



Maison sans toxique

Bienvenue!

ON FAIT CONNAISSANCE?

Salut!

Moi c'est Alexandra,
entrepreneure, spécialiste en
santé intégrative avec plus de
18 ans d'expériences,
passionnée de santé, de
nutrition et du corps humain

Ma mission est d'aider le plus
de femmes possible à
reconnecter et réharmoniser
leur corps pour qu'il soit dans
son intégrité totale.

Je te laisse découvrir ici mes
trucs pour une maison sans
toxique.



xo Alexandra

A photograph of a pink, textured popsicle on a wooden stick, resting in a white ceramic bowl. The bowl is placed on a rustic wooden surface. To the right of the bowl, there are fresh green herbs with small white and purple flowers. The overall scene is lit with soft, natural light, creating a clean and fresh aesthetic.

UNE MAISON SAINNE

Nous sommes en constant contact avec des produits chimiques et des éléments toxiques dans notre quotidien. Un seul élément en petite quantité n'est peut-être pas nuisible a priori, mais l'accumulation de toutes les sources avec lesquelles nous sommes en contact a un grand impact sur notre corps.

Beaucoup de problèmes de santé sont liés à cette constante promiscuité avec les toxines : dérèglement hormonal, fatigue, déséquilibre du microbiome, inflammation, maladies diverses. Sans prendre peur, il est bon de comprendre d'où proviennent ces éléments toxiques et de commencer à les diminuer dans notre environnement.

Voici une liste des éléments les plus problématiques dans une maison, pièce par pièce, et des suggestions afin de diminuer ou de remplacer les produits problématiques.

Veillez noter que la liste des toxines dans les produits n'est pas exhaustive.

CHAMBRE

Liste à vérifier

MATELAS

Contient : produits ignifuges, mousse, polyurethane, formaldéhyde, phthalates

OREILLER

Contient : polyurethane foam, ignifuges

DRAPS

Contient : formaldéhyde, téflon

VÊTEMENTS

Contient : formaldéhyde, retardateurs de flamme bromés, diméthylformamide

QUOI CHOISIR?

Choisir des compagnies éthiques et écologiques qui offrent des fibres naturelles comme le coton biologique, la laine, le lin, le chanvre, le bambou.

Compagnies : bleu.eco, maison Tess, Rose Buddha, compagnies locales et éco-responsables. La liste est longue et je n'ai pas tout compilé les choix!

CUISINE

Liste à vérifier

BOÎTE DE CONSERVE

Contient : PBA

✓ Remplacer par des produits frais ou secs, ou congelés.

CONTENANTS EN PLASTIQUE

Contient : pétrole, PBA

✓ Remplacer par des contenants en verre.

FRUITS ET LÉGUMES

Contiennent : pesticides, fongicides, insecticides.

✓ Choisir biologiques.

POÊLE ANTI-ADHÉSIVE

Contient : composés perfluorés.

✓ Remplacer par poêle en fonte ou en stainless.

EAU

Contient : microplastique, antibiotiques, chlore, pesticides, métaux lourds.

✓ Filtrer l'eau avec un filtre de qualité (Santevia ou Berkey)

PRODUITS NETTOYANTS

Contient : fragrances, sodium borate, methylisothiazolinone

✓ Eau et vinaigre, produits faits maison avec huiles essentielles,

C U I S I N E

Liste à vérifier

ALIMENTS TRANSFORMÉS

Contiennent : grans trans, sirop de maïs riche en fructose, sucralose, aspartame, and saccharine, colorants, nitrites, glutamate monosodique, BHA, BHT.

Huile de palme, shortening, farine blanche, sucre, benzoate de sodium et benzoate de potassium.

Huiles hydrogénées, saveurs artificielles, saveurs naturelles, huile de soya, huile de maïs, carraghénane.

Huile végétale bromée, cassonade, sirop de riz, sucre de canne, protéines végétales hydrolysées, colorant caramel.

✓ Acheter des aliments de base et cuisiner soi-même. Éviter les aliments transformés.

SALLE DE BAIN

Liste à vérifier

PRODUITS DE BEAUTÉ

Contient : aluminium, tetrasodium EDTA, dioxions.

MAQUILLAGE

Contient : plomb, parabène.

PÂTE À DENT

Contient : sodium fluorure, triclosan, sodium lauryl sulfate, sucre.

NETTOYANT

Contient : eau de Javel, sodium hypochlorite, silice.

SHAMPOING

Contient : sodium lauryl sulfate, diméthicone, méthylisothiazolinone).

SAVON

Contient : propylparabène, propylparabène.

SALLE DE BAIN

Liste à vérifier

PARFUM

Contient : alcool, fragrances, phthalates.

✓ Huiles essentielles ou ne pas mettre de parfum.

FIL DENTAIRE

Contient : polymère perfluoré.

✓ Remplacer par du fil dentaire sans produit nocif.

VERNIS À ONGLE

Contient : pthalates, toluene, formaldéhyde.

✓ Remplacer par du vernis à ongle naturel.

DÉODORANT

Contient : aluminum, propylene glycol.

✓ Remplacer par du déodorant naturel.

QUOI CHOISIR

Compagnies qui assurent des produits sans toxiques (Arbonne, Maison Jacynthe, doTerra, Attitude, produits Artémis, Luxcey.

Beaucoup de choix chez Avril supermarché ou sur well.ca.

AUTRE DANS LA MAISON

Liste à vérifier

RAFRAICHISSEUR D'AIR

Contient : maléate de tributylétain, chlorure d'ammonium, décaméthylcyclopentasil-oxane

✓ Remplacer par un diffuseur avec des huiles essentielles

DÉTERGENT

Contient: laurylsulfate de sodium, les éthoxylates de nonylphénol, fragrance

✓ Remplacer par du savon à lessive naturel sans fragrance.

EN APPRENDRE PLUS

Rendez-vous sur le site EWG.org pour analyser vos produits et trouver les meilleurs choix.

Vous trouverez aussi beaucoup d'informations sur les produits à éviter.

Acheter mieux

COSMÉTIQUES SANS TOXIQUE

Après des années à chercher une compagnie qui pouvait me donner une solution clé en main pour moi, les enfants et mon conjoint, j'ai découvert Arbonne. Les cosmétiques, produits de santé naturelle et la gamme pour enfants sont vraiment géniaux, respectueux de l'environnement, et de la santé.

Vous aimeriez commander? Écrivez-moi à info@alexandraeduc.com ou [commandez ici](#)

HUILES ESSENTIELLES

J'ai un amour immense pour les huiles essentielles pour assainir, nettoyer et raviver la maison en plus de tous les bénéfices pour la santé.

Je les utilise pour moi et les enfants ainsi que pour nettoyer la maison.

Il existe plusieurs marques et détaillants d'huiles essentielles, mais personnellement j'utilise doTerra pour leur grande qualité et variété ainsi que l'engagement de la compagnie dans les communautés partout dans le monde.

Vous aimeriez commander ou en savoir plus?
Écrivez-moi à info@alexandraeduc.com ou [commandez ici](#)



ON RESTE EN CONTACT?

Si pour vous, la santé et celle de votre famille est une priorité, je vous invite à continuer votre aventure avec moi en me suivant dans les réseaux sociaux ou en allant jeter un coup d'oeil sur mes services.

Vous pouvez également me rejoindre par courriel à info@alexandraeduc.com ou m'écrire sur Instagram ou Facebook.

Au plaisir de connecter avec vous!

xo Alexandra

A glass pitcher is pouring orange juice into a glass. The scene is set on a white surface with fresh oranges and carrots in the background. The text is overlaid on the image in a bold, black, sans-serif font.

**“UN MAISON
SAIN EST
UN BON
DÉBUT
POUR UN ”
CORPS SAIN**

TOUS DROITS RÉSERVÉS ALEXANDRA LEDUC 2020

Ce document et ce programme ne peuvent en aucun cas être copiés, partagés en tout ou en partie.