

Soins personnels et conseils beauté

N° 119, Juin 2017

Par Courtney Weaver

Avez-vous déjà essayé de vous maquiller? Si oui, avez-vous ressenti la présence d'une substance d'une épaisseur intolérable sur votre visage? Ou des picotements et des démangeaisons désagréables? Une jeune Asperger interviewée pour la préparation du livre *Aspergirls* (l'un de mes livres préférés) a mentionné qu'elle avait voulu arracher le maquillage de son visage lorsqu'elle en a fait l'essai. L'un des traits distinctifs associés au TSA (trouble du spectre de l'autisme) est une sensibilité particulière. La réaction au maquillage peut varier d'une personne à l'autre. La sensibilité au bruit et celle au toucher en sont de bons exemples. Si vous réagissez au maquillage ou à d'autres produits de soins personnels, votre réaction est également de type tactile (qui fait référence au toucher).

Certains peuvent trouver cela absurde, mais ce genre de réaction aux produits de soins personnels et aux cosmétiques peut constituer un très bon mécanisme de défense de votre corps qui vous dit de ne pas appliquer ce savon, ce rouge à lèvres, etc. sur votre peau. Deux ou trois mamans m'ont raconté avoir enseigné à des enfants autistes que beaucoup de produits chimiques ne sont pas bons pour la peau et que bon nombre de ces produits se retrouvent dans les produits de beauté et de soins personnels, ce qui m'a été confirmé par une artiste-maquilleuse qui utilise seulement des produits biologiques. Cette situation est attribuable à l'absence de mesures sérieuses pour faire respecter la loi sur la composition de ce genre de produits.

Mais ne vous inquiétez pas. Ce n'est pas le cas pour tous les produits de beauté et de soins personnels. J'ai des produits de différentes marques (Oréal Paris, Covergirl, Burt's Bees, etc.) Comment savoir quels cosmétiques et produits de soins personnels acheter lors de votre prochaine séance de magasinage? Devez-vous opter pour des produits biologiques très dispendieux? Non, il n'est pas nécessaire d'acheter ce type de produits (à moins qu'ils soient les seuls que votre corps peut tolérer). Je vais dresser une courte liste des produits chimiques auxquels vous devrez porter attention lorsque vous retournerez magasiner. J'ai trouvé les noms de ces produits dans un article sur les cosmétiques publié par l'Université Queen's (*The Perils of Cosmetics*). Ces produits chimiques comprennent les parabènes, les sulfates, le formaldéhyde et les substances cancérigènes. Comment pouvez-vous savoir si l'un d'eux entre dans la composition d'un produit de beauté ou de soins personnels?

Quelques étapes de base s'offrent à vous. Premièrement, vous pouvez consulter la liste des ingrédients de tout produit que vous songez à acheter. Ou regarder l'étiquette apposée sur le produit, mentionnant par exemple : « sans parabènes ». Si vous ne trouvez aucune inscription de ce genre, vous pouvez toujours obtenir des informations en ligne sur les ingrédients que contient un produit (habituellement sur le site Web du fabricant ou sur drugstore.com (site en anglais). Très pratique!). Assurez-vous qu'il s'agit d'un site réglo (p. ex., que l'adresse de l'entreprise apparaît quelque part en bas de

page). Si les produits biologiques sont les seuls que vous pouvez utiliser, choisissez ceux de marque Burt's Bees qui ne sont pas aussi coûteux qu'on pourrait le croire.

Mes conseils s'adressent aux personnes qui sont intéressées à acheter du maquillage et autres produits de soins personnels, mais qui ont découvert qu'elles ont la peau sensible ou qu'elles réagissent mal à ces types de produits et/ou qui souhaitent tout simplement adopter un mode de vie plus sain.

J'espère que ces quelques idées vous ont été utiles et que vous vous sentez maintenant mieux outillé pour prendre soin de votre peau et votre bien-être! Lorsque vous vous sentez bien dans votre peau, cela se reflète à l'extérieur.

AVERTISSEMENT : *Ce document reflète les opinions de l'auteur. L'intention d'Autisme Ontario est d'informer et d'éduquer. Toute situation est unique et nous espérons que cette information sera utile; elle doit cependant être utilisée en tenant compte de considérations plus générales relatives à chaque personne. Pour obtenir l'autorisation d'utiliser les documents publiés sur le site Base de connaissances à d'autres fins que pour votre usage personnel, veuillez communiquer avec Autisme Ontario par courriel à l'adresse info@autismontario.com ou par téléphone au 416 246 9592. © 2017 Autism Ontario 416.246.9592 www.autismontario.com*