

## Astuces pour choisir des produits santé

Vous avez pris la décision de changer pour des produits meilleurs pour la santé. L'information ci-dessous vous aidera à faire des choix éclairés pour votre santé et un environnement plus sain.

Choisir des produits santé peut être un défi, puisqu'il en existe tellement sur le marché, et que plusieurs d'entre eux clament être 'naturels', 'écologiques', 'verts', 'biodégradables', ou 'respectueux de l'environnement'. Que faut-il en croire? Voici quelques astuces pouvant vous aider...

Évitez les substances chimiques suivantes :

- Parfum/*perfume* ou fragrance(s);
  - Phthalates (DMP, DEP, DBP, DnBP, BBzP, DEHP, DINP, DIDP, BBP, DNOP);
  - Bisphénol A;
  - DEA (diéthanolamine): DEA de cocamide, DEA d'oléamide et DEA de lauramide;
  - Formaldéhyde;
  - Hydantoïne DMDM;
  - Diazolidinyl urée et imidazolidinyl urée;
  - Méthénamine;
  - Quaternium-15;
  - Hydroxyméthylglycinate de sodium;
  - Parabènes;
  - Benzène;
  - Laurylsulfate de sodium (SLS) et laureth (ou lauryl éther) sulfate de sodium (SLES);
  - Pétrolatum;
  - Huile minérale ou 'huile blanche';
  - Éthers de glycol : Polyéthylène glycol (PEG) et propylène glycol (PG);
  - p-Phénylènediamine (PPD);
  - MEA (monoéthanolamine);
  - TEOA/TEA (triéthanolamine);
  - Phénoxyéthanol;
  - Triclosan;
  - Aluminium;
  - Carbopol (carbomer);
  - Silicone: diméthicone (PDMS);
  - Siloxanes: cyclométhicone, cyclotétrasiloxane;
  - DEET et autres pesticides;
  - Colorant/couleur;
  - Saveur;
  - Nitrates/nitrites;
  - Sulfites;
  - BHA ou BHT.
1. Lisez toujours les ingrédients et évitez un produit si l'on trouve 'parfum/*perfume* ou fragrance(s) sur l'étiquette;
  2. Ne vous fiez pas au termes 'naturel', 'écologique', 'verts', 'biodégradable', ou 'respectueux de l'environnement';
  3. Achetez des produits non-parfumés ou sans-fragrances;
  4. Choisissez des produits transparents et incolores;
  5. Recherchez des produits dont la liste d'ingrédients soit courte;
  6. Utilisez moins de produits et utilisez-les moins souvent.

Consultez des sites Web tels que : [www.ewg.org/skindeep](http://www.ewg.org/skindeep) et [www.lesstoxicguide.ca](http://www.lesstoxicguide.ca)

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

Tél: 514-332-4320 | Fax: 450-227-4143 | Courriel: [bureau@aseq-ehaq.ca](mailto:bureau@aseq-ehaq.ca)  
[www.aseq-ehaq.ca](http://www.aseq-ehaq.ca) | [HypersensibiliteEnvironnementale.com](http://HypersensibiliteEnvironnementale.com) | [ecoasisquebec.ca](http://ecoasisquebec.ca)

