

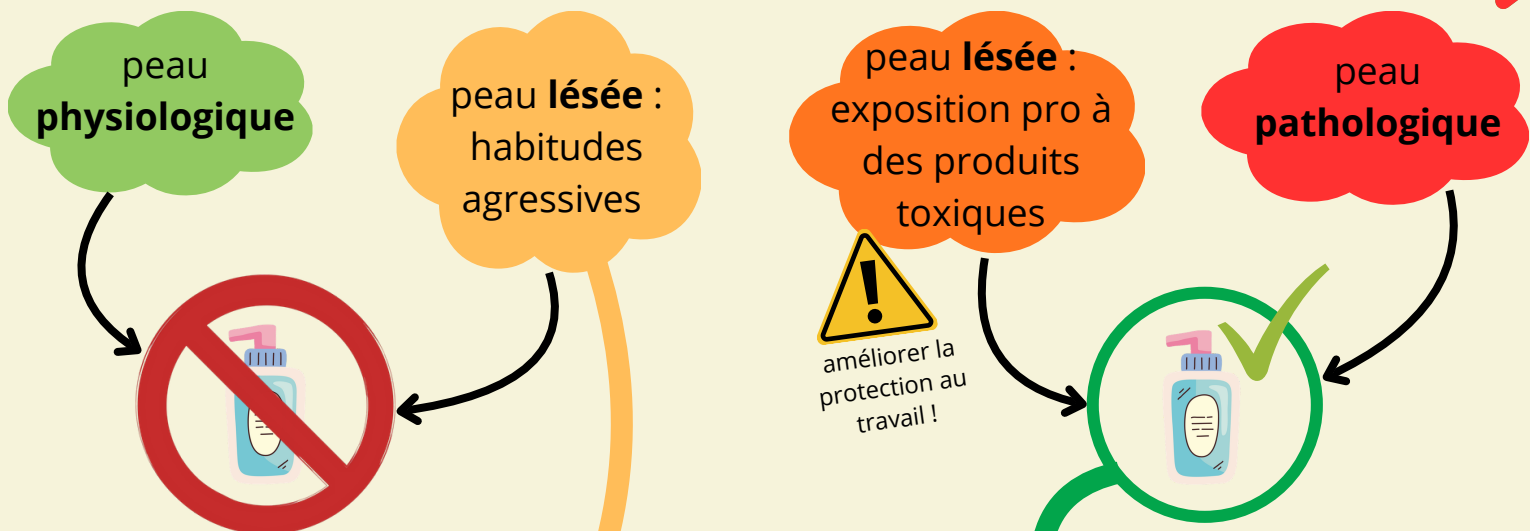
Vert l'avenir, la santé en mouvement

Les crèmes hydratantes

Quand recommander/prescrire une crème hydratante ?

pas d'inconfort

inconfort max



Simplification des habitudes de vie et d'hygiène



Douches courtes, 1 fois/jour max, 37 degrés max



Savon en dur saponifié à froid, liste d'ingrédients courte



Limiter les cosmétiques



Pas de produits parfumés (lessive, bougies etc)

✓ Peau moins dégraissée, moins agressée, moins lésée

✓ Diminution/disparition de l'inconfort

✓ Plus besoin de crème hydratante

Choisir une crème hydratante

Les crèmes hydratantes sont des **cosmétiques**, elles ne sont donc **pas** soumises aux mêmes normes sanitaires que les médicaments.

La peau est une interface d'absorption : attention à ce qu'on y applique !

Attention à la composition ! Utiliser l'appli **INCI Beauty** pour repérer et **exclure** :

- dérivés du pétrole
- parfums
- allergènes
- perturbateurs endocriniens



Attention aux contenants ! Migration du plastique vers la crème.

Le plus sûr : beurre de coco (corps) et/ou **de karité** (corps et visage) stockés dans un pot en **verre**, à appliquer sur une peau humide.