Choisir son lubrifiant

Il n'y a pas de lubrifiant universel, mais un lubrifiant adapté à chaque situation. Et une étiquette qui se lit comme celle d'un aliment.



Avant d'acheter · Lire l'étiquette · Seul ou à deux

01 Quelle base pour quel usage

BASE	Préservatif latex	Vagin	Anus	Tenue
À l'eau la base	✓ Compatible	✓ Oui, sans glycérine	✓ En formule ultra-épaisse	⚠ Courte, à remettre
Silicone la glisse longue	✓ Compatible	⚠ Rapports longs, jeux dans l'eau	✓ Un bon choix, port de plug	✓ Longue, ne sèche pas
Huiles, beurres coco, amande, karité	✗ Jamais : le latex devient poreux	⚠ Plutôt en massage externe	⚠ Glisse lourde, difficile à évacuer	Lourde
Vaseline	✗ Incompatible	✗ À éviter	✗ À éviter	Ne sèche jamais

Recommandé · Avec précaution · À éviter

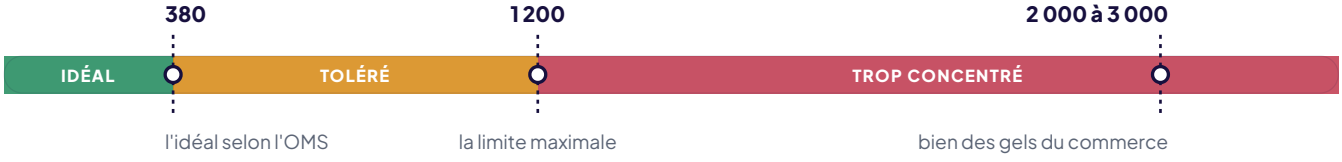
Le silicone ne s'utilise pas de façon systématique. L'hybride (eau et un peu de silicone) est un bon compromis. Avec les huiles, seuls les préservatifs en polyisoprène ou en polyuréthane tiennent.

Le silicone abîme le silicone

Un gel silicone sur un sextoy en silicone le rend collant, poreux et impossible à désinfecter.

02 L'osmolarité, le chiffre qui protège

Osmolarité EN mOsm/kg



Vos muqueuses sont autour de 270 à 300. Trop concentré, souvent à cause de la glycérine ou des glycols, le gel aspire l'eau de vos cellules et crée des micro-lésions.

☆ *Lire l'étiquette*

1. **Un pH proche de 4,5 pour le vagin, plus neutre, autour de 7, pour l'anus.**
2. **Sans parabènes, suspectés d'être des perturbateurs endocriniens.**
3. **Sans propylène glycol, qui brûle chez beaucoup de personnes.**
4. **Sans nonoxynol-9, un spermicide très irritant pour les muqueuses.**
5. **Sans parfum ni saveur artificielle.**
6. **Sans glycérine si vous êtes sensible : elle nourrit les levures et accélère le transit.**

Pour concevoir un enfant : un lubrifiant dit compatible avec la fertilité, ou pas de lubrifiant du tout.

À REMPLIR · LUBRIFIANTS

Ma table de nuit

L'inventaire de vos lubrifiants, étiquette en main. Ce qui ne passe pas le contrôle n'a plus sa place.

01 Mes lubrifiants

PRODUIT	BASE	GLYCÉRINE	À ÉVITER	OSMOLARITÉ	JE LE GARDE
		○ oui ○ non	○ oui ○ non		○ oui ○ non
		○ oui ○ non	○ oui ○ non		○ oui ○ non
		○ oui ○ non	○ oui ○ non		○ oui ○ non
		○ oui ○ non	○ oui ○ non		○ oui ○ non
		○ oui ○ non	○ oui ○ non		○ oui ○ non
		○ oui ○ non	○ oui ○ non		○ oui ○ non

02 Mes usages

- ☐ Avec des préservatifs en latex.
- ☐ Avec des sextoys en silicone.
- ☐ Pour l'anal.
- ☐ Pour un port long (plug).
- ☐ Dans l'eau.
- ☐ Pour concevoir un enfant.

Ce que je cherche pour compléter :

ANNEXE · LUBRIFIANTS

Les ingrédients, étiquette en main

Cochez les ingrédients trouvés sur l'étiquette. Un produit qui coche dans l'orange se garde avec réserve, dans le rouge il part. La liste commentée : nouveauxplaisirs.fr/toxicite-des-composes-chimiques

01 Fortement toxiques : à éviter

- ☐ **Acide salicylique** · perturbateur endocrinien
- ☐ **BHT** · perturbateur endocrinien suspecté
- ☐ **BHA** · cancérogène possible
- ☐ **Butylparaben, propylparaben** · perturbateurs endocriniens
- ☐ **Butylphenyl methylpropional** · toxique pour la reproduction
- ☐ **Cyclomethicone, cyclopentasiloxane, cyclotetrasiloxane** · perturbation endocrinienne
- ☐ **Ethylhexyl methoxycinnamate** · œstrogènes, thyroïde
- ☐ **Magnesium aluminium silicate** · cancérigène
- ☐ **MIT, MCIT (méthylisothiazolinone)** · allergène puissant
- ☐ **Nonoxynol-9** · transmission du VIH
- ☐ **Phénoxyéthanol** · neurotoxique, fertilité
- ☐ **Sodium, ammonium lauryl sulfate** · très irritants
- ☐ **Triclosan** · perturbateur endocrinien

02 Suspects ou faiblement toxiques

- ☐ **2-Bromo-2-nitropropane-1,3-diol** · toxicité suspecte
- ☐ **Alcool isopropylique** · irritant, asséchant
- ☐ **Benzyl alcohol** · allergisant
- ☐ **Benzyl benzoate** · allergies
- ☐ **PEG 45M** · 1,4-dioxane possible
- ☐ **PEG-150, PEG-8** · polluants
- ☐ **Polyquaternium-5** · irritant
- ☐ **Propylene glycol** · qualité médiocre
- ☐ **Saccharine sodique** · flore perturbée
- ☐ **Tetrasodium EDTA** · polluant, légèrement allergène

03 Non toxiques

- ☐ **Acétate de sodium** · pH
- ☐ Acide benzoïque
- ☐ Acide citrique (citric acid)
- ☐ Acide lactique
- ☐ Acide lévulinique
- ☐ **Allantoïne** · apaisant
- ☐ Aloe barbadensis leaf extract
- ☐ Alpha-glucan oligosaccharide
- ☐ Aspartame
- ☐ Avena sativa bran extract
- ☐ **Benzoate de sodium (E211)** · rougeurs passagères
- ☐ Cannabidiol (CBD)
- ☐ Cellulose
- ☐ Eau
- ☐ Ethylparaben
- ☐ Extrait d'Agave tequilana
- ☐ **Glycérine** · laxative en usage anal
- ☐ Ethylhexylglycerin
- ☐ **Hydroxyde de sodium** · pH
- ☐ Hydroxyacetophenone
- ☐ **Hydroxyéthylcellulose** · inerte
- ☐ Inulin
- ☐ Lactate de sodium (sodium lactate)
- ☐ Lévulinate de sodium
- ☐ **Iodopropynyl butylcarbamate** · un peu allergisant
- ☐ **Maltose** · sucre, mycoses
- ☐ **Méthylparabène** · sûr jusqu'à 0,4 % (SCCS)
- ☐ Panax ginseng root extract
- ☐ Paullinia cupana (guarana) seed extract
- ☐ **Polysorbate-20** · polluant
- ☐ Potassium sorbate
- ☐ Propanediol
- ☐ Sodium hyaluronate
- ☐ Xanthan gum

Notes

Conçu par Adam pour NouveauxPlaisirs.fr, d'après ses articles sur le choix et la toxicité des lubrifiants · Version novembre 2026
Licence Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0 : vous pouvez imprimer et partager cette fiche, en citant l'auteur, sans la modifier et sans usage commercial. Pour tout autre usage : nouveauxplaisirs@gmail.com