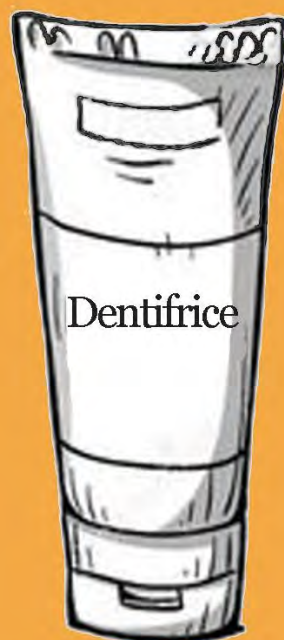


LA FABRIQUE DE L'AUTONOMIE

MANUEL DE FABRICATION
DE PRODUITS D'HYGIENE AU NATUREL



«Nous sommes les enfants du pétrole : quand on étudiera nos fossiles dans quelques dizaines de milliers d'années, on verra que nous sommes remplis de résidus pétroliers, et que cela n'existait pas en telles quantités avant le XXe siècle.»

Gilles-Eric Séralini, biologiste

Les recettes de ce manuel ont été recueillies à partir de différentes sources de documentation (voir la partie *Recommandations de lecture*) et proviennent également d'expériences personnelles.

Le contenu de ce manuel est offert à des fins éducatives et informatives. Il est libre de droit, et ne peut faire l'objet d'une utilisation commerciale. L'équipe de l'Atelier, université populaire de Grande-Synthe rappelle que

certaines produits, même naturels, sont des actifs puissants et sont soumis à des restrictions d'usage pour certaines personnes (c'est le cas des huiles essentielles).

Elle n'assume donc aucune responsabilité, quelle qu'elle soit, quant aux dommages pouvant résulter de l'usage des informations contenues dans ce guide.



L'Atelier, université populaire
de Grande-Synthe.
Juillet 2016

Trois ans après le lancement de la « Fabrique de l'Autonomie », et la création d'un premier manuel pour apprendre à réaliser soi-même ses produits d'entretien naturel, l'Atelier, université populaire de la ville de Grande-Synthe, enrichit la démarche initiale en créant un nouvel atelier pour apprendre à fabriquer ses produits d'hygiène.

Les produits cosmétiques que nous utilisons quotidiennement (dentifrices, shampooing, déodorants, crèmes de visage, après-rasages...) ne sont pas toujours inoffensifs. Beaucoup d'entre-eux contiennent des substances toxiques : 40% possèdent au moins un perturbateur endocrinien, quand ce ne sont pas des allergènes ou des irritants.

Malgré les alertes répétées des toxicologues et des dermatologues, la plupart des fabricants n'ont pas changé leurs pratiques. D'autres n'hésitent pas à *blanchir* leur réputation en vendant des produits sur lesquels apparaît des messages publicitaires mensongers - *testé dermatologiquement, spécial peaux sensibles, hypoallergénique* – qui n'ont que pour objectif de retrouver la confiance de consommateurs de plus en plus inquiets devant la déferlante de scandales sanitaires.

Certes, il ne faut pas jeter tous les cosmétiques dans la même poubelle chimique. Certaines marques, facilement reconnaissables par des labels qui respectent des cahiers des charges stricts, proposent des produits

viables, mais restent dans l'ensemble assez onéreux.

Il ne nous reste qu'une seule alternative : le fait maison ! Comme pour la cuisine, ou les produits ménagers écologiques, c'est en fabriquant soi-même ses préparations à base d'ingrédients naturels que l'on peut réussir à avoir des cosmétiques qui vont respecter notre corps, la nature et nos finances ; ainsi que de gagner en autonomie par rapport à l'industrie chimique !

SOMMAIRE

P 6 Stop à la pollution dans la salle de bains !

Comment connaître la composition de mes produits d'hygiène et de mes cosmétiques ?

Quels ingrédients faut-il éviter en priorité ?

Quels sont les impacts de ces polluants sur notre corps ?

Est-ce que l'on peut faire confiance aux labels bio ?

P 11 Les recettes des produits d'hygiène au naturel

Bonnes pratiques pour la fabrication des recettes.

Précautions d'usage des huiles essentielles

Les recettes (*déodorant, lait de toilette, dentifrice, etc*)

STOP A LA POLLUTION DANS LA SALLE DE BAINS !

L'association de consommateurs l'UFC – Que choisir réalise depuis février 2016 une étude sur la dangerosité des cosmétiques, produits d'hygiène que nous utilisons quotidiennement dans notre salle de bains . Les résultats sont plus qu'alarmants : plus de 237 produits analysés contiennent une ou plusieurs substances toxiques.

• Comment connaître la composition de mes produits d'hygiène et de mes cosmétiques?

Si vous prenez un cosmétique dans votre salle de bains, vous allez trouver au dos du produit une liste d'ingrédients écrite en tout petit avec des noms incompréhensibles : c'est la liste INCI (International Nomenclature of Cosmetics Ingredients) reconnue internationalement, mais qui reste difficile à décrypter.

Quelques astuces permettent de comprendre plus facilement cette liste INCI:

- Tous les noms sont inscrits **en latin, ou en anglais**. Difficile alors de savoir à quel type de produits on a affaire. Par exemple, si vous lisez *Helianthus annuus seed Oil* , c'est que votre produit contient de l'huile de tournesol.

- Tous les ingrédients doivent être cités dans **l'ordre décroissant** de leurs proportions. Si le premier nom de la liste est *Aqua* c'est que votre produit est composé en majorité d'eau. Si vous lisez *Parafinum liquidum*, vous avez entre les mains un produit dont le composé principal est issu de la pétrochimie...

- Pour les ingrédients **dosés à moins de 1%**, ceux-ci peuvent être inscrits dans un ordre différent. Un conservateur dosé à 0,9% pourra donc être inscrit après une huile essentielle dosée à 0,1%, ce qui crée une certaine confusion chez le consommateur.

- La liste INCI est loin d'être parfaite car elle se garde bien de mettre tous les détails. Par exemple, si vous trouvez de la *glycerin* dans votre produit, vous ne savez pas si elle est d'origine naturelle ou synthétique.

- De manière générale, **les cinq premiers ingrédients de la liste INCI composent 70% du produit** que vous avez acheté. Si vous trouvez dans cette liste des substances suspectes, c'est le bon moment de s'en séparer.

[PR-012006]-INGREDIENTS :
Aqua, Ammonium Lauryl Sulfate, Glycerin,
Cocamidopropyl Betaine, Hydroxypropyl Guar
Hydroxypropyltrimonium Chloride, Prunus
Armeniaca Fruit Extract, Propylene Glycol,
Glycerol Oleate, Hydrogenated Palm Glycerides
Citrate, Lauryl Alcohol, Caprylyl/Capryl
Glucoside, Coco-Glucoside, Sodium Chloride,
Ammonium Chloride, Ammonium Sulfate, Citric
Acid, Tocopherol, Sodium Benzoate, Parfum,
Limonene, Hexyl Cinnamal, CI 15985, CI 47005.
SANS PARABEN - SANS SILICONE
l'extrait d'abricot utilisé est issu d'une récolte en

La liste INCI nécessite quelques clés pour être déchiffrée...

• Quels ingrédients faut-il éviter en priorité?

Les perturbateurs endocriniens sont les substances à risque qu'il faut éviter un maximum. Voici une liste non-exhaustive de ces produits et de leurs noms tels qu'ils apparaissent sur la liste INCI :

- Les filtres chimiques à UV : utilisés dans les crèmes solaires, vernis à ongle et autres produits cosmétiques.

Noms INCI : *Benzophenone, oxybenzone, ethylhexyl methoxycinnamate, 4-methylbenzylidenecamphor.*

- Le triclosan : antibactérien utilisé dans les produits d'hygiène (savons, dentifrices, déodorants)

- Les parabènes : grâce à leur activité antibactérienne les parabènes sont des conservateurs très répandus. Appliqués sur la peau, ils peuvent pénétrer dans le corps, perturber le fonctionnement de plusieurs hormones (œstrogènes/androgènes, hormones thyroïdiennes), et sont susceptibles de provoquer des atteintes à la fertilité et à l'activité métabolique.

Noms INCI : terminaison en *-paraben*

- Les alkylphenols : présents dans plusieurs cosmétiques (shampoings, gels douches, mousse à raser, etc.) les alkylphenols sont suspectés de perturber l'équilibre des hormones productives et de réduire le nombre de spermatozoïdes.

Nom INCI : le nom *Nonylphenol* et toute terminaison composée de *-nonoxynol*.

- Les éthers de glycol : le plus commun est le *phénoxyethanol*, utilisé comme conservateur. En général, c'est cette substance qui est utilisée dans les produits sans parabens... Par principe de précaution, il est interdit dans les produits destinés à des enfants de moins de 3 ans.

- Les libérateurs de formaldéhyde : le formaldéhyde est aujourd'hui classé allergène et cancérigène mais qu'en est-il des ingrédients qui libèrent du formaldéhyde, au contact de l'eau ?

Noms INCI : *Quaternium 15, Quaternium 18, Polyquaternium 10, DMDM Hydantoin, Chlorphenesin, Diazolidinylurea, Methylisothiazolinone*

- Les phtalates : on retrouve en général les phtalates dans les câbles électriques en PVC... Mais ils sont aussi employés dans les cosmétiques (vernis, rouges, crèmes...). Ils peuvent provoquer une féminisation des fœtus mâles mais aussi des troubles du système de reproduction, de l'obésité et des cancers du sein et des testicules.

Noms INCI : le nom *diethyl phthalate*, ou tout composé à partir de *Phthalic acid*. Attention aux phtalates qui peuvent être cachés sous le terme générique *Fragrance*, présent dans les parfums, mais aussi dans un grand nombre de produits cosmétiques.

- Les silicones : elles sont utilisées pour apporter une douceur et une « glisse » supplémentaire aux cosmétiques. Néanmoins, elles ne nourrissent pas la peau et surtout, ne sont pas biodégradables.

L'un d'eux a révélé des effets de perturbation endocrinienne : le *cyclopentasiloxane*.

Noms INCI : terminaisons en *-one* ou *-ane* : *dimethicone*, *cyclohexasiloxane*...

Un coût important pour la société

L'exposition des populations européennes à des perturbateurs endocriniens est la cause de nombreuses pathologies qui représentent un coût pour la société estimé entre 150 et 260 milliards d'Euros par an (soit entre 1.2% et 2% du PIB).

En plus des perturbateurs endocriniens, d'autres substances présentent des dangers pour la santé :

- Les Huiles Minérales: elles sont dérivées de la pétrochimie, de schistes... Ce sont des corps gras inertes pour la peau qui n'entrent pas en interaction avec elle. Ces huiles forment un film occlusif sur la peau qui empêche l'eau de s'évaporer. Elles sont hydratantes en ce sens, mais elles possèdent un bilan écologique désastreux !

Noms INCI : *Paraffinum liquidum*, *Cera microcristallina*, *Mineral Oil*, *Petrolatum* ... etc

- Les Alcools gras et les Solvants: Ils permettent de stabiliser et d'émulsionner les cosmétiques. Ces ingrédients de synthèse peuvent être irritants et sont polluants pour l'environnement.

Noms INCI : *Methyl* / *Propyl* / *Caprylyl* -*alcohol*...

- Les Polymères: Ils possèdent à peu près les mêmes caractéristiques que les silicones en apportant une touche de douceur. Ils peuvent aussi servir d'émulsifiant. Ils sont

obtenus à partir de chimie lourde et polluante, avec l'usage de gaz toxiques.

Nom INCI : Repérez les grosses lettres ! *PEG*, *PPG* mais aussi *-cellulose*, *crosspolymer*, *polypropylène*...

- Les Sels d'Aluminium: Agents anti-transpirant et sujets à polémique (cancérigènes ?), même l'Agence Nationale de la Santé invite à la mesure et a demandé des études complémentaires sur ces sels d'aluminium. Ils sont aussi suspectés d'avoir un impact sur le système nerveux à long terme.

Noms INCI : Préfixe et Terminaison avec *Aluminium*

- Les SLS: Tensioactifs (détergents), producteurs de mousse et émulsifiants, on les retrouve dans presque tous les gels douche, shampoings, dentifrices (et oui il se peut que vous en avaliez un peu tous les jours!)... Ils sont agressifs, irritants et desséchants pour la peau.

Noms INCI : *Sodium Laureth Sulfate* et *Sodium Lauryl Sulfate*.



Les magazines *UFC Que Choisir*, et 60 millions de consommateurs publient régulièrement des enquêtes sur la toxicité des produits du quotidien. Ce sont des sources d'informations incontournables et accessibles au grand public.

• Quels sont les impacts de ces polluants sur notre corps ?

Les maladies chroniques (cancers, maladies nerveuses, maladies hormonales, immunitaires, problèmes de reproduction, etc) ne sont pas dues à des bactéries ou des virus, mais à des pathologies de la communication cellulaire.

Notre corps possède deux grands systèmes de communication, un chimique (pour le système hormonal) et un électrique (pour le système nerveux). Les communications entre nos milliards de cellules sont les bases mêmes de la vie.

Les polluants chimiques évoqués précédemment – issus pour la plupart du pétrole – perturbent ces réseaux de communication comme des spams ralentiraient le fonctionnement normal d'un ordinateur.

Le lien entre ces polluants chimiques et les maladies chroniques est très peu étudié. Il

ne faut pas raisonner sur la période d'ingestion en une fois, mais plutôt sur la périodicité d'exposition à faibles quantités, l'accumulation au cours du temps et les effets différés des produits toxiques.

Ainsi une faible dose – un nettoyeur pour bébé contenant des parabens – absorbée de manière répétitive durant la petite enfance peut créer des problèmes de fertilité à l'âge adulte.

Quelques biologistes, et toxicologues, comme André Cicoella et Gilles-Eric Séralini ont étudié l'impact sur notre santé de ces substances chimiques dans différents ouvrages (voir *Recommandations de lectures*).



Le RES, association présidée par André Cicoella, lutte activement pour mettre la santé environnementale au cœur des politiques publiques.

La ville de Grande-Synthe engagée contre les perturbateurs endocriniens

La venue du Professeur André Cicoella pour animer une conférence de l'université populaire en 2013 a poussé la ville de Grande-Synthe à s'intéresser à l'impact sanitaire des perturbateurs endocriniens sur les habitants, et ce dès le plus jeune âge.

C'est ainsi que L'Espace Santé du Littoral travaille actuellement à la définition d'un protocole qui implique des scientifiques et des professionnels du monde médical afin de faire un vrai travail de terrain et donner des orientations pour diminuer les risques d'exposition aux substances chimiques. Par ailleurs, les animateurs de l'Espace Santé vont suivre une formation pour informer les futures mamans sur les dangers des produits chimiques pour leur santé et celle de leurs bébés.

• **Est-ce que je peux faire confiance aux labels bio si je veux acheter des produits que je ne peux pas fabriquer moi-même ?**

Si vous voulez être sûr d'éviter tout ingrédient problématique, ou si vous craignez être abusé par le greenwashing de certains produits, vous pouvez faire confiance à ces différents labels bio qui vous garantiront des produits de qualité, respectueux de l'homme et de l'environnement.



Attention, chaque label a un cahier des charges plus ou moins strict. A titre d'exemple, celui de Nature et Progrès est le plus strict de tous : il est le seul à assurer que 100% des composants utilisés dans ses produits sont bio.

LES RECETTES DES PRODUITS D'HYGIENE AU NATUREL

• Bonnes pratiques pour la fabrication des recettes.

• Vérifiez que vous n'êtes pas allergique à l'un des composés de la recette en réalisant un test d'application de votre préparation dans le pli du coude pendant environ 48h minimum.

• Pour respecter une hygiène parfaite lors de la conception des produits, voici quelques bonnes pratiques à respecter :

1 - Lavez-vous les mains au savon et portez des gants de protection.

2- Désinfectez les ustensiles, les contenants. Soit en les passant 10 minutes à l'eau bouillante, puis en les séchant avec un linge sec et propre. Soit en les rinçant à l'alcool de pharmacie (min 60° vol) puis en les laissant sécher à l'air libre. Nettoyez également votre plan de travail au vinaigre blanc pur ou à l'alcool de pharmacie.

3 - Évitez les contacts de vos mains avec les préparations.

4 - Utilisez rapidement les recettes réalisées (surtout pour celles contenant de l'eau). Notez la date de fabrication sur la préparation et respectez les dates de conservation selon la recette préparée.

5 - Utilisez des conservateurs naturels, comme l'extrait de pépins de pamplemousse (respectez les dosages) pour prolonger la durée de consommation des recettes.

6- Privilégiez les contenants opaques et veillez à ne pas laisser les préparations à la lumière du soleil.

7 – N'hésitez pas à jeter la préparation à la moindre formation de moisissure ou à la moindre apparition d'odeur désagréable, de changement d'aspect suspect, etc.

8 – Les préparations doivent être impérativement tenues hors de portée des enfants.

• Précautions d'usage des huiles essentielles



Employez les huiles essentielles avec modération et précaution. Les huiles essentielles sont très puissantes.

Les huiles essentielles ne doivent pas être appliquées sur les yeux, le contour des yeux, ni dans les oreilles. En cas de contact, appliquez abondamment une huile végétale, puis rincez à l'eau. Consultez rapidement un médecin. Les huiles essentielles doivent être impérativement diluées pour une application sur les muqueuses.

Gardez toujours les huiles essentielles hors de portée et hors de vue des enfants.

Certaines huiles **peuvent être irritantes ou particulièrement sensibilisantes**. La majorité des huiles essentielles s'emploient diluées dans une huile végétale sur la peau. Nous vous recommandons de toujours effectuer un test de tolérance cutanée dans le pli du coude pendant au moins 48 heures avant toute utilisation à l'état pur ou dilué sur la peau. Si vous observez une réaction (rougeur, irritation, picotement...), n'utilisez pas le mélange.

Certaines huiles sont **photosensibilisantes**. Après utilisation de ces huiles, ne vous exposez pas au soleil ou UV pendant 6 heures.

D'une manière générale, nous déconseillons l'usage d'huiles essentielles **pour les femmes enceintes ou allaitantes, les personnes épileptiques, les personnes hypersensibles ou présentant un cancer hormono-dépendant, et plus généralement celles ayant des problèmes de santé. Sauf avis médical, n'utilisez pas non plus d'huiles essentielles chez les bébés et les enfants de moins de 3 ans.**

Pour les enfants de plus de 3 ans, utilisez-les exclusivement sous contrôle médical.

En cas d'allergies respiratoires ou d'asthme, évitez d'inhaler directement les diffusions d'huiles essentielles.

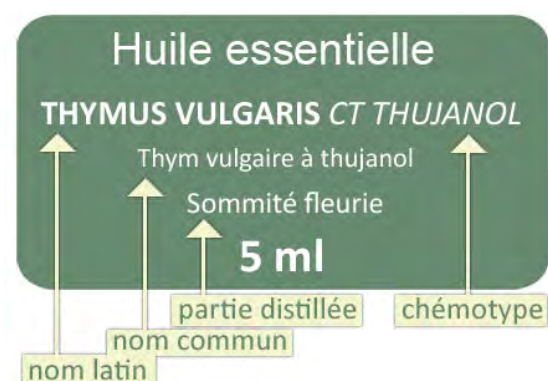
N'associez pas huiles essentielles et traitements médicamenteux sans avis médical.

Consultez un médecin pour toute indication thérapeutique. En cas de doutes ou d'interrogations, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

.....

Certifiée bio ou non, la meilleure huile essentielle est celle qui est **chémotypée** (HECT), 100% pure, 100% naturelle. En effet, en fonction du biotope (ensoleillement, climat, composition du sol, altitude...), une même plante peut sécréter des essences biochimiquement très différentes. Deux chémotypes de la même huile essentielle présenteront non seulement **des activités différentes mais aussi des toxicités très variables**. (exemple : *Thymus vulgaris* CT thujanol sans risque pour la santé, et le *Thymus vulgaris* CT thymol dermocaustique et hépatotoxique à hautes doses).

Les marques Pranarôm et Docteur Valnet se trouvent facilement en pharmacie ou en magasin bio, et vous garantissent des produits de très bonne qualité.



Exemple d'étiquette d'huile essentielle – *Thym vulgaire à thujanol*

• Les recettes

LE DEODORANT (120g)



Un déodorant 100% naturel qui s'applique directement sous les aisselles.

Matériel : balance, casserole, petit bol en inox ou en verre, cuillères, contenant opaque.

Ingrédients et propriétés : 50 g d'huile de coco (hydrate la peau), 8 g de cire d'abeille (épaississant), 30 g de bicarbonate de soude alimentaire aux grains fins (agent déodorant), 30 g d'argile blanche (purifie la peau, cicatrisante, adoucissante), 12 gouttes d'huile essentielle de palmarosa (antibactérien, antifongique).

Étape 1 : faire fondre au bain-marie dans un bol et mélanger :

- 50 g d'huile de coco
- 8 g de cire d'abeille

Étape 2 : ajouter à la préparation et mélanger (il ne doit pas y avoir de grumeaux) :

- 30 g de bicarbonate de soude
- 30 g d'argile blanche
- 12 gouttes d'huile essentielle de Palmarosa (Cymbopogon Martinii)

Étape 3 : verser la préparation dans un contenant propre et mettre au réfrigérateur une heure pour que la solution durcisse.

LAIT DE TOILETTE POUR BEBE / DEMAQUILLANT (200ml)

Cette recette de liniment oléo-calcaire est un produit ancien qui a fait ses preuves sur des générations de bébés. Ses propriétés apaisantes et antiseptiques en font un produit recommandé pour l'hydratation de la peau des bébés et lors du change, notamment en cas de rougeurs ou d'érythèmes fessiers. Il peut également être utilisé comme démaquillant.

Matériel : balance, casserole, petit bol en inox ou en verre, fourchette, contenant opaque.

Ingrédients et propriétés : 100 ml d'eau de chaux, 100 ml huile d'olive bio première pression à froid (antioxydante, nourrit, régule et hydrate la peau, calme les rougeurs et les irritations), 4 grammes de cire d'abeille (émulsifiant), extrait de pépins de pamplemousse (conservateur, si vous allez utiliser le produit plus de 2 semaines).

Étape 1 : faire fondre dans un bol au bain marie la cire d'abeille dans l'huile d'olive.

Étape 2 : Dès que la cire est fondue, retirer du bain-marie et ajouter l'eau de chaux en fouettant à la fourchette désinfectée au préalable.

Étape 3 : Ajouter 5 gouttes d'extrait de pépin de pamplemousse, et transvaser dans un flacon bien désinfecté.

LE DENTIFRICE FRAÎCHEUR A L'ARGILE

Matériel : petit pot en verre , cuillères.

Ingrédients et propriétés : 3 cuillères à soupe rases d'argile blanche (absorbe les bactéries, assainit), 1 cuillère à café de bicarbonate de soude alimentaire (combat l'acidité, blanchit), 8 gouttes d'huile essentielle de menthe verte (anti-inflammatoire, rafraîchit).

Recette : mélanger les ingrédients dans un pot en verre (il faut éviter les contenants en métal pour que l'argile garde ses propriétés). Mouiller la brosse à dents, et verser dessus un peu du mélange. Pour plus de facilité, vous pouvez utiliser comme contenant un ancien pot d'aromates avec un opercule percé.

LE BAUME ANTI-FROID

Ce baume pour la peau est idéal pour calmer les petits tracassés de l'hiver (gerçures, mains sèches...). Les femmes enceintes n'utiliseront pas ce baume (présence d'huile essentielle).

Matériel : petits pots avec couvercle, cuillères, bols en verre ou en inox.

Ingrédients et propriétés : 180g d'huile d'olive vierge, de première pression à froid et de qualité biologique (nourrissante) ; 45g de cire d'abeille (vertus cicatrisantes et apaisantes) ; 5 gouttes d'huile essentielle de Geranium Rosat (nombreux bienfaits cutanés, cicatrisante).

Recette : faire fondre la cire d'abeille avec l'huile d'olive au bain marie dans le bol en verre. Hors du feu, ajouter l'huile essentielle dans le bol et mélanger. Verser la préparation obtenue dans les petits pots secs. Attendre que le mélange se solidifie avant de reboucher.

LE GEL ANTI-BACTERIEN

Matériel : bol inox ou en verre, éprouvette en ml, balance, cuillères, flacon de 30 ml.

Ingrédients et propriétés : 15 g d'**Aloe Vera** (anti-inflammatoire, anti-fongique, anti-microbien, protège la peau), 11ml de **Genièvre** (ou Vodka, ou alcool de pharmacie non camphré), 1 ml (35 gouttes) d'huile essentielle de **Tea Tree** (anti-infectieuse, anti-parasitaire, anti-fongique), 1ml d'huile essentielle de **Citron** (anti-bactérienne, dépurative), 1ml d'huile essentielle de **Ravintsara** (stimulante immunitaire), 1ml de **glycérine** (pouvoir hydratant, réparation de l'épiderme).

Recette: Peser 15g d'Aloe Vera dans un bol, puis ajouter le genièvre, la glycérine, et les huiles essentielles. Mélanger et verser dans le flacon. Secouer avant chaque usage.

Attention : ce gel anti-bactérien contenant des huiles essentielles, il ne convient pas aux enfants de moins de 7 ans et aux femmes enceintes. L'huile essentielle de citron étant photosensibilisante (utilisée sur la peau, elle peut provoquer des brûlures lors d'une exposition au soleil), on remplacera celle-ci durant l'été par l'huile essentielle de lavande vraie (anti-bactérienne, anti-fongique).





RECOMMANDATIONS DE LECTURE

Ce manuel a été réalisé grâce à l'apport d'expériences personnelles mais aussi grâce à différents sites internet, ouvrages, que nous vous invitons à consulter.

○ **Sur l'impact sanitaire des substances chimiques :**

- André Cicoella, *Toxique Planète*, Seuil, 2013 *
- Stéphane Horel, *Intoxication : perturbateurs endocriniens, lobbyistes et eurocrates : une bataille d'influence contre la santé*, La Découverte, 2015 *
- Gilles-Eric Séralini, *Tous cobayes ! Ogm, pesticides, produits chimiques*, Flammarion, 2013 *
- Réseau Environnement Santé : www.reseau-environnement-sante.fr

○ **Pour fabriquer ses cosmétiques, produits d'hygiène au naturel :**

- Julien Kaibeck, Mélanie Dupuis, *Slow cosmétique : le guide visuel : pas à pas vers une beauté plus naturelle*, Leducs Editions, 2015 *
- Sylvie Hampikan, *Je fabrique mes cosmétiques ! : soins naturels à petits prix*, Terre Vivante, 2012 *
- Générations Cobayes : www.generationscobayes.org

* disponible à la médiathèque de Grande-Synthe ou sur le réseau de bibliothèques de la CUD "Balises" (www.lesbalises.fr)