

# Cosmétiques : faire peau nette



*Zoé de Las Cases / www.zoedelasescases.com*

## BEAUTÉ

Parabènes, phénoxyéthanol, DMDM hydantoin, PEG... Autant de substances aux noms barbares, utilisées couramment dans nos produits de soin et aujourd'hui mis sur la sellette. Bien qu'autorisées par la réglementation européenne, elles sont suspectées d'être toxiques, cancérigènes ou au moins allergisantes. À quel pot de crème se vouer alors ? Éléments de réponse.

FAITES le calcul. Entre le gel douche, la crème hydratante, le shampoing, le mascara, le déodorant, l'antirides contour des yeux, la touche de fond de teint, le trait d'anticerne, la pointe de blush, le soupçon de gloss, les quelques gouttes de parfum, le lait démaquillant, le complexe fermeté spécial « ventre plat » et quelques autres *body lotions* censées les transformer en canon de beauté, les femmes s'appliquent quotidiennement une dizaine de produits sur la peau. Sachant que chaque onguent contient en moyenne de 3 à 40 ingrédients distincts, on peut s'interroger sur l'éventuelle nocivité, voire toxicité, de toutes ces substances réunies.

### 1 LA SALLE DE BAINS, ZONE À HAUT RISQUE ?

N'exagérons rien quand même. La diabolisation des substances chimiques cachées dans les produits de soin et le rejet systématique, par les consommateurs, de tous les pots les mentionnant, n'est pas toujours justifiée. D'abord, l'ensemble des ingrédients utilisés dans les cosmétiques sont autorisés par la loi, même si, pour certains, leur dosage est limité. Bien sûr, plusieurs études, notamment sur les parabènes, de même que des guides comme *Cosmetox*, élaboré par Greenpeace, n'hésitent pas à accuser certains composants d'être potentiellement cancérigènes ou repro-toxiques.

Mais, comme le rappelait récemment l'Académie de médecine au sujet de la controverse sur les produits pour bébés, « *il ne peut y avoir de médecine que fondée sur les faits* ». La vérité, c'est qu'il est encore trop tôt pour trancher. « *La science a ses impératifs*, souligne Cyrille Tellinge, créateur des cosmétiques high-tech écolo Novexpert. *Elle a besoin de donner du temps au temps avant de se prononcer*. » Or, « *la notion de bioaccumulation des substances chimiques dans l'organisme, ou l'idée de leurs interactions – ce que l'on appelle "l'effet cocktail" –, sont des données assez récentes* », confirme Laurence Wittner, coauteur du *Palmarès des cosmétiques 2009* (Éditions Leducs) et cofondatrice du site [observatoiredes-cosmetiques.com](http://observatoiredes-cosmetiques.com).

Bref, « *c'est la jungle* », résume Cyrille Tellinge. Et ce n'est pas près de changer, puisqu'il va encore falloir patienter de cinq à huit ans avant que l'essentiel des 10 000 ingrédients cosmétiques soient passés au crible de la réglementation Reach, visant à améliorer la connaissance et le contrôle des substances chimiques.

### 2 QUE FAIRE POUR SAUVER SA PEAU ?

À moins d'être un expert en biochimie, difficile de traquer les molécules suspectes sur les étiquettes. Qui sait par exemple que dans la famille des parabènes seuls ceux commençant par propyl, buthyl et isobuthyl sont sous surveillance ? Que le 2-bromo-2-nitropropane-1,3-diol est suspecté d'être cancérigène à très haute dose ? Que le DMDM Hydantoin est un libérateur de formaldéhyde, molécule classée cancérigène ? Pour s'y retrouver, on peut évidemment consulter quelques ouvrages grand public, parmi lesquels le best-seller de Rita Stiens *La Vérité sur les cosmétiques* (Éditions Leduc.S). Ou encore se connecter au site [www.observatoiredes-cosmetiques.com](http://www.observatoiredes-cosmetiques.com), qui permet d'actualiser ses connaissances sur les produits de

beauté, avec, au programme, un compte rendu sur les dernières Journées dermatologiques de Paris ou encore des fiches d'identité par ingrédients. Dans le même ordre d'idée, Novexpert a listé sur son site les 1 600 ingrédients exclus par précaution de ses crèmes ([www.novexpert-lab.com](http://www.novexpert-lab.com)). Autrement, Laurence Wittner préconise d'éviter les crèmes de jour contenant des filtres solaires, d'oublier les parfums, de favoriser les pigments minéraux dans le maquillage, d'être vigilant sur les produits estampillés sans parabènes, qui contiennent parfois des substances bien pires (Quaternium-15, DMDM hydantoin...).

Le bon réflexe : « *Plus la composition est courte, moins on a de risque* », indique-t-elle. Et surtout, on peut se fier aux labels (voir encadré). « *Attention, nuance toutefois Cyrille Tellinge, les gens ont trop souvent tendance à confondre label bio et label dermatologique : en clair, les cosmétiques bio peuvent aussi provoquer des allergies ou des irritations. Les peaux sensibles, en particulier, doivent redoubler de précautions. Seulement quatre huiles essentielles ne contiennent pas d'allergènes : le patchouli, le santal, le cèdre et le vétiver. D'une manière générale, il faut éviter de multiplier les produits et ne rien mettre sur sa peau un à deux soirs par semaine.* »

### 3 DES PISTES D'AVENIR

Comment rendre nos crèmes plus sûres demain ? L'une des solutions consistera sans doute à se passer de conservateurs, autrement dit des parabènes, triclosan et autres molécules les plus décriées. Ainsi, le procédé de stérilisation par UHT, emprunté à l'alimentation, est-t-il déjà utilisé par la marque Dermatherm. Autre piste prometteuse, « *la séparation des ingrédients avec les crèmes en kit, à assembler au dernier moment et à conserver un mois au frigo* », rapporte Laurence Wittner.

Encore émergente, la notion

de biodégradabilité des molécules devrait aussi faire son chemin, estime Cyrille Telling. Puisque les substances chimiques, pour certaines toxiques, s'accumuleraient au fil du temps dans l'organisme, pourquoi ne pas privilégier à l'avenir des molécules qui ne pénétreraient pas la peau et seraient rapidement biodégradables ? À suivre...

#### **4 LA VRAIE NATURE DES CRÈMES « NATURELLES »**

« 100 % naturel », « 100 % végétal », « à base de plantes »... En ces temps de psychose sanitaire, on voit fleurir un tas d'allégations « vertes » sur les pots et les flacons. Ne pas s'y tromper : tout ce qui est vert n'est pas forcément bio. La mention « naturelle » n'étant pas réglementée, elle ne garantit en aucun cas l'absence de produits chimiques. Trop souvent, elle est utilisée comme leurre écologique par des marques en mal d'arguments fiables. Méfiance donc.

#### **5 ÊTRE BELLE DURABLEMENT**

Reconstituer une saine trousse de beauté, c'est possible. Les plus « verts » pourront toujours concocter leurs propres cosmétiques. Prudence, néanmoins, les mixtures « home made » *« doivent être consommées immédiatement, sous peine de finir en bouillon de culture »*, met en garde le patron de Novexpert. Plus simplement, on pourra se tourner vers les boutiques spécialisées (Naturalia, La Vie Claire...) et les sites de e-commerce dédiés aux cosmétiques bio : [www.biocosmeo.fr](http://www.biocosmeo.fr), [www.biotissime.fr](http://www.biotissime.fr), [www.made-moiselle-bio.com](http://www.made-moiselle-bio.com), [www.cosmetiquesbio.net](http://www.cosmetiquesbio.net), [www.cosmaterra.fr](http://www.cosmaterra.fr), [www.princesse-bio.com](http://www.princesse-bio.com), [www.forest-people.com](http://www.forest-people.com)...

Il faut dire que les marques *eco-friendly* ne manquent pas, de Weleda à Novexpert en passant par Forest People, Stella McCartney, ErbaViva, Câlissime, Doux Me, Biokarité, Couleur Caramel, Dr Hauschka, Cattier, Natu-

relle D'argan, Druides, Biobeauté by Nuxe... Les principales enseignes de parfumerie s'y sont mises (Sephora Green Connection, Bio de Marionnaud, Culture Bio d'Yves Rocher) et plus récemment, la grande distribution a suivi le mouvement (Agir chez Carrefour). Bref, au rayon « écolo », on a vraiment l'embarras du choix. Trop ? Raison de plus pour que le consommateur fasse preuve d'une cosméto-vigilance accrue...

CAROLINE SALLÉ

#### **Les principaux labels à repérer**

##### **Cosmébio vert (bio) :**

95 % au moins des ingrédients sont naturels ou d'origine naturelle. 95 % minimum des ingrédients végétaux sont bio. 10 % minimum des ingrédients du produit fini sont certifiés bio. 5 % maximum d'ingrédients de synthèse.

##### **Cosmébio bleu (éco) :**

95 % au moins des ingrédients sont naturels ou d'origine naturelle. 50 % minimum des ingrédients végétaux sont bio. 5 % minimum des ingrédients du produit fini sont certifiés bio. 5 % maximum d'ingrédients de synthèse.

**Écocert :** cet organisme certificateur possède le même cahier des charges que Cosmébio. Bien souvent, les deux labels coexistent.

**BDIH :** label allemand, dont les cosmétiques sont fabriqués à partir de matières premières naturelles, d'origine végétale ou minérale. Priorité aux végétaux d'origine bio, même si aucun pourcentage n'est exigé. Utilisation limitée des conservateurs, pas de colorants ou parfums de synthèse, pas d'OGM.

##### **Nature et progrès :**

Interdiction de recourir à la pétrochimie, aux parfums ou colorants de synthèse, obligation de s'approvisionner en matières premières végétales conformes aux très stricts critères de production Nature et Progrès.