KEEVY

COSMÉTIQUES NATURELS — FRANCE

Moins de perturbateurs endocriniens à la maison

Les gestes simples d'une maman de sept enfants — par où commencer, pièce par pièce, sans tout changer d'un coup.

PETIT GUIDE OFFERT

PAR SANDRINE
MAMAN DE 7 · FONDATRICE & FORMULATRICE KEEVY

KEEVY.FR
COACHING.KEEVY.FR

AVANT DE COMMENCER

Je n'ai pas commencé par curiosité. J'ai commencé par inquiétude.

Il y a plus de dix ans, l'un de mes enfants a été diagnostiqué avec un trouble du développement. Comme beaucoup de mamans, j'ai voulu comprendre — et surtout agir là où je le pouvais.

Je me suis plongée dans la nutrition, puis dans les perturbateurs endocriniens. J'ai lu, j'ai consulté plusieurs naturopathes, j'ai suivi des programmes, j'ai trié mes placards. C'est à ce moment-là que je suis passée au bio. Et c'est aussi là qu'est née, petit à petit, l'idée de Keevy : des soins aux formules courtes, dont je connais chaque ingrédient.

Soyons claires dès le départ : personne ne peut dire pourquoi mon enfant a ce trouble, et ce guide ne prétend pas l'expliquer. Ce que je sais, c'est que réduire l'exposition de ma famille à ces substances était quelque chose que je pouvais faire, à mon échelle, tous les jours.

Avec sept enfants, un budget de famille nombreuse et des journées déjà pleines, je n'ai jamais visé la perfection. J'ai visé les gestes qui comptent le plus, qui coûtent le moins, et qu'on tient dans la durée. Ce sont eux que je te partage ici.

7	4	3
enfants, et autant de bonnes raisons	pièces de la maison à passer en revue	gestes pour commencer cette semaine

Comment lire ce guide

Ne fais pas tout. Lis, coche ce que tu fais déjà, et choisis trois gestes. Le reste viendra. Un changement tenu vaut mieux que dix abandonnés au bout d'une semaine.

COMPRENDRE EN UNE MINUTE

Un perturbateur endocrinien, c'est quoi ?

Une substance qui n'est pas produite par notre corps et qui peut brouiller le fonctionnement de nos hormones — ces messagers qui pilotent la croissance, le développement, le métabolisme.

On en trouve dans des objets très ordinaires : certains plastiques, des résidus de pesticides, des produits ménagers, des parfums, des textiles, des poussières de la maison. Impossible de les éviter tous. Mais on peut nettement réduire la dose qui entre chaque jour.

VOIE 1

La bouche

L'alimentation, l'eau, les contenants chauffés, les mains et jouets portés à la bouche.

VOIE 2

Le nez

L'air intérieur, la poussière, les sprays, les parfums d'ambiance.

VOIE 3

La peau

Cosmétiques, produits d'hygiène, textiles au contact du corps.

Les périodes où l'on fait le plus attention

01 **La grossesse**
Le bébé se construit, et certaines substances passent de la mère à l'enfant.

02 **Les premières années**
Les tout-petits sont plus exposés pour leur poids, vivent près du sol et portent tout à la bouche.

03 **La puberté**
Une nouvelle période de grands remaniements hormonaux.

> **Le bon état d'esprit**
>
> Pas de panique, pas de culpabilité. Les autorités de santé elles-mêmes recommandent des gestes simples du quotidien. C'est exactement ce que contient ce guide.

GESTE 1 · L'ASSIETTE

Les pesticides : cibler plutôt que tout passer en bio

Nourrir neuf personnes en 100 % bio, je n'en avais pas les moyens. Alors j'ai ciblé : bio en priorité pour les fruits et légumes où l'on retrouve le plus souvent des résidus, conventionnel pour les autres.

CATÉGORIE	LES PLUS SOUVENT CONCERNÉS PAR DES RÉSIDUS
Fruits	Cerises, raisins, pêches et nectarines, pamplemousses, clémentines et mandarines, fraises
Légumes	Céleri-rave et céleri-branche, endives, herbes fraîches, salades, melon, panais

Repères tirés des classements de l'association Générations Futures, établis à partir des plans de surveillance officiels sur les fruits et légumes non bio vendus en France. Les classements varient d'une année à l'autre : ce sont des tendances, pas une liste figée.

Mes astuces pour tenir le budget

01 **Le surgelé bio**

Fraises, cerises, herbes, épinards : en surgelé bio, ils coûtent souvent bien moins cher qu'en frais et ne se perdent pas.

02 **La saison et le local**

Hors saison, un fruit voyage et se conserve longtemps. En saison, chez un petit producteur, il est souvent moins traité — demande-lui comment il cultive.

03 **Bio ou agriculture raisonnée quand c'est possible**

Pas de bio disponible ? Une agriculture qui limite les traitements reste un meilleur choix que rien.

04 **Laver, frotter, éplucher**

Rincer longuement et éplucher les fruits non bio retire une partie des résidus de surface. Pas ceux qui ont pénétré dans la chair : c'est un complément, pas une solution.

GESTE 2 · LA CUISINE

Plus de fait maison, moins de plastique chaud

Ce qui a le plus changé chez nous, ce n'est pas un produit miracle : c'est de cuisiner un peu plus simplement, avec des aliments bruts, et de surveiller ce qui touche la nourriture quand elle est chaude.

01 Jamais de plastique chauffé

Micro-ondes, lave-vaisselle, plat chaud : c'est la chaleur qui favorise la migration des substances. Je transvase dans une assiette ou un bol en verre. Gratuit et immédiat.

02 Moins de produits ultra-transformés

Plats préparés, biscuits, sauces toutes faites : longues listes d'additifs, souvent emballés dans du plastique. Une soupe, une compote, une pâte à crêpes maison : c'est plus court qu'on ne le croit.

03 Le verre et l'inox, au fil de l'eau

Je n'ai rien jeté d'un coup. Les bocaux de récupération remplacent les boîtes usées, la gourde inox remplace la bouteille plastique.

04 Les poêles rayées, on les change

Un revêtement antiadhésif abîmé n'a plus sa place. L'inox, la fonte ou l'acier durent toute une vie.

05 Les conserves avec modération

L'intérieur des boîtes est souvent recouvert d'un vernis. Quand je peux, je choisis le bocal en verre ou le sec (légumineuses à tremper).

06 Le ticket de caisse ? Non merci

Le papier thermique peut contenir des bisphénols. Je le refuse, et je ne le laisse jamais aux enfants pour jouer.

GESTE 3 · LA CHAMBRE & LA MAISON

Des jouets plus sains et un air qui circule

Les enfants vivent au ras du sol et portent tout à la bouche. Leur chambre et la poussière de la maison méritent donc un peu d'attention.

LES JOUETS

- **Moins, mais mieux** : quelques jouets de qualité plutôt qu'un coffre rempli de plastique.
- **Bois brut** ou peint avec des peintures à l'eau.
- **Le marquage CE** sur l'emballage, et de la prudence avec les plastiques souples très bon marché achetés hors circuits contrôlés.
- **Seconde main** : oui au bois, prudence avec les vieux jouets en plastique souple.

L'AIR & LA POUSSIÈRE

- **Aérer 10 minutes** matin et soir, même en hiver. Le geste le plus efficace, et il est gratuit.
- **Chiffon humide et serpillière** plutôt que balai : la poussière reste au sol au lieu de voler.
- **Chaussures à l'entrée** : on laisse dehors ce qu'on a ramassé dans la rue.
- **Meuble neuf ou matelas** : je le déballe et je laisse la pièce bien aérée quelques jours avant d'y coucher un enfant.

> **Textiles et doudous**
>
> Pour ce qui est au contact direct de la peau ou de la bouche, je privilégie le coton bio ou les textiles certifiés OEKO-TEX, et je lave toujours un textile neuf avant la première utilisation.

Le ménage, version simple

J'ai vidé le placard des sprays parfumés et des désodorisants. Il me reste du vinaigre blanc, du savon noir et du bicarbonate — utilisés séparément, car mélangés dans un même flacon ils s'annulent. Et pour sentir bon : on aère.

GESTE 4 · LA SALLE DE BAIN

Moins de flacons, des listes plus courtes

C'est mon domaine, et c'est là que j'ai le plus simplifié. Pour les enfants, une routine minimaliste suffit presque toujours : un nettoyant doux, une huile ou un baume, et c'est tout.

SUR L'ÉTIQUETTE	POURQUOI JE L'ÉVITE, SURTOUT CHEZ L'ENFANT
Propylparaben, Butylparaben	Certains parabènes sont suspectés d'agir sur les hormones. Leur usage est déjà restreint, notamment chez le tout-petit.
Parfum / Fragrance	Un seul mot peut regrouper des dizaines de composants non détaillés. Pour les enfants, je choisis sans parfum.
Benzophenone-3, Ethylhexyl Methoxycinnamate	Des filtres UV chimiques suspectés. Pour les enfants, je privilégie les filtres minéraux et surtout l'ombre et les vêtements.
Cyclotetrasiloxane, Triclosan	Suspectés d'effets hormonaux et déjà encadrés en Europe. Je ne les garde pas à la maison.

Ma règle de maman formulatrice

Plus la liste INCI est courte et compréhensible, moins j'ai de questions à me poser. Un produit de cinq ingrédients que je reconnais vaut mieux que trente noms illisibles, même si le flacon est vert.

Et un rappel qui compte : « naturel » ne veut pas dire « sans risque ». Les huiles essentielles, par exemple, se manient avec beaucoup de prudence chez les tout-petits et la femme enceinte. Dans le doute, demande conseil à ton pharmacien.

MES HABITUDES EN PLUS

Les petits choix de précaution que j'ai gardés

Ces habitudes ne concernent pas directement les perturbateurs endocriniens, ou relèvent davantage de mon choix personnel que d'une recommandation officielle. Je te les partage parce qu'elles font partie de mon quotidien depuis des années.

01 **Couper le wifi la nuit**

Ce n'est pas un perturbateur endocrinien et les études sur les ondes sont loin d'être tranchées. Mais une prise programmable, c'est gratuit, et personne n'a besoin de wifi en dormant. Je l'ai fait par simple précaution.

02 **Pas de bougies parfumées ni d'encens dans les chambres**

Ils dégagent des particules et des composés dans l'air intérieur. Une fenêtre ouverte fait mieux.

03 **Me faire accompagner**

Lire seule, c'est vite angoissant. Les échanges avec des naturopathes m'ont aidée à structurer mes changements — toujours en complément du suivi médical de mes enfants, jamais à sa place.

04 **Avancer par saisons**

Un thème par mois : la cuisine, puis les cosmétiques, puis la chambre. C'est comme ça que les changements sont devenus des réflexes plutôt qu'une charge mentale de plus.

« Je n'ai jamais eu une maison parfaite. J'ai eu une maison un peu meilleure chaque mois. Et avec sept enfants, c'est déjà une victoire. »

SANDRINE — MAMAN & FONDATRICE KEEVY

PAR OÙ COMMENCER

Ta checklist, à imprimer

Coche ce que tu fais déjà. Puis entoure trois gestes pour cette semaine — pas plus.

ASSIETTE & CUISINE

- [ ] Je prends en bio (frais ou surgelé) les fruits et légumes les plus concernés
- [ ] Je rince et j'épluche les fruits non bio
- [ ] Je ne chauffe jamais d'aliment dans du plastique
- [ ] Je cuisine un plat simple maison de plus par semaine
- [ ] Je remplace mes boîtes usées par du verre
- [ ] Je change les poêles rayées
- [ ] Je refuse le ticket de caisse

MAISON & SALLE DE BAIN

- [ ] J'aère 10 minutes matin et soir
- [ ] On laisse les chaussures à l'entrée
- [ ] Je fais la poussière avec un chiffon humide
- [ ] Je choisis des jouets en bois ou marqués CE
- [ ] Je lave les textiles neufs avant usage
- [ ] Je choisis des soins sans parfum pour les enfants
- [ ] Je lis les cinq premiers ingrédients avant d'acheter

Les trois que je conseille en premier

1. Plus de plastique chauffé. **2.** Aérer matin et soir. **3.** Passer en bio les fruits les plus concernés que tes enfants mangent le plus souvent. Trois gestes, presque gratuits, dès cette semaine.

ET APRÈS ?

Ce petit guide est un début

Tu as maintenant les gestes essentiels. Je prépare un guide complet pour aller plus loin, avec tout ce que je n'ai pas pu faire tenir ici.

Bientôt : le guide complet

- Mes recettes de soins simples et sûres pour toute la famille
- Ma liste de courses de poche, rayon par rayon
- Les étiquettes décryptées : alimentation, cosmétiques, ménage
- Mon organisation de famille nombreuse, mois par mois

Tu fais partie des premières à le recevoir : surveille ta boîte mail.

Envie de fabriquer tes propres soins ?

C'est souvent la suite logique. Ateliers, formation et coaching en cosmétique naturelle : tout est sur **keevy.fr** et **coaching.keevy.fr**.

Une question ? Écris-moi : **hello@keevy.fr**

© 2026 Keevy — Petit guide informatif offert. Il partage une expérience personnelle et des repères issus de sources publiques ; il ne remplace pas l'avis d'un médecin, d'un pharmacien ou d'un professionnel de santé, en particulier pendant la grossesse et pour les jeunes enfants.