

Bien choisir son déodorant

Pour se prémunir contre les mauvaises odeurs liées à la transpiration, nous trouvons sur le marché toutes sortes de déodorants et anti-transpirants efficaces. Il y en a pour toutes les bourses et pour tous les goûts. Mais quelle est la contrepartie pour notre santé?

Déodorants sous la loupe

Ces déodorants contiennent – pour la plupart – des ingrédients néfastes pour la santé, tels que des parabènes, sels d'aluminium, produits allergènes et alcool. Décortiquons un peu tout cela...



Les sels d'aluminium

L'aluminium et les sels d'aluminium sont soupçonnés d'être des causes de déclenchement de la maladie d'Alzheimer ainsi que du cancer du sein. L'aluminium est toxique pour la santé et par ailleurs interdit dans l'alimentation.

Les parabènes

Les parabènes présents dans les produits cosmétiques sont efficaces pour la conservation mais sont également des perturbateurs endocriniens. Ces substances chimiques sont susceptibles de dérégler le système hormonal humain, ce qui peut, entre autres, provoquer des problèmes d'infertilité, des cancers du sein, de l'autisme, etc. Les parabènes sont malheureusement trop présents dans les déodorants, même dans ceux ne contenant pas de sels d'aluminium.

Les sprays

Il est préférable d'éviter ce type de déodorants car ils sont pleins de composés organiques volatils que nous inhalons lors de l'application.



Les anti-transpirants

La transpiration est nécessaire car elle permet d'évacuer les toxines présentes dans notre corps. Si nous bloquons ce phénomène naturel, ces déchets se stockent dans l'organisme.

Mais alors, quelles alternatives?

Le bicarbonate de soude



Il est la grande star des déodorants naturels! Non toxique pour la santé et bon marché, cette substance limite les mauvaises odeurs et neutralise l'acidité propice au développement des bactéries.

Néanmoins, il peut être irritant pour les peaux plus sensibles. Il est donc conseillé de ne pas trop frotter lors de son application, afin d'éviter les irritations. De plus, le bicarbonate peut laisser des traces blanches sur les vêtements foncés, mais celles-ci partiront au lavage.

On peut le mettre directement sous les aisselles avec un peu d'eau ou le combiner avec d'autres substances naturelles pour en faire un déodorant maison :

- Par exemple, ajoutez-y de **l'huile de coco**, aux propriétés antibactériennes, de **la fécule de maïs** ou de **l'arrow-root**, tous deux absorbants naturels, et quelques gouttes d'huile essentielle¹ (de

¹ Attention, les huiles essentielles sont à utiliser avec précaution. Renseignez-vous auprès d'un droguiste ou d'un aromathérapeute certifié. Nombre d'entre elles ne peuvent pas être utilisées chez la femme enceinte, les jeunes enfants ou les personnes à la santé fragile.

lavande, de palmarosa, d'arbre à thé, etc.) Il faut compter entre 5 et 10 gouttes au total d'HE pour 110 ml d'onguent.

- On peut aussi faire une préparation liquide avec environ 2/3 de bicarbonate de soude, 1/3 d'eau et 3-4 gouttes d'HE de lavande (aux propriétés apaisantes), pour 100 ml de déodorant. Pour l'application : agiter la préparation et en verser un peu sur un disque démaquillant préalablement humidifié.

L'huile essentielle de palmarosa

Cette huile essentielle est tout indiquée pour **réguler la transpiration** : antibactérienne et antifongique, elle empêche le développement des micro-organismes responsables des mauvaises odeurs.

Evitez cependant de l'appliquer pure; elle présente un risque de brûlure! Pour un **déodorant naturel et simple**, diluez-en 1-2 gouttes dans 1 c. c. d'aloë vera ou d'huile de coco. Massez vos aisselles avec ce mélange.

Ne pas l'utiliser chez les enfants, la femme enceinte ou en cas d'allaitement.



La détox des aisselles

Il arrive parfois que lorsque nous passons aux déodorants naturels, ceux-ci soient moins, voire pas efficaces. En effet, à force d'utiliser des déodorants anti-transpirants, nous avons sans le savoir les aisselles intoxiquées, ce qui devient flagrant lorsque nous essayons de passer au naturel.

Les molécules présentes dans les déodorants standards dérèglent le processus de la transpiration et enflamment les glandes sudoripares, ce qui fait qu'au moment où nous utilisons un déodorant naturel, les toxines accumulées se libèrent et amplifient les mauvaises odeurs.

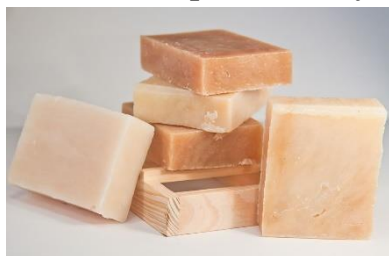
Afin que la transition se fasse au mieux, il est conseillé de détoxifier ses aisselles auparavant.

Première étape – le gommage

Réaliser un gommage à l'aide d'un exfoliant aux grains très fins afin d'enlever les peaux mortes et désincruster les pores.

Recette d'un exfoliant maison : 2 c. s. de sucre et 3 c. s. d'eau tiède ou de miel. Appliquer, masser puis rincer abondamment.

Deuxième étape – le nettoyage



Opter de préférence pour un savon doux enrichi en probiotiques afin de repeupler la peau en bons micro-organismes, essentiels pour reconstituer sa barrière de protection et apaiser l'épiderme.

Le savon de Marseille est parfait pour cette étape. C'est un savon doux, hypoallergénique, idéal pour calmer les irritations, qui favorise la cicatrisation et contribue au rééquilibrage du pH de la peau.

Troisième étape – le masque

Finir en laissant poser un masque afin d'absorber les toxines accumulées. Utiliser pour cela de la pâte d'argile toute prête, ou faite maison : mélanger de la poudre d'argile verte (ou rose pour les peaux sensibles) à 1 c. s. de vinaigre de cidre et un peu d'eau, jusqu'à obtenir une pâte facile à appliquer, mais pas trop liquide. Laisser poser 5 à 10 minutes, les bras levés. La première fois, il est préférable de rincer après 5 minutes.

Fréquence

Procéder à cette routine une à deux fois par semaine, tant que l'efficacité de votre déodorant naturel n'est pas optimale.

Quelques témoignages



«Depuis un an, je fais mon propre déo à base d'huile de coco, fécule de maïs, huile essentielle de palmarosa et bicarbonate mixé fin (pour l'été c'est mieux d'y ajouter de la cire d'abeille pour qu'il ne devienne pas trop liquide avec la chaleur). Comme la pâte est de consistance agréable, ni dure ni liquide, il suffit d'en prendre un peu au bout des doigts et de l'étaler sous les aisselles. Il arrive fréquemment qu'il ne soit pas nécessaire d'en remettre tous les jours. Je le mets après la douche et il tient deux jours, en général.»

Une enseignante et femme au foyer de 33 ans

«J'utilise le bicarbonate depuis deux ans. Je l'applique tous les matins. Afin d'éviter d'avoir des traces blanches sur les habits, j'humidifie mes aisselles avec un peu d'eau, avant et après avoir appliqué la poudre. C'est efficace à 100% pendant 24 heures sans problème, même quand je transpire beaucoup. Lors d'un déplacement de deux jours, j'ai oublié de prendre mon bicarbonate, mais ça a tenu! Pour les habits, plus d'odeur lors du repassage ni de traces de déo.»

Un commercial de 54 ans, effectuant régulièrement de longs déplacements

«J'utilise le bicarbonate pur comme déodorant depuis des années. Cela me convient bien. J'en applique avec un peu d'eau sous les aisselles une fois le matin, après la douche. Il est parfois nécessaire que j'en remette le soir ou au cours de la journée, selon la température, le stress ou les vêtements que je porte. L'inconvénient est qu'il laisse des traces blanches sur les habits foncés, mais celles-ci partent au lavage.»

Une femme au foyer de 34 ans

«Je prépare une crème assez épaisse avec du bicarbonate alimentaire et de l'eau. (Le bicarbonate d'entretien n'est pas assez fin et se dissout mal dans l'eau.) Je l'applique après la douche. Je n'utilise que cette mixture depuis deux à trois ans, mais il me semble qu'au début, je devais parfois utiliser un autre déo, pour certaines occasions. Maintenant, c'est très rare que je mette du déodorant standard (sauf pour un mariage en été, par exemple). Si j'ai fait des efforts qui me font transpirer et que je ne vais pas me doucher, je me lave sous les bras avec du savon, et applique à nouveau du bicarbonate. Parfois, juste une nouvelle application de bicarbonate suffit pour neutraliser l'odeur.»

Une femme active de 61 ans

Quelques bonnes adresses

Voici quelques adresses en Suisse où se procurer du déodorant 100% naturel :

- **basic.**, basé à Lausanne;
- **Cocooning**.

Principales sources consultées :

- [Blog La Révolution des Tortues – Quel déodorant bio, naturel et efficace choisir? Suivez le guide.](#)
- [Blog Mango & Salt – Déodorants Naturels - Mon bilan après 2 ans.](#)
- [Blog Danger-sante.org – Déodorants.](#)
- [Site Gala – Savon de Marseille : quels sont ses bienfaits pour la peau et les cheveux?](#)

Fanny Thévoz

Recherche, compilation, rédaction et mise en forme : APV

Date de parution sur www.apv.org : 27.07.20