les bobos de l'été](#)
  - [Coup de soleil](#)
  - [Piqûre de moustiques](#)
- [Petits conseils en plus](#)
  - [Se protéger du soleil](#)
  - [Stop aux mini-flacons](#)

-----

## Un gommage

**Exfolier sa peau** est un bon réflexe, surtout avant l'été. On élimine les cellules mortes et on ramène les jeunes cellules en surface. Le but ? **Nettoyer**, stimuler et adoucir la peau. Le gommage favorise aussi un **bronzage uniforme**.

Sur peau mouillée, on pratique un massage doux et circulaire avec un gant de massage : crin, luffa (ou loofah), kessa..., ou un produit gommant. Pas besoin d'acheter un gommage en magasin, on a tout ce qu'il faut dans la cuisine.

> Voir notre [recette maison de gommage pour le corps écologique, sain et économique](#).

On pratique un gommage 1 à 2 fois par mois. On peut passer à 1 fois par semaine avant de s'exposer au soleil. Et reprendre le gommage après les vacances, pour **conserver son bronzage** (si, si, promis). Par contre, on évite les gommages si on a une peau trop sensible ou à problèmes (acné, eczéma...).

## Un soin hydratant

Le soleil a tendance à dessécher la peau. Pour éviter l'effet croco, on peut **hydrater sa peau avant et après l'exposition**.



Pour se préparer à l'exposition et pour aider sa peau à conserver son bronzage, on peut simplement utiliser **une huile végétale**. Une fine couche nourrit la peau et l'empêche de se déshydrater. Après la douche, quand la peau est encore légèrement humide, on chauffe une petite quantité d'huile entre ses mains. Et on masse sur le corps. L'huile de jojoba et de tournesol conviennent à presque toutes les peaux. Bien sûr, on peut aussi hydrater sa peau en toute saison.

Pour un soin hydratant moins gras, on peut se faire une émulsion moitié huile végétale et moitié gel d'**Aloe vera** (barbadensis), super efficace pour soigner un coup de soleil. À mélanger **juste avant l'application** (dans un récipient ou le creux de la main).

On pense aussi aux zones soumises à rude épreuve, comme **les pieds**. Mais pas d'excès entre les orteils : l'humidité favorise le développement de mycoses<sup>1</sup>.

**Juste après l'exposition** au soleil, on peut apaiser, hydrater et rafraîchir le corps et le visage avec

une crème après-soleil. Une peau hydratée prolonge le bronzage. On choisit de préférence un [produit labellisé, avec peu d'ingrédients](#). Quelques bons ingrédients à rechercher sur l'étiquette : Aloe vera, calendula, monoï, beurre de karité, jojoba, menthe...

## Une bonne crème solaire



Le soleil est bon pour la santé : il met de bonne humeur et favorise la synthèse de vitamine D. Mais il peut aussi être dangereux. On n'oublie jamais se s'enduire de crème solaire pour protéger sa peau des coups de soleil et du vieillissement.

On choisit une crème ou une huile solaire à base de **filtres minéraux** et **avec un label écologique**. On évite ainsi les filtres chimiques : certains font polémique sur des questions de santé et de respect de l'environnement. L'idéal est aussi de **renoncer aux nanoparticules**.

> Découvrez nos conseils pour [choisir une bonne crème solaire](#).

Encore faut-il en faire un bon usage. On en applique une bonne quantité toutes les deux heures. Et on en remet après une baignade, du sport...

> Lire aussi [comment bien utiliser sa crème solaire](#).

## Protéger ses cheveux

Le soleil, le vent, le chlore et le sel agressent et abiment les cheveux.

Pour protéger ses cheveux, on peut :

- Porter un **chapeau**, une casquette...
- Appliquer **un peu d'huile pour les protéger** du vent et du soleil et avant de se baigner : on applique quelques gouttes d'huile d'amande douce, de buriti, de jojoba, de karité, de monoï ou autre sur les cheveux avant de les exposer.
- **Rincer** ses cheveux à l'eau claire après une baignade.
- Nourrir ses cheveux avec **un masque** fait au choix de beurre de karité, de beurre de coco ou d'avocat bien mûr mixé. On pose le masque une à deux fois par semaine : laisser 20 minutes minimum, enlever avec un shampoing doux et rincer à l'eau claire.

# Un anti-moustique



Une moustiquaire : la meilleure arme contre les moustiques.

Photo : Charles Rondeau.

Rah, les moustiques ! En été, on se passerait bien de ces petits suceurs de sang. La meilleure protection reste la **moustiquaire**, surtout pour les jeunes enfants. On peut aussi choisir [un produit écologique labellisé](#), à base d'ingrédients naturels.

En Belgique, les moustiques sont ennuyants mais pas dangereux. Si on voyage dans [des pays où les piqûres de moustiques constituent un réel risque](#) pour la santé, on adapte sa protection. Il faut un produit plus fort, comme une lotion à base de DEET, d'icaridine... Il en existe beaucoup dans le commerce. Certains répulsifs sont inefficaces, d'autres sont loin d'être inoffensifs. On les utilise donc avec prudence.

> Voir [quel anti-moustique choisir](#).

## Les bobos de l'été

### Coup de soleil

Si on a attrapé un coup de soleil, on prend une douche ou un **bain froid pendant 15 minutes** pour rafraîchir la zone (sauf si on ressent de la fièvre ou des frissons). On **boit beaucoup d'eau** et on étale sur sa peau un produit pour **l'hydrater et l'apaiser** comme du gel au calendula ou d'Aloe vera (barbadensis, en gel).

Il existe aussi des produits naturels **aux huiles essentielles** mais il faut être attentif aux contre-indications (pas d'exposition au soleil, interdit à certains publics...).

Si la brûlure est plus grave (apparition d'ampoules, nausées, maux de tête, vomissements...), contacter un médecin.

### Piqûres de moustiques

Les moustiques occasionnent des piqûres sans gravité en Belgique. Pour éviter les gratouilles ou une infection, on privilégie des produits naturels :

- du **vinaigre de cidre dilué à moitié d'eau**. À tamponner sur la piqûre.

- un **cataplasme d'argile verte et d'eau**. À préparer soi-même ou à acheter en tube : déposer 2cm du mélange entre deux tissus puis l'appliquer sur la piqûre et bien rincer avant que l'argile ne sèche.

## Petits conseils en plus

### Se protéger du soleil

En plus des cosmétiques, il est important d'adopter quelques réflexes simples pour profiter du soleil sans danger, surtout pour les enfants :

- **rester à l'ombre** aux heures les plus chaudes (et les plus dangereuses pour la peau) : on troque la bronzette au soleil pour un moment à l'intérieur, sous le parasol ou une sieste à l'ombre ;
- porter des **vêtements amples et légers** mais couvrants ;
- porter des **lunettes de soleil** ;
- éviter les bancs solaires ;
- boire de l'eau en suffisance...

> [Découvrez nos 10 conseils pour se protéger du soleil.](#)

### Stop aux mini-flacons

Pour alléger sa trousse de vacances, il existe des flacons en mini format. On les achète en grande surface ou on les trouve dans sa chambre d'hôtel.

Ils sont pratiques, mais peu écologiques. Au lieu d'investir dans ces produits qui finissent vite à la poubelle, on préfère les [alternatives zéro déchet](#) : un bon savon (lire ici [lequel choisir](#)), shampoing, déo et dentifrice existent en version **solide**. On peut même en couper un petit bout pour n'emporter que le nécessaire dans sa valise. En alternative, on remplit des **petites bouteilles de récup'** de la maison ou on investit dans un **set de voyage réutilisable**. Une fois vides, on garde ses petits pots pour de prochaines aventures. Bonus : on est certain que le contenu nous convient puisqu'on l'a choisi nous-même !

## Source et pour en savoir plus

- La [page dédiée au soleil](#) de la pharmacie Delepouille.
- Le livre de Rita Stiens, « La vérité sur les cosmétiques », 2012, éd. Leducs.
- Le livre « Créez vos cosmétiques bio » de Sylvie Hampikian, 2009, éd. Terre vivante.
- Le livre « Adoptez la Slow Cosmétique » (2012, éd. Leduc.s) de Julien Kaibeck.
- Le livre « Le guide Terre vivante de la beauté au naturel » de Baudet, Chevallier, Hampikian et Perregon, 2015, éd. Terre vivante.

-----

[1] La fiche « [Beauté des pieds : 5 gestes indispensables](#) » de l'Observatoire des cosmétiques, mai 2017.

---

## Liens

[1] <mailto:amelchior@ecoconso.be>

[2] <https://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus>

[3] <http://www.ecoconso.be/fr/content/diy-comment-faire-son-gommage-maison-pour-le-corps-et-le-visage>

[4] <http://www.ecoconso.be/fr/content/quels-produits-cosmetiques-sains-et-ecologiques-acheter>

[5] <http://www.ecoconso.be/fr/content/quelle-creme-solaire-ecologique-choisir>

[6] [http://www.ecoconso.be/fr/content/quelle-creme-solaire-ecologique-choisir#\\_Bonnes\\_pratiques](http://www.ecoconso.be/fr/content/quelle-creme-solaire-ecologique-choisir#_Bonnes_pratiques)

[7] [http://www.ecoconso.be/fr/content/les-remedes-anti-moustiques-naturels-pour-ici-ou-ailleurs#\\_Toc486256052](http://www.ecoconso.be/fr/content/les-remedes-anti-moustiques-naturels-pour-ici-ou-ailleurs#_Toc486256052)

[8] <http://www.ecoconso.be/fr/content/les-remedes-anti-moustiques-naturels-pour-ici-ou-ailleurs#-pays-moustiques-precautions>

[9] <http://www.ecoconso.be/fr/content/les-remedes-anti-moustiques-naturels-pour-ici-ou-ailleurs>

[10] <http://www.ecoconso.be/fr/content/10-conseils-pour-se-proteger-du-soleil>

[11] <http://www.ecoconso.be/fr/content/objectif-zero-dechet>

[12] <http://www.ecoconso.be/fr/content/quel-savon-choisir-pour-se-laver-au-naturel>

[13] <http://www.pharmaciedelepouille.com/soleil.htm>

[14]

[http://www.observatoiredescosmetiques.com/pro/actualite/conseiller-les-consommateurs/beaute-des-pieds-les-5-gestes-indispensables-4533?utm\\_source=opt\\_prof&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=newsletter\\_754](http://www.observatoiredescosmetiques.com/pro/actualite/conseiller-les-consommateurs/beaute-des-pieds-les-5-gestes-indispensables-4533?utm_source=opt_prof&utm_medium=email&utm_campaign=newsletter_754)

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons

