


# Cosmétiques 100 % Naturels : Le Guide Honnête que Personne ne Vous a Donné

Simple, Apprenez à reconnaître le greenwashing

10 Raisons d'Adopter une Routine

100 % Naturelle & Zéro Déchet

Simple, Honnête, Sans Greenwashing

Par Mathilde Catalifaud, fondatrice de Nature & Sens  Ebook  
offert



# Raison 1 : Parce que votre peau mérite mieux que du greenwashing

Vous en avez assez des promesses creuses ? Des logos rassurants qui cachent des formules douteuses ? Des produits vendus comme "bio" ou "naturel"... mais remplis d'ingrédients transformés ?

C'est du greenwashing : une apparence de naturalité, sans la réalité.

## 👉 Comment repérer les produits sérieux ?

Regardez la liste INCI : elle est classée du plus au moins présent. Les actifs doivent être en tête de liste, pas les conservateurs ou les tensioactifs.

**Mauvais signe :** Aqua, Parfum, Sodium Benzoate, Coco-Glucoside, Cocos Nucifera Oil → l'huile de coco est en 5e position → très peu présente.

**Bon signe :** Cocos Nucifera Oil, Simmondsia Chinensis Seed Oil, Calendula Officinalis Flower Extract → actifs naturels en tête.

📄 💡 Astuce : Si les conservateurs ou parfums sont avant les actifs, méfiez-vous. Le produit est souvent plus "rempli" que "actif".

# Raison 2 : Parce que moins c'est transformé, plus c'est actif

Un ingrédient naturel, c'est une huile, un beurre, un hydrolat... tel que la nature l'a créé. Un ingrédient "d'origine naturelle", c'est une molécule extraite puis profondément modifiée — souvent avec des solvants chimiques.

## 👉 Pourquoi éviter ces produits ?

### Eaux micellaires

Souvent à base de PEG (dérivé du pétrole) et de tensioactifs agressifs. Peu rincées, elles irritent la peau.

### Lingettes jetables

Même "bio", elles contiennent souvent des parfums synthétiques et des conservateurs. Et elles génèrent des déchets.

### Savons trop alcalins

pH > 9 → décapent la peau, détruisent la barrière cutanée, assèchent.

### Produits "d'origine naturelle"

Souvent profondément transformés → perdent leurs vertus, peuvent devenir allergènes.

### Parfums artificiels

Même "fragrance naturelle" → masque des composés chimiques. Irritants pour les peaux sensibles.



Astuce : Privilégiez les produits avec liste INCI courte et ingrédients reconnaissables.



## Raison 3 : Parce que vous pouvez vraiment comprendre ce que vous mettez sur votre peau

En cosmétique naturelle, pas besoin de dictionnaire. Les noms sont simples : huile de coco, beurre de karité, hydrolat de rose...

Mais on retrouve les noms latins sur les étiquettes, c'est pour que, quel que soit le pays, on soit capable de lire une composition. Oui mais... Encore faut-il connaître ces noms !

  Astuce : Si vous ne comprenez pas la composition, ne l'achetez pas.

# Attention aux décrypteurs d'INCI : pas toujours fiables

Vous avez peut-être déjà utilisé des **applications ou sites qui décryptent les listes INCI** (comme Yuka, Clean Beauty, etc.).

Leur objectif ? Vous aider à faire de meilleurs choix.

Mais **attention** : ces outils **ne sont pas toujours fiables**, et peuvent parfois **vous induire en erreur**.

## Pourquoi ces décrypteurs ont-ils leurs limites ?

### 1. **Évaluation isolée des ingrédients**

→ Un ingrédient "rouge" peut être inoffensif à faible dose, comme le *limonène* du citron.

### 2. **Confusion "naturel" et "d'origine naturelle"**

→ Des produits "bio" peuvent contenir des ingrédients transformés.

### 3. **Survalorisation de certains conservateurs**

→ Le *phénoxyéthanol* est controversé malgré son autorisation.

### 4. **Non-prise en compte des concentrations**

→ Un ingrédient "risqué" en faible quantité peut classer le produit comme mauvais.

### 5. **Orientation vers la consommation, pas la compréhension**

→ Les apps donnent une note sans explication.

## ✓ Et si la meilleure solution, c'était de comprendre par soi-même ?

Plutôt que de dépendre d'une note, un score, **apprenez à lire vous-même la liste INCI** :

- **Regardez l'ordre** : les actifs doivent être en tête.
- **Reconnaissez les noms simples**
- **Méfiez-vous des listes trop longues.**
- **Privilégiez les marques transparentes**, qui expliquent leurs choix.

### **Mon conseil :**

Ces apps peuvent être **un point de départ**, mais **ne remplacez pas votre jugement**.

Et surtout : **méfiez-vous des produits "bio" notés "excellent"** sans regarder la formule.

(Chez **Nature & Sens**, je choisis de tout vous dire. Pas besoin d'app : **vous pouvez tout comprendre.**)

Pas de panique : **trouvez un mini dico pour décrypter les listes INCI en fin de cet ebook !**

# Raison 4 : La vraie différence entre "naturel" et "d'origine naturelle"

*La différence entre 'naturel' et 'd'origine naturelle' n'est pas qu'une question de mots. C'est une question de transformation.*

## Ingrédient directement extrait de la nature

- Aucune transformation chimique profonde
- Ex : huile de coco pressée à froid
- Existe à l'état naturel

## Ingrédient dérivé d'une matière naturelle

- Modifié chimiquement (solvants, réactions)
- Ex : cetearyl alcohol (émulsifiant dérivé de l'huile de coco)
- N'existe pas dans la nature tel qu'il est utilisé

⚠️ 🔍 Règle simple : Si l'ingrédient n'existe pas dans la nature, ce n'est pas "naturel" — même s'il est "d'origine naturelle".



natural  
coconut  
oil

chemically modified  
coconut  
derivatives

# Raison 5 : Parce que ça respecte votre flore cutanée

Votre peau abrite des milliards de bonnes bactéries. Elles forment une barrière protectrice contre les agressions.

Les produits chimiques (savons alcalins, désinfectants, alcool) détruisent cette flore → déséquilibre, irritations, acné.

## 👉 Produits à privilégier :



### Huiles végétales pures

Nourrissent sans agresser



### Hydrolats

Rééquilibrent le pH



### Baumes sans conservateurs agressifs

Protègent et nourrissent



### Savons surgras (minimum 6 %)

Nettoient sans dessécher



Astuce : Moins vous nettoyez, mieux c'est. La peau se régule seule.

# Pour peau sèche / sensible

## À éviter :

Savons alcalins, alcool, parfums, eaux micellaires.

## À privilégier :

- Huile démaquillante; jojoba, amande douce, grenade → nourrit en douceur
- Hydrolat de rose ou camomille → apaise, rééquilibre
- Baume d'Amalthee → nourrissant, réparateur
- Masques maison : avocat + miel, banane + yaourt



## Routine express :

1. Huile démaquillante + gant humide
2. Hydrolat en brume
3. Baume d'Amalthee sur zones sèches



# Pour peau grasse / mixte / acnéique

## À éviter :

Produits asséchant, alcool, savons trop agressifs.

## À privilégier :

- Huile de jojoba → régule le sébum (effet paradoxal)
- Hydrolat de menthe poivrée ou romarin → purifiant, régulateur
- Argile verte → en masque, 1x/semaine, pour purifier
- Baume d'Amalthée → non comédogène, matifiant

## 💡 Routine équilibrante :

1. Huile démaquillante (jojoba, noisette)
2. Savon surgras
3. Hydrolat de menthe, Teatree ou Géranium
4. 1 goutte de baume d'Amalthée



# Pour peau mature / fatiguée

## À éviter :

Produits trop légers, sans profondeur.

## À privilégier :

- Huile de carotte ou de nigelle → régénérante, antioxydante
- Hydrolat de géranium ou carotte → tonifiant, éclat
- Baume d'Amalthee → nourrissant, illuminant + en massage, stimule la microcirculation

## 💡 Routine régénérante :

1. Huile démaquillante
2. Savon surgras
3. Hydrolat de géranium
4. Baume d'Amalthee + massage doux





## Routine du matin & du soir (simple et efficace)



### **Matin (2 min)**

1. Brume d'hydrolat → réveille, rééquilibre.
  2. 2-3 gouttes d'huile ou noisette de baume → hydrate, protège de la pollution.
- ✓ Pas de nettoyage : la peau se régénère la nuit et le sébum produit va protéger la peau tout au long de la journée



### **Soir (5 min)**

#### **Double nettoyage :**

1. Huile démaquillante → dissout impuretés.
  2. Savon surgras → purifie sans dessécher.
  3. Hydrolat → prépare la peau au soin, hydrate et apporte le besoin selon la plante.
  4. Soin final : huile, sérum ou baume → nourrit, répare.
- ✓ Gant lavable en lin ou coton → zéro déchet.

# Astuces zéro déchet



🍷 Utilisez des produits solides

Savons, baume, déodorants.



🧼 Privilégiez les lingettes ou gants lavables

En coton ou lin



♻️ Choisissez des marques éthiques

Listes INCI courtes, emballages simples.



📦 Profitez de la consigne

Chez Nature & Sens, certains pots sont consignés.

Renvoyez-les, recevez un bon d'achat. Un geste simple pour réduire les déchets.

🌱 Compostez les résidus naturels

Flocon d'avoine, marc de café.



# Ce que je recommande (mes produits phares)

Chez Nature & Sens, je formule des soins 100 % naturels, sans compromis :



## Huile démaquillante

Amande douce, jojoba et Calendula →  
nourrissante, efficace



## Baume d'Amalthee

Universel, réparateur, nourrissant,  
correcteur, anti-age



## Huile de rose

Douce, nourrissante et apaisante

# À propos de moi



Je m'appelle Mathilde Catalifaud, fondatrice de Nature & Sens.

Il y a 8 ans, j'ai créé cette marque parce que j'en avais assez. Assez des cosmétiques remplis d'inertes, de produits au mieux inertes au pire néfastes, vendus à prix élevé, de ce sentiment que "on nous prend pour des cons".

Je voulais proposer quelque chose d'honnête : des soins simples, efficaces, 100 % naturels.

Aujourd'hui, maman de 3 enfants, cette démarche est devenue une base : savoir décrypter ce qu'on nous vend, à qui ça profite, et permettre à chacun-e de reprendre le pouvoir sur son corps et ses choix.

Parce que votre peau mérite mieux que du greenwashing.



## Restez connectée



 Site web

[www.nature-et-sens.eu](http://www.nature-et-sens.eu)



 Instagram

@nature\_et\_sens.eu



 Newsletter

Restez informé·e des nouveautés, astuces, offres exclusives



 Prochain guide

"10 Raisons d'Utiliser le Naturel pour les Sportifs"



# Dico INCI – Liste Verte & Liste Rouge

*Pour vous aider à reconnaître les bons et les mauvais ingrédients dans vos cosmétiques, voici une liste verte (à privilégier) et une liste rouge (à éviter).*

# ✓ Liste Verte : Ingrédients Naturels à Reconnaître (et à Privilégier)

## Huiles végétales

- *Cocos Nucifera Oil* - Huile de coco - Nourrissante, protectrice
- *Simmondsia Chinensis Seed Oil* - Huile de jojoba - Régule le sébum, non comédogène
- *Olea Europaea Fruit Oil* - Huile d'olive - Nourrissante, riche en antioxydants
- *Prunus Armeniaca Kernel Oil* - Huile d'abricot - Légère, pour peaux sensibles
- *Ricinus Communis Seed Oil* - Huile de ricin - Fortifiante (cheveux, cils)
- *Persea Gratissima Oil* - Huile d'avocat
- *Rosa Moschata Seed Oil* - Huile de rose musquée
- *Prunus Armeniaca Kernel Oil* - Huile d'abricot
- *Vitis Vinifera Seed Oil* - Huile de pépins de raisin

## Beurres et extraits

- *Butyrospermum Parkii Butter* - Beurre de karité - Réparateur, nourrissant
- *Theobroma Cacao Seed Butter* - Beurre de cacao - Protecteur, anti-déshydratation
- *Calendula Officinalis Flower Extract* - Extrait de calendula - Apaisant, cicatrisant
- *Aloe Barbadensis Leaf Juice* - Gel d'aloë vera - Hydratant, purifiant

Liste verte suite...

## Hydrolats

- *Lavandula Angustifolia Flower Water* - Hydrolat de lavande - Apaisant, assainissant
- *Rosa Damascena Flower Water* - Hydrolat de rose - Nourrissant, pour peaux sèches
- *Matricaria Chamomilla Flower Water* - Hydrolat de camomille - Apaisant, pour peaux sensibles

## Argiles et cires

- *Zinc Oxide* - Oxyde de zinc - Protecteur, apaisant (non nano)
- *Kaolin* - Argile blanche - Douce, cicatrisante
- *Illite* - Argile verte - Purifiante, régulatrice
- *Cera Alba* - Cire d'abeille - Protectrice, émolliente





**Astuce** : Plus l'ingrédient est reconnaissable, plus le produit est honnête.

# Allergènes fréquents dans les listes INCI (issus des huiles essentielles)

Sur les étiquettes, vous voyez souvent : 'Peut contenir : Limonene, Linalool...'

Ces molécules ne sont pas ajoutées. Elles sont **naturellement présentes dans les huiles essentielles** — et deviennent allergènes à l'air libre.

<i>Limonene</i>	Citron, orange, pamplemousse, lavande	Devient allergène à l'oxydation (air, lumière)
<i>Linalool</i>	Lavande, coriandre, basilic	Même risque d'oxydation → allergie cutanée
<i>Citral</i>	Citron, verveine, verveine exotique	Irritant potentiel, surtout en cas d'oxydation
<i>Geraniol</i>	Rose, palmarosa, géranium	Peut provoquer des réactions chez les peaux sensibles

-   Ces mentions ne signifient pas que le produit contient du parfum artificiel. Elles indiquent simplement que des **molécules naturelles** (venues d'huiles essentielles) sont présentes, et qu'elles **peuvent devenir allergènes avec le temps**.

# ❌ Liste Rouge : Ingrédients à Éviter (Très Courants, Souvent dans le Greenwashing)

<i>Parfum / Fragrance</i>	Parfum artificiel	Masque des centaines de composés chimiques, allergène fréquent
<i>PEG- (ex: PEG-40, PEG-150)</i>	Polyéthylène glycol	Dérivé du pétrole, pénètre la peau, potentiellement contaminé par des sous-produits cancérigènes (1,4-dioxane)
<i>Phenoxyethanol</i>	Conservateur	Autorisé en cosmétique bio, mais neurotoxique à forte dose, irritant pour les peaux sensibles
<i>Sodium Benzoate + Citric Acid</i>	Conservateurs	Peuvent former du <b>benzène</b> (cancérigène) en présence de lumière et chaleur
<i>Silica Silylate</i>	Anti-agglomérant	Souvent <b>nano</b> , potentiellement respiratoire
<i>Cetearyl Alcohol</i>	Alcool gras émulsifiant	"D'origine naturelle" mais <b>profondément transformé</b> chimiquement
<i>Polysorbate 20 / 60</i>	Tensioactif	Dérivé du pétrole, peut irriter
<i>Disodium EDTA</i>	Chélateur	Non biodégradable, polluant pour l'eau
<i>Tetrasodium EDTA</i>	Chélateur	Même problème que ci-dessus
<i>CI 77891</i>	Dioxyde de titane	Souvent <b>nano</b> , controversé (cancérogène par inhalation)
<i>CI 77491, CI 77492, CI 77499</i>	Oxydes de fer	Pigments, souvent nano, peu réglementés
<i>PEG-40 Hydrogenated Castor Oil</i>	Émulsifiant	Dérivé du ricin + pétrole, potentiellement contaminé

<i>Propylene Glycol</i>	Humectant	Dérivé du pétrole, peut irriter, comédogène pour certaines peaux
<i>Triethanolamine (TEA)</i>	Régulateur de pH	Peut former des nitrosamines (cancérogènes)
<i>Diazolidinyl Urea</i>	Conservateur	Libère du formaldéhyde (irritant, allergène)
<i>Imidazolidinyl Urea</i>	Conservateur	Même problème : libère du formaldéhyde
<i>Methylisothiazolinone (MIT)</i>	Conservateur	Très allergène, interdit dans certains pays
<i>Methylchloroisothiazolinone</i>	Conservateur	Irritant, allergène
<i>Silicones (ex: Dimethicone, Cyclopentasiloxane)</i>	Agents de texture	Non biodégradables, forment un film occlusif, polluent les cours d'eau
<i>BHT</i>	Antioxydant	Suspecté de perturbation endocrinienne



**Astuce** : Si vous voyez **plus de 5 ingrédients inconnus ou chimiques** en tête de liste, méfiez-vous.

## Prêt-e à passer à l'action ?

Découvrez nos soins 100 % naturels, formulés avec simplicité et honnêteté sur [www.nature-et-sens.eu](http://www.nature-et-sens.eu)

# Remerciements

Merci d'avoir lu ce guide jusqu'ici. Chaque geste compte.  
Chaque choix, aussi petit soit-il, fait la différence.

Merci d'être celle ou celui qui veut mieux comprendre, mieux agir, mieux vivre.

À très vite sur Nature & Sens.

— Mathilde

