



Carolyne Schulze  
Bioesthéticienne

## Faire le grand saut... du côté BIO !

Au courant des derniers mois, des dernières années vous avez adopté **un mode de vie plus sain**, des gestes quotidiens plus respectueux de l'environnement, vous privilégiez les aliments bio, avez intégré quelques suppléments et super-aliments. Vous voilà maintenant prêt pour la dernière conquête : **changer vos produits d'hygiène personnelle** (et possiblement tous ceux de votre famille).

Mais vous ne savez pas par où commencer et vous vous sentez un peu dépassé. Vous avez des inquiétudes face aux ingrédients, à la performance des produits, vous êtes un peu surpris par le prix de certains produits... Alors voici quelques petits trucs et points à considérer pour vous aider à faire une transition réussie.

### Un pas à la fois

Quand une personne m'approche en me disant qu'elle est prête à changer tous ses produits et me demande conseil, je commence toujours par lui dire de procéder un produit à la fois. N'essayez pas de tout changer du même coup, de tout acheter en même temps et de jeter ce qu'il y a à la maison. **On peut soit commencer par un item que l'on utilise très souvent, qui ne coûte pas trop cher**; par exemple un déodorant ou une pâte dentifrice. On peut aussi adopter la stratégie de remplacer les produits au fur et à mesure qu'ils tirent à leur fin et se doivent d'être remplacés. De cette façon la transition se fait sans trop de déception, de stress et de résistance surtout quand ces changements affectent aussi, dans certains cas, toute la famille. Il est aussi très utile de se faire une liste pour ensuite faire un peu de recherche sur internet, venir poser des questions en magasin et de retourner à la maison pour y réfléchir afin de bien planifier ses achats.

Un autre point important à considérer est le triste fait que les produits chimiques nous ont habitué à des textures, odeurs et attentes qui souvent ne se retrouvent pas du côté des cosmétiques naturels. Certains de ces produits chimiques contiennent des ingrédients nocifs ou nuisibles pour notre peau, la santé et l'environnement. Un rouge à lèvres qui tient 12 heures ? À quel prix ? **Non merci !**

En réfléchissant sur ce lien, vous serez moins surpris par les différences des produits plus naturels et bio. Un bel exemple d'une de ces différences est l'anti sudorifique (*qui n'existe pas du côté naturel et bio*) versus le déodorant. Le premier empêche la transpiration, donc l'excrétion des toxines par la peau comparativement à l'autre qui neutralise les bactéries qui créent les mauvaises odeurs mais n'empêche pas cette fonction nécessaire du corps. Un deuxième exemple, le mascara « waterproof », dont l'imperméabilité est issue du pétrole versus cires et huiles végétales qui n'ont pas cette propriété et qui constituent les mascaras plus naturels. Ces derniers sont beaucoup plus bénéfiques pour nos cils et respectueux de la santé de nos yeux.

**Les shampooings naturels ne contiennent pas de silicone** (*encore du pétrole*), alors on remarque que nos cheveux se coiffent différemment car le silicone qui s'est accumulé sur nos cheveux disparaît peu à peu et dévoile notre cheveu naturel. Ces shampooings moussent beaucoup moins car les surfactants (*agents qui lavent*) sont beaucoup moins agressifs alors on pense qu'ils ne lavent pas ou que l'on doit en utiliser beaucoup plus... mais c'est faux. Même les odeurs sont différentes; quand on s'est habitué à l'odeur de lavande synthétique, certains sont parfois étonnés de sentir l'huile essentielle de lavande pour la première fois et de réaliser que cette odeur est la vraie ! Quelle différence !

### Alors voilà !

**Procédez tranquillement, un produit à la fois**, explorez et prenez le temps de bien vous renseigner sur les ingrédients, sur leurs propriétés et de leur mode d'action. Venez découvrir les différentes compagnies et les options qui s'offrent à vous. Prenez aussi le temps d'identifier ce qui est important pour vous, par exemple : je ne veux que des produits certifiés bio, des produits « vegan », des produits locaux, etc... **Venez en magasin pour en discuter, il nous fera plaisir de vous aider et de répondre à vos questions.**

Au plaisir de vous assister !

**Carolyne Schulze,**  
Bioesthéticienne

