



# 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](mailto: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](mailto: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](mailto:info@alexandraeduc.com) ou m'écrire sur Instagram ou Facebook.

Au plaisir de connecter avec vous!

*xo Alexandra*

A glass of orange juice being poured from a pitcher, surrounded by fresh oranges and carrots.

**“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.