



## GUIDE PRATIQUE

# Les Cosmétiques, parfois ça pique !

Conseils, astuces et bonnes pratiques

### POURQUOI CE LIVRET ?

Le Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement (CPIE) des Pays de l'Aisne sensibilise et forme le grand public et les professionnels pour réduire l'exposition de la population aux polluants chimiques du quotidien. Les perturbateurs endocriniens (PE) sont les pires représentants de ces risques. Présents partout autour de nous, ils sont accusés d'interférer avec les récepteurs hormonaux du corps humain. Baisse de la fertilité, puberté précoce chez les petites filles, malformations du pénis chez les petits garçons, cancers du sein etc. Tous ces troubles sont en nette augmentation ces dernières années.

Les risques d'interférence hormonale via les PE sont démultipliés pour les femmes enceintes et les enfants en bas âge car on se situe dans la fameuse période des "1000 jours". C'est un moment crucial pour l'enfant, qui va de sa conception (donc dans le ventre de sa maman) jusqu'à la fin de ses deux ans. Les scientifiques ont démontré que pendant cette fenêtre d'exposition, l'environnement (nutritionnel, écologique, etc.) sous toutes ses formes imprime sur nos gènes des marques épigénétiques durables ! Celles-ci vont conditionner la santé et le risque futur de maladie d'un individu pour sa vie entière, indépendamment des autres facteurs de risques classiques connus à l'âge adulte (hypercholestéromie, obésité, diabète etc.).

Prévenir les risques pendant cette période s'impose. Les 1000 jours, pour un bon départ dans la vie !



### Une définition précise

Le règlement européen (CE) n° 1223/2009 donne une définition précise des produits cosmétiques : il s'agit autant de produits d'hygiène (gel douche, savon, déodorant, dentifrice...), que de produits de soin (crème hydratante, crème solaire...) ou de produits à vocation esthétique (maquillage, coloration pour cheveux, vernis...). Un cosmétique se caractérise toujours par une action en surface (épiderme). Toute référence à une action en profondeur est fallacieuse. Seuls les médicaments peuvent traverser le derme et agir en profondeur.



### Des produits sous surveillance



Irritants, allergènes, perturbateurs endocriniens, les composés indésirables sont fréquents dans ces produits que la publicité nous vend à grand renfort de promesses, de rêves et d'allégations mensongères. En 2016, la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF) a mené une large enquête sur les cosmétiques présents sur le marché national. Un contrôle sur cinq a constaté une anomalie : étiquetage non normé, allergènes non mentionnés, fausses allégations, ingrédients interdits.

## DES RISQUES SANITAIRES

En 2015, une étude menée par le laboratoire d'évaluation du risque chimique pour le consommateur (Lercco) de l'université de Brest montrait, qu'en moyenne, dix-huit produits sont utilisés tous les jours par les femmes enceintes, seize par les femmes non enceintes, huit par des hommes, sept pour les filles, cinq pour les garçons et six pour les bébés de moins de 3 ans !



Ces recherches sont importantes car les fabricants introduisent parfois dans leurs produits des ingrédients dont les conséquences peuvent être délétères sur la santé humaine. Quand les autorités sanitaires doivent évaluer les risques, elles le font substance par substance et selon une utilisation des produits jugée probable par les consommateurs. Mais dans la "vraie vie", les quantités employées sont souvent plus importantes. Par exemple, les enfants sont trente fois plus exposés aux composés des dentifrices que ce qui est estimé jusqu'à maintenant, et cinq fois plus à ceux des lingettes. Les femmes, huit fois plus à ceux des crèmes visage.

Triclosan, parabens, phénoxyéthanol, thiazolinones... il est fréquent que des ingrédients cosmétiques soient mis en avant pour leur dangerosité suspectée : allergène puissant, perturbateur endocrinien... Dès 2008, lors du colloque "Environnement chimique, reproduction et développement de l'enfant", la Ministre de la Santé de l'époque avait émis l'idée d'étudier "la possibilité d'apposer, sur les produits reprotoxiques, un logo indiquant qu'ils ne sont pas recommandés aux femmes enceintes et aux jeunes enfants."

### SIGNALER UN PROBLÈME

La cosmétovigilance permet d'identifier des effets qui n'ont pas été observés lors des études de sécurité menées par les fabricants avant la commercialisation.

En déclarant les effets indésirables (allergie, intoxication, inflammation etc.) liés à l'utilisation de ces produits, nous améliorons la sécurité de tous les utilisateurs et permettons la mise en place de mesures correctives : modification de la composition des produits, recommandations d'emploi etc.

La déclaration est très simple et se fait via un questionnaire en ligne : [www.signalement-sante.gouv.fr](http://www.signalement-sante.gouv.fr)



## LA PEAU



Les cosmétiques sont mis sur la peau. Mais la peau, qu'est-ce que c'est ?

C'est un organe qui remplit plusieurs fonctions vitales dont celle de protéger notre corps contre les agressions extérieures comme les rayons solaires, la déshydratation, certains champignons et bactéries. Cette fonction est assurée par le film hydrolipidique présent à la surface de la peau. Ce film est fait de sébum, de sueur, d'eau... et assure aussi la souplesse cutanée. Le film hydrolipidique est essentiel à l'équilibre de la peau : il ne faut surtout pas chercher à la décaper avec des savons, des gels douches... trop puissants qui ne feront que la fragiliser.

Inhérente à la peau, la sueur est souvent détestée. Pourtant elle remplit des rôles majeurs comme la thermorégulation du corps pour éviter "la surchauffe" (fièvre, activité sportive, fortes températures extérieures). La sueur contribue aussi à l'hydratation de l'épiderme et empêche la prolifération des microbes pathogènes. Elle est bonne pour l'organisme car en suant, la peau élimine les impuretés des pores, et en même temps, détoxifie l'organisme. Aussi, loin de poser problème, la transpiration est vitale et ne doit pas être bloquée.

La peau n'est pas étanche et certains ingrédients douteux contenus dans les cosmétiques peuvent passer la barrière cutanée et circuler ensuite dans tout le corps. Bien choisir ses produits, éviter les plus colorés et les plus parfumés (allergènes), identifier les substances perturbatrices hormonales et utiliser moins de cosmétiques sont déjà des premières pistes pour reprendre sa peau, et sa santé, en main.

### A SAVOIR

**Avoir une peau de bébé...**

La peau des bébés est plus fragile et plus fine. Immature elle n'est pas encore protégée des agressions extérieures par le fameux film hydrolipidique et la peau de bébé est naturellement plus sèche. Le port des couches en continu pendant les premiers mois de leur vie crée aussi un terrain favorable pour l'absorption de substances nocives par voie cutanée contenus dans les changes et les crèmes. C'est pourquoi les cosmétiques bébé doivent faire l'objet d'une attention renforcée.

## LES COSMÉTIQUES : SOURCES DE MICROPOLLUANTS...

Un micropolluant est une substance présente en faible concentration dans l'environnement, résultant en partie au moins, de l'activité humaine, et qui malgré cette faible quantité peut tout de même entraîner des effets nocifs sur les organismes vivants.

Notre environnement contient énormément de micropolluants dont 6 000 substances issues des seuls cosmétiques. Celles-ci se dégradent en nouvelles molécules et peuvent donner « naissance » à plusieurs dizaines de nouvelles substances chacune.

Les cosmétiques contiennent des produits chimiques potentiellement toxiques : agents nettoyants, conservateurs antibactériens (parabènes, triclosan...), agents moussants, émulsifiants, additifs (parfums, colorants...). Ils peuvent donc être considérés comme des polluants et certains se retrouvent dans les milieux naturels. Certaines molécules suspectes sont parfois remplacées mais les ingrédients substituants peuvent s'avérer aussi néfastes.

Dans le cas des dentifrices, savons, gels douches, shampoings... ces produits se retrouvent dans les eaux usées qui sont ensuite acheminées vers les stations d'épuration. Mais ces dernières ne peuvent filtrer qu'en partie les micropolluants et certains peuvent être retrouvés en sortie de stations puis dans le milieu naturel.

Les conditions d'une réduction de la pollution à la source passent donc par la sensibilisation du grand public sur les liens entre activités domestiques, exposition à des substances et impact sur l'environnement. C'est ce que c'est attaché à démontrer le projet Cosmet'eau (<http://www.arceau-idf.fr/fr/cosmeteau>) mené en France de 2014 à 2018. Mais peu de consommateurs ont conscience de leur responsabilité ni que les produits utilisés pour se laver peuvent impacter la qualité de l'eau.



## ... ET SOURCES DE DÉCHETS

Chaque année en France, plus de 7 milliards de lingettes sont utilisées pour faire le ménage, mais aussi se démaquiller, se rincer les mains, nettoyer les fesses de bébé. Cet objet est devenu incontournable et une fois usagé il finit à la poubelle ou dans les wc car les fabricants vantent les propriétés biodégradables des lingettes. Mais la réalité est tout autre.

Une fois jetées dans les wc, les lingettes se retrouvent de suite dans les canalisations et n'ont pas le temps de se dégrader avant d'arriver aux stations d'épuration. Elles peuvent boucher les conduites et entraîner d'importants dysfonctionnements et dégradations des systèmes d'épuration.

Les lingettes sont devenues la bête noire des collectivités qui gèrent ces ouvrages. Le temps passé et l'entretien du matériel font augmenter le coût de fonctionnement et d'exploitation des installations, et incidemment le coût de nos factures d'eau.



Les lingettes sont aussi des produits risqués pour la santé. Parmi les réactions observées après l'utilisation de lingettes cosmétiques on peut citer les mycoses, cystites, allergies, irritations des fesses de bébé... L'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) recommande de ne plus utiliser de lingettes contenant du phénoxyéthanol (conservateur) sur les fesses des bébés de trois ans ou moins. Leur siège est très sensible avec un risque fréquent de peau lésée (érythème fessier) favorisant le passage du phénoxyéthanol dans le corps. Des études toxicologiques suggèrent une toxicité de cette substance pour la reproduction et le développement à fortes doses chez l'animal. Pour l'instant de tels effets n'ont pas été rapportés chez l'Homme.

# SAVOIR REPÉRER LES INGRÉDIENTS À ÉVITER... ET CEUX À PRIVILÉGIER !



## Dans les gels douche

- **On évite** : les agents lavants irritants (sodium laureth sulfate, sodium lauryl sulfate, ammonium lauryl sulfate, cocamidopropyl bétaine)
- **On préfère** : les tensioactifs d'origine naturelle (coco, decyl, lauryl, caprylyl/capryl glucoside)



## Dans les laits, huiles, crèmes

- **On évite** : les huiles minérales issues de la pétrochimie (paraffinum liquidum, petrolatum, cera microcristallina, mineral oil, synthetic wax...)
- **On préfère** : les huiles et cires végétales (huile de coco *cocos nucifera oil*, beurre de cacao *theobroma cacao seed butter*...)



## Dans les baumes et rouges à lèvres

- **On évite** : les silicones (diméthicone, cyclométhicone et autres terminaisons en -thicone) composés de synthèse non comestibles, et les huiles minérales (paraffinum, petrolatum, cera microcristallina, mineral oil, synthetic wax...), et les colorants de synthèse (CI 14720, CI 15985, CI 16035...)
- **On préfère** : les produits riches en cire d'abeille (beeswax) et en graisses végétales (beurre de cacao, de karité, etc.)



## Dans les shampoings et masques pour cheveux

- **On évite** : les silicones (diméthicone, cyclométhicone et autres terminaisons en -thicone) et les quats (quaternium et polyquaternium)
- **On préfère** : des produits à base de beurres végétaux (beurre de cacao *theobroma cacao seed butter*, beurre de karité *butyrospermum parkii butter*, mangue *mangifera indica seed butter*)



## Dans les vernis

- **On évite** : le toluène, le dibutyl phtalate ou DBP et le formaldéhyde. Pour rappel, le formaldéhyde est classé cancérigène respiratoire.
- **On préfère** : les vernis de type "3-free", "4-free" et "5-free"... car cela signifie que des ingrédients précis problématiques sont absents de la formulation. Mise en garde : évitez l'application de vernis pendant la grossesse, l'allaitement et chez les petites filles de moins de 3 ans. Même les vernis à l'eau sont nocifs car ils contiennent très souvent du phénoxyéthanol ; substance déconseillée chez les enfants de moins de 3 ans.



## Dans les déodorants

- **On évite** : les sels d'aluminium (aluminium chloride, pierre d'alun)
- **On préfère** : les déos sans aluminium et sans promesse antitranspirante.



## Dans les crèmes solaires

- **On évite** : les filtres organiques (ethylhexyl methoxycinnamate, octylmethoxycinnamate, benzophenone-1, benzophenone-3) et les filtres minéraux (dioxyde de titane, oxyde de zinc) sous la forme de nanoparticules.
- **On préfère** : les produits sans filtres organiques ni nano.



## Dans les dentifrices

- **On évite** : le triclosan (antibactérien reconnu perturbateur endocrinien), l'ammonium lauryl sulfate et le sodium lauryl sulfate (deux ingrédients très irritants pour les muqueuses) et le dioxyde de titane ou CI 77891 (colorant blanc).
- **On préfère** : les dentifrices sans antibactériens (pas de triclosan, ni chlorhexidine...), sans agents moussants détergents (pas de sodium lauryl sulfate) et sans colorant blanc, bleu ou rouge (pas de CI 77891, ni CI 42051 et ni CI 75470).



Certains ingrédients problématiques sont communs quelque soit le type de cosmétique. Les conservateurs à éviter sont le butylparaben, propylparaben, methylchloroisothiazolinone (MCIT), methylisothiazolinone (MIT), phénoxyéthanol, triclosan. Beaucoup de substances parfumantes allergisantes doivent aussi être écartées comme par exemple le cinnamal, cinnamyl alcohol, citral, coumarin, eugenol, geraniol, limonene, linalool...

## LES FAUX-AMIS !



### La fin des allégations trompeuses

Ces dernières années les mentions "sans parabens", "sans phénoxyéthanol", "sans sulfate" etc... ont fleuri sur les cosmétiques pour devenir des arguments de vente mais en trompant les consommateurs sur le reste de la composition des produits. Depuis 2019 une réglementation européenne interdit aux marques d'apposer l'allégation "sans" sur l'emballage de leurs produits cosmétiques. Certaines mentions resteront toutefois autorisées, à condition d'apporter un bénéfice concret pour le consommateur ; par exemple "sans huiles essentielles" pour des produits destinés aux femmes enceintes.

### Du vert, des feuilles et des fleurs pour nous attirer

C'est le greenwashing ; c'est-à-dire "habiller" l'emballage et le produit de vert, d'écologie, d'artisanal, de bio..., alors que la composition du produit n'a rien de saine ni naturelle.

#### Conseils pour repérer le greenwashing :

- Ignorez les mots comme "naturel", "végétal", "organic", "bio"... ça ne veut rien dire. Seuls les labels officiels comptent.
- Ne lisez pas les slogans sur l'emballage, retournez-le de suite pour lire les ingrédients. Une liste à rallonge, beaucoup de sigles... c'est mauvais signe.
- Méfiez-vous des lieux de vente avec ambiance "nature", "estivale", "façon artisanale", "à la coupe"... C'est de la mise en scène.



### "Hypoallergénique" : attention

On a souvent tendance à comprendre cette mention comme signifiant : mettant à l'abri de tout risque d'allergie. On a tort car elle ne garantit pas toujours une formulation de qualité et l'absence de composés toxiques. Idem concernant les produits qualifiés "pour bébé" : ça ne garantit pas des formulations respectueuses de la santé et de l'environnement.

### Que veulent dire "naturel" et "biologique" ?

- Un ingrédient "naturel" est issu de la nature (plantes, animaux, levures, bactéries). Il peut être libéré naturellement ou obtenu par des procédés physiques comme la pression ou le broyage.
- Un ingrédient "d'origine naturelle" est un ingrédient naturel transformé par des procédés chimiques (chimie verte ou pétrochimie) pour par exemple le combiner à une autre molécule naturelle ou pétrochimique.
- Un ingrédient "biologique" est un ingrédient naturel issu de l'agriculture biologique et conforme aux critères bio en vigueur dans le pays considéré. Il ne doit être combiné à aucune molécule pétrochimique.

## LES LABELS AUXQUELS SE FIER

Depuis le 1er janvier 2017 le label "Cosmos Organic" (ou "Cosmos Natural" selon le degré de certification) est obligatoire pour tout nouveau cosmétique bio.



Ce label signifie : ingrédients issus de l'agriculture biologique, respect de l'environnement et de la santé humaine, interdiction de tout ingrédient issu de la filière pétrochimique. Un nombre restreint de matières premières et d'additifs peuvent être utilisés.

#### Comment le repérer sur les produits ?



Pour apposer le label Cosmébio sur l'emballage, un cosmétique naturel ou bio doit remplir certaines conditions en matière de composition. Le label Cosmos Organic est le plus exigeant des trois sur le pourcentage d'ingrédients végétaux bio (20% minimum d'ingrédients bio sur le total du produit).

Deux autres labels indiquant des cosmétiques de qualité existent : "NaTrue" et "Nature & Progrès". Ils ont des référentiels très exigeants en matière d'ingrédients d'origine biologique et d'exclusion de parfums et colorants synthétiques, produits d'origine pétrochimique, silicone, OGM etc.



Le label Ecarf (European Center for Allergy Research Foundation) a été créé en 2006 et est présent dans une trentaine de pays. Il certifie plus de 1 200 produits et services ; dont des cosmétiques. Pour ces derniers il garantit l'absence des 26 substances identifiées comme allergènes. Des volontaires souffrant de dermatite atopique ont testé les produits labellisés. Ce label est beaucoup plus fiable que la simple mention "hypoallergénique".

L'expérimentation animale est interdite depuis 2004 dans l'Union européenne pour les produits cosmétiques, et depuis 2009 pour leurs ingrédients. Parfois, on trouve dans les cosmétiques des substances utilisées dans les détergents ou les médicaments et celles-ci peuvent avoir été testées sur les animaux. Des labels les interdisent :



# PLAN DE BATAILLE POUR UNE SALLE DE BAIN PLUS SAINNE !

## 1- Je fais le tri dans mes placards.



Vérifiez la durée d'utilisation de vos cosmétiques et séparez-vous de ceux périmés. Recherchez soit la date de durabilité minimale indiquée après la mention « À utiliser de préférence avant... » ou après un sablier ; ou bien recherchez la durée d'utilisation maximale après ouverture. Si c'est marqué « 12 » ça veut dire que vous avez 12 mois après ouverture pour utiliser en toute sécurité votre cosmétique.



Mettez de côté ceux qui sont encore valables mais que vous utilisez peu ou jamais. Si leur composition est correcte, troquez-les ou donnez-les, cela pourrait faire plaisir à quelqu'un.

## 2- Je scrute les étiquettes et j'élimine les plus toxiques.

Voici les ingrédients à repérer et à éviter en priorité :

- Les huiles minérales : Cera microcristallina, Ceresin, Hydrogenated Microcrystalline Wax, Hydrogenated Polyisobutene, Microcrystalline, Petrolatum, Polybutene, Polyethylene, Polyisobutene, Synthetic wax
- Aluminium chlorhydrate, Aluminium zirconium pentachlorohydrate : utilisé dans les anti-transpirants. Dangerosité fortement suspectée.
- Ammonium lauryl sulfate (ALS), Sodium lauryl sulfate (SLS) : agents tensio-actifs, moussants, nettoyants. Les deux sont très irritants pour la peau et les muqueuses.
- Benzophénone – 1, Benzophénone – 3 (oxybenzone) : très allergènes. La benzophénone - 3 est classée perturbateur endocrinien.
- BHA (butylated hydroxyanisole), BHT : le BHA est classé "cancérogène possible". Les deux sont des perturbateurs endocriniens suspectés.
- Dioxyde de titane, Titanium dioxyde, CI 77891 : à éviter notamment dans les dentifrices et baumes à lèvres (possible ingestion)
- Methylisothiazolinone (MIT), Methylchlorisothiazolinone (MCIT) : très allergènes. Le mélange MCIT-MIT est interdit dans les produits sans rinçage depuis avril 2016. La MIT seule est interdite dans les produits sans rinçage depuis février 2017. Mais, rinçage ou pas, évitez les cosmétiques qui en contiennent, même s'ils affichent les mentions "peau sensible", "hypoallergénique" ou "testé dermatologiquement".
- Parabens : ceux qui commencent par P ou B ne sont "Pas Bons" ; ils sont perturbateurs endocriniens : butylparaben, propylparaben, sodium butylparaben, sodium propylparaben, potassium butylparaben ou potassium propylparaben. En revanche, l'ethylparaben et le methylparaben (et les composés qui contiennent ce nom, comme sodium ethylparaben) ont été blanchis par les experts français.
- Phénoxyéthanol, résorcinol et triclosan : à bannir tous les trois. Les deux derniers sont des perturbateurs endocriniens avérés.



## 3- Je refuse les échantillons.

Souvent ils ne me correspondent pas et finissent par dormir dans un tiroir.

## 4- J'utilise moins de produits et j'arrête de me décaper la peau et les cheveux.

Limitez les douches et les shampoings et réservez les savons aux zones « sales » comme les pieds ou les aisselles. Votre peau et votre cuir chevelu vont se rééquilibrer et vous aurez moins besoin de crèmes pour hydrater votre peau sèche ou votre cuir chevelu irrité.



## 5- Je limite mon utilisation de produits parfumés (gels douche, crèmes, parfums).

Les substances allergènes proviennent souvent des parfums incorporés dans les formules pour les rendre plus agréables. Les allergies peuvent se déclarer après des années d'exposition à ces substances. Au Canada il existe une politique de santé publique incitant à modérer son utilisation de parfums sur les lieux de travail ou dans les hôpitaux pour éviter d'incommoder les autres personnes.

## 6- Je pense aux savons durs.

Les cosmétiques solides ne sont pas nouveaux ; preuve en est avec les savons. Choisissez-les saponifiés à froid car aucun de leurs ingrédients n'aura été chauffé pendant la fabrication. Ils contiennent naturellement de la glycérine et sont faits d'huiles et/ou de beurres végétaux très doux pour la peau. Ils durent longtemps et sont totalement zéro déchet !



## 7- Je passe aux alternatives réutilisables pour diminuer ma production de déchets plastiques.



Utilisez des lingettes lavables pour vous nettoyer le visage ou vous démaquillez. Pensez aux serviettes hygiéniques lavables, elles sont très fiables et efficaces. Les cotons tiges sont interdits à la vente donc adoptez un oriculi en métal. Et même pour les brosses à dents des solutions existent avec les modèles à « têtes changeables ».

# DES INGRÉDIENTS SIMPLES POUR UNE COSMÉTIQUE DOUCE

Inutile d'investir dans plein d'ingrédients et de matériel pour prendre soin de sa peau de façon plus saine et écologique. Il suffit de privilégier quelques ingrédients de qualité, issus de préférence d'une filière biologique, que l'on peut utiliser seuls ou en mélange.

## Les huiles végétales

Elles sont les piliers des soins maison car elles protègent la peau de la déshydratation et nourrissent les cheveux. Privilégiez des huiles vierges de première pression à froid pour éviter toute altération de leurs propriétés cosmétiques.



L'huile de coco est souvent solide et redevient liquide autour de 25°C. Très utilisée pour nourrir et protéger les cheveux secs et abîmés par le soleil. À utiliser sur peau sèche ou normale mais à éviter si on a la peau grasse. Pour info, le célèbre monoï c'est un macérât de fleurs de tiaré dans de l'huile de coco. L'huile d'olive et l'huile de tournesol sont très utilisées pour faire des baumes pour le corps et des macérâts huileux à base de plantes. Ces deux huiles sont grasses et pénètrent moyennement ; à privilégier sur les peaux sèches, normales ou matures. Pour les peaux grasses, pensez à l'huile de noisette. C'est une huile sèche sans effet gras sur la peau et un démaquillant très efficace.

## Le beurre de karité

Certes il a une odeur spéciale mais il est assouplissant, nourrissant et cicatrisant. On peut l'utiliser pur sur les cheveux secs et cassants, sur les peaux sèches et en prévention des vergetures pour les femmes enceintes. À acheter brut non modifié, non raffiné et certifié bio.



## L'aloë vera

Il est très riche en nutriments et en actifs cicatrisants et calmants. On peut l'utiliser sur la peau après une épilation ou une exposition au soleil. À l'achat vérifiez que le gel provient de jus frais et non déshydraté.



## Les argiles

La blanche est calmante, hémostatique (elle stoppe les légers saignements). Très douce, elle convient à toutes les peaux. Les peaux grasses pourront se tourner vers l'argile verte très efficace pour purifier, mais desséchante. L'argile rose est un mélange de blanche et de rouge. Elle est très bien pour apaiser les peaux sensibles et illuminer un teint terne. Il est préférable d'acheter les argiles en poudre (argile ventilée surfine) plutôt qu'en pâte.

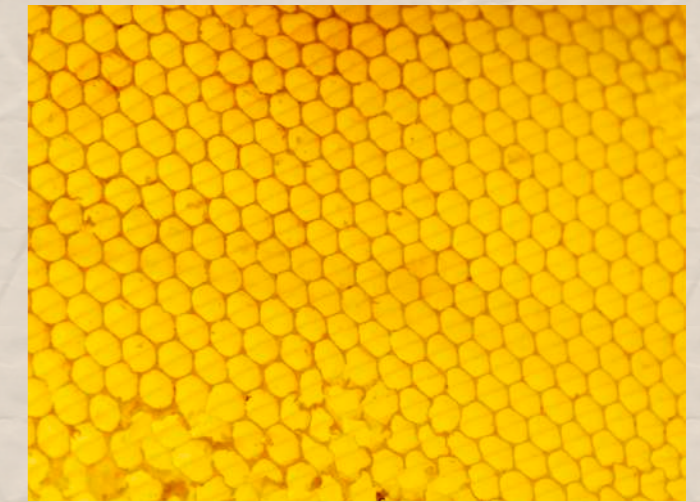


## Le bicarbonate de soude



Choisissez-le de qualité alimentaire pour avoir une granulométrie fine. C'est un ingrédient désodorisant et régulateur de pH. Il est très utilisé pour remplacer les déos anti-transpirants car il est bactériostatique. Cela signifie qu'il bloque la prolifération des bactéries qui sont à l'origine des mauvaises odeurs. Pour les dents on lui préfère le carbonate de calcium (ou blanc de Meudon) car le bicarbonate est un peu trop abrasif pour l'émail.

## La cire d'abeille



Elle est produite naturellement par les abeilles dans la ruche. Elle est très utilisée en cosmétiques solides pour apporter de la fermeté et de la stabilité à une préparation. Elle a un léger effet filmogène protecteur sur la peau. Elle se conserve bien et a des propriétés cicatrisantes et adoucissantes.

## La vitamine E

C'est un conservateur utilisé pour les fabrications « grasses » comme les baumes par exemple. Elle sert à éviter le rancissement des huiles et beurres végétaux. Pour information, l'huile de tournesol contient naturellement de la vitamine E (tocophérol).

## La fécule de maïs

Oui c'est la même que celle utilisée en cuisine. Elle sert de liant et permet d'atténuer le toucher gras des déos ou baumes faits maison.





# COSMÉTIQUES « FAIT-MAISON » : PAS N'IMPORTE COMMENT !

## 1- On choisit des recettes simples... et utiles.

Le fait-maison est un état d'esprit qui allie santé, économie et écologie. On évite donc les recettes qui nécessitent plein d'ingrédients et qui promettent des résultats parfumés, colorés, pailletés... Le Do-It-Yourself (DIY) c'est la slow cosmétique ; être minimaliste en se recentrant sur l'essentiel. On choisit des ingrédients « utiles » qui apporteront de véritables bénéfices à la peau sans polluer l'environnement ; que ce soit dans leur processus de fabrication ou bien une fois rejetés dans les eaux usées. Une recette de cosmétiques DIY honnête et sérieuse contient en général au maximum cinq produits. Elle est aussi sans parfum ni fragrance et sans colorant synthétique (sauf argiles).

## 2- On achète des ingrédients de qualité.

En cuisine, un bon plat se fait avec de bons produits, en cosmétique DIY c'est pareil. Lors de l'achat de ses ingrédients on privilégie les filières biologiques et si possible locales. La qualité est primordiale pour respecter votre peau.



## 3- On s'équipe un minimum.

Pour faire ses cosmétiques il est préférable d'utiliser du matériel en inox ou en verre : petits saladiers pour mélanger, petits bols pour les pesées, casseroles pour les bains-marie, cuillères pour prélever les ingrédients, fouets pour bien touiller, petites maryses pour ne pas gaspiller ses préparations. La pesée des ingrédients est très précise et nécessite une balance au 0,1g près. Il faut aussi des étiquettes (comme pour confitures) pour noter la date et le nom de votre produit fini.

## 4- On a une hygiène irréprochable. C'est la base !

Avant de commencer on nettoie parfaitement son plan de travail. Si on doit toucher aux robinets et aux boutons de la gazinière on pense à les nettoyer également. On nettoie puis on stérilise à l'eau bouillante (d'où l'intérêt de l'inox) son matériel de fabrication et les contenants qui accueilleront les produits finis (pots en verre, sticks etc). Enfin on se lave parfaitement les mains avant de commencer la recette.



## 5- On préfère les recettes sans eau.

Les produits cosmétiques DIY composés uniquement de corps gras, comme les huiles et les beurres, seront moins sujets à la prolifération bactérienne. Ces produits se conserveront plus longtemps et seront moins risqués à utiliser. Mais si vous constatez au bout de quelques temps une odeur rance ou des moisissures, n'utilisez plus le produit et refaites-le en respectant bien la quatrième étape ci-dessus.

## 6- On suit les recettes à la lettre.

Avant de commencer on prend le temps de bien lire toute la recette en entier pour ne rien oublier, ne pas se tromper de produits ou de quantités. On met la totalité de ce qui est indiqué et on ne remplace pas un ingrédient par un autre.

## 7- On évite de faire « brûler » ses ingrédients.

Le bain-marie se fait à feu doux. Pour les beurres et les cires, le but est juste de les faire fondre pour les amener à un état liquide afin de faciliter le mélange avec les huiles. S'ils chauffent trop longtemps et trop fort on risque de les abîmer et ils vont perdre de leurs qualités.

## 8- On étiquette son produit fini.

On met toujours une étiquette sur son cosmétique DIY une fois terminé avec son nom précis et la date de fabrication. En général les produits fabriqués sans eau, donc à base de corps gras, se conservent entre 3 et 6 mois. Si entre temps le produit rancit ou moisit, on ne l'utilise plus.

## 9- On fait un test de tolérance cutanée.

On teste le produit fini dans le creux du coude 48 heures avant de se badigeonner avec. Le but est de vérifier si on y est allergique ou non.



## 10- On ne vend pas ses cosmétiques DIY !

Il est réglementairement interdit de vendre ses cosmétiques « fait-maison ». Pour être commercialisé, chaque cosmétique doit être déclaré auprès de l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) puis suivre une procédure lourde pour s'assurer que les ingrédients utilisés sont autorisés, que la recette est sans risque pour la santé, que les conditions de fabrication sont aux normes, que l'étiquetage final est conforme etc... Sans ces étapes, la vente du produit fini est illégale et expose à des amendes onéreuses lors de contrôles opérés régulièrement par la Direction Générale de la Consommation, de la Concurrence et de la Répression des Fraudes (DGCCRF).



## LES SHAMPOINGS SOLIDES : UNE TENDANCE IRRITANTE



Les cosmétiques en format solide sont très en vogue du fait de leurs nombreux avantages : absence d'emballage plastique donc compatibles zéro déchet, pas d'eau donc pas de conservateur, donc moins de risque d'exposition aux ingrédients indésirables.

Dans le DIY, les recettes proposant de fabriquer ses cosmétiques solides, notamment des shampoings, pullulent. Mais le format solide ne garantit pas toujours une composition saine. Il faut des tensioactifs pour faire mousser et il en existe de plusieurs sortes : le Sodium Cocoyl Isethionate (SCI), le Sodium Lauroyl Methyl Isethionate (SLMI) et aussi le Sodium Coco Sulfate par exemple. Ces molécules sont interdites dans le cahier des charges Cosmos (labels cosmétiques bios).

Dans les shampoings solides du commerce ou dans les recettes DIY, le SCI est l'ingrédient le plus courant mais il présente plusieurs inconvénients :

- Sa fabrication nécessite des produits toxiques polluants pour l'environnement comme l'oxyde d'éthylène, l'ammoniac, l'acide chlorhydrique ;
- Sa biodégradabilité est très faible ; le SCI est considéré « nocif pour les organismes aquatiques » ;
- Sa concentration dans les shampoings solides est très élevée ce qui est très irritant pour le cuir chevelu et la fibre capillaire.

Enfin, pour apporter un parfum agréable à l'usage, les recettes y vont à grand renfort d'huiles essentielles qui elles-mêmes peuvent être des allergènes puissants et/ou des perturbateurs endocriniens. En résumé, format solide ou pas, l'habit ne fait pas le moine.

## HUILES ESSENTIELLES : PAS TOUJOURS EN ODEUR DE SAINTETÉ

Les huiles essentielles (HE) ne sont pas juste des fioles parfumées. Ce sont des substances très concentrées en plusieurs dizaines, voire centaines, de principes actifs non dénués d'effets secondaires.

On obtient les HE majoritairement par distillation à la vapeur d'eau de certaines plantes aromatiques. A la sortie de l'alambic un essencier sépare l'huile essentielle de l'eau. L'huile flotte à la surface de l'eau. On y récupère aussi l'eau distillée de la plante que l'on appelle hydrolat aromatique ou eau florale.



### A SAVOIR

*Hydrolat et eau florale, c'est le même produit mais le terme « eau florale » est en principe réservé aux hydrolats obtenus à partir de fleurs (rose, bleuet, camomille, lavande...).*

Sur le plan environnemental, les HE sont très consommatrices d'espace et d'eau. Par exemple, en culture biologique il faut environ 2 kg de fleurs de lavande vraie pour obtenir 5 g d'HE de la même plante. 2 kg de fleurs d'ylang-ylang pour produire 0,25 g d'HE.

L'origine naturelle et végétale des HE les font souvent considérer, à tort, comme inoffensives. Les Centres antipoison de France et l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) alertent régulièrement sur des cas graves, voire mortels, d'intoxication aux HE par ingestion, inhalation, application cutanée.

En résumé, faites très attention aux recettes de cosmétiques DIY préconisant de rajouter plein de gouttes d'HE. Vous pourriez vous retrouver avec une petite bombe chimique entre les mains... Idem pour les cosmétiques artisanaux ; méfiez-vous par exemple des savons parfumés aux HE, les réactions allergiques sont très fréquentes !



## BIEN CHOISIR SON GEL HYDROALCOOLIQUE



Il faut distinguer les produits nettoyants et les produits désinfectants. Les premiers n'ont pas pour objectif d'être bactéricides et virucides. Ils dépendent de la réglementation cosmétiques. Les désinfectants, tels que les gels et solutions hydroalcooliques, sous eux soumis à la réglementation biocides et ont vocation à éliminer virus et bactéries.

Pour être efficace, un gel hydroalcoolique doit contenir au moins entre 60 % à 80 % d'alcool (éthanol, propan-1-ol ou n-propanol, propan-2-ol ou isopropanol). Privilégiez les formulations courtes (quatre ingrédients maximum), et évitez les compositions à rallonge, parfumées et colorées, qui peuvent avoir un impact négatif sur l'efficacité globale du produit et entraîner des problèmes d'allergies cutanées.

Vérifiez la présence d'au moins une de ces mentions sur le flacon : « virucide selon la norme EN 14476 », « solution hydroalcoolique recommandée par l'OMS pour l'antisepsie des mains » ou « gel hydroalcoolique pour l'antisepsie des mains – arrêté dérogatoire ».

A l'usage, un gel hydroalcoolique conforme s'évapore rapidement et ne colle pas aux mains. Pour être efficace, une bonne friction est nécessaire : paumes et dos des mains, entre les doigts.

### Attention aux recettes DIY de gels désinfectants !

Il est très risqué de fabriquer soi-même des gels hydroalcooliques à partir de recettes trouvées sur Internet. Il en existe de multiples à base d'huiles essentielles, mais aucune étude n'a encore démontré leur efficacité virucide contre les virus enveloppés tels que le SARS-CoV-2 à l'origine de la Covid 19. Une recette a été diffusée par l'Organisation Mondiale de la Santé mais elle est à destination des pharmaciens, pas du grand public.

## LE SAVON POUR SE LAVER LES MAINS



Le gel hydroalcoolique est à utiliser en l'absence de point d'eau. Si vous avez la possibilité de vous laver les mains avec un savon ; c'est à privilégier.

Les savons liquides ont le désavantage de contenir de l'eau. Ils sont sujets à prolifération bactérienne et contiennent donc des conservateurs pour empêcher celle-ci. Beaucoup posent problème ; comme le phénoxyéthanol, les thiazolinones, les parabens (perturbations endocriniennes, allergies...).

C'est pourquoi il semble plus raisonnable de passer au savon solide. Pour le choisir, cherchez d'abord le label Cosmos puis vérifiez l'absence de parfums allergènes (en fin de liste) et de dioxyde de titane sous l'appellation CI 77891.

Les savons saponifiés à froid de bonne composition ont des couleurs douces provenant des argiles employées pour leur fabrication. Couleurs vives, électriques et paillettes... on passe son chemin ! La présence d'huiles essentielles pour parfumer un savon ne doit pas être un critère de choix. Leur ajout peut entraîner de vives réactions allergiques si elles sont trop concentrées ou mal dosées.

### Avec quoi fait-on du savon ?

Un savon saponifié à froid est issu d'une réaction chimique entre de la soude caustique et des huiles végétales. De la glycérine est produite naturellement, pas la peine d'en ajouter. Des argiles (vertes, roses, rouges...) sont utilisées pour les colorer sagement. Les recettes à base de « Melt and Pour » (« fondre et verser » en français) sont à éviter. Ce sont des bases de savon prêtes à l'emploi contenant souvent de l'huile de palme, du butylène glycol, du propylène glycol, de la cocamidopropyl betaine, le colorant dioxyde de titane CI77891. Le résultat obtenu ne sera pas du savon au sens noble du terme.

## LEVONS LE VOILE SUR LES PROTECTIONS FÉMININES

En moyenne dans une vie, une femme aura ses règles pendant 2 220 jours cumulés et utilisera 11 100 protections hygiéniques. Les habitudes vont souvent vers le jetable et les quantités de déchets générés sont considérables.

Les tampons ou les serviettes hygiéniques peuvent être composés de coton ou viscosse, mais aussi de fibres synthétiques plastiques comme le polyéthylène, le polyester, le polypropylène. Des enquêtes et études récentes ont montré que certaines gammes incorporent des colorants et des parfums. On y trouve aussi des traces de chlore (pour blanchir le voile), de glyphosate, de phtalates, de dioxines...

Au vu des faibles concentrations, l'Agence nationale de la sécurité sanitaire (Anses) exclue des risques pour la santé, mais elle recommande d'éliminer ou, à défaut, de réduire autant que possible, la présence des substances présentant des effets cancérigènes-mutagènes-reprotoxiques (CMR), perturbateurs endocriniens ou sensibilisants cutanés.

En attendant, il existe des solutions pour diminuer son exposition à ces polluants chimiques. On peut déjà citer les serviettes hygiéniques labellisées :



Qu'il s'agisse de tampons ou de serviettes, on privilégie du coton bio, de la cellulose non blanchie au chlore, des produits sans composants pétrochimiques ni plastiques, et des produits sans parfums, sans colorants, ni additifs.

### Zoom sur les produits d'hygiène intime :

Ces produits ne sont pas indispensables car un lavage (toujours externe) à l'eau (et avec un savon doux éventuellement) suffit. Il ne faut pas « décaper » la flore vaginale au risque d'avoir ensuite des démangeaisons et mycoses. On évite les produits parfumés et avec allergènes tels que cocamidopropyl betaine, citronellol, coumarin, limonene, geraniol, linalool...



On peut opter pour les serviettes hygiéniques lavables ou les culottes menstruelles. On privilégie les matières naturelles comme le coton bio ou le chanvre, et des produits labellisés GOTS ou Oekotex 100 afin d'éviter des substances chimiques polémiques dans les tissus. Pour les acheter, méfiez-vous des annonces à prix bas sur les réseaux sociaux et tournez-vous plutôt vers des marques françaises.



### CONSEIL

Que ce soit pour les serviettes hygiéniques lavables ou les culottes menstruelles, aussitôt après usage, faites-les tremper dans de l'eau froide (surtout pas chaude pour ne pas fixer le sang et tacher le tissu) puis lavez-les à 60°C en machine avec une lessive neutre et sans adoucissant. Bien entretenues, les serviettes et culottes ont une durée de vie d'environ cinq ans.

La coupe menstruelle, ou cup, est une autre solution. Elle se place à l'intérieur du vagin comme un tampon. La différence, c'est que la coupe n'absorbe pas le sang, elle le récolte. Parmi les coupes de qualité, on peut choisir entre plusieurs matières :

- le latex. C'est une matière naturelle qui donne à la coupe une durée de vie d'environ 10 ans. Le latex peut cependant provoquer des allergies chez les personnes sensibles.
- le silicone (choisir non coloré). On le choisit de qualité médicale sans phtalates ni bisphénol A (BPA). On trouve souvent ces infos sur l'emballage ou le site de la marque. Une coupe en silicone s'utilise pendant 3 à 5 ans.
- le TPE (élastomère thermoplastique). C'est un mélange de matières. Ici également, il est essentiel de rechercher un produit certifié de qualité médicale.

### CONSEIL

Comme les tampons, les coupes menstruelles peuvent entraîner le syndrome du choc toxique (SCT) ; une infection très rare mais potentiellement mortelle. Il faut les vider très régulièrement et avoir une hygiène rigoureuse.



## Les cosmétiques, parfois ça pique !

Conseils, astuces et bonnes pratiques

### Dans la même collection :

Nettoyer sans s'empoisonner  
Bien manger pour bien naître et bien grandir  
Jouer sans toxique  
Préparer un nid douillet pour son bébé

2ème édition // Collection rédigée et réalisée par le CPIE des Pays de l'Aisne dans le cadre du projet "Santé environnement : apprendre à faire autrement" avec le soutien de la Direction régionale de l'environnement, de l'aménagement et du logement (Dreal) des Hauts-de-France, de la Fondation Léa Nature et du Conseil départemental de l'Aisne.

(La 1ère édition de ce livret était sortie en 2017 portée par l'URCPIE de Picardie avec le soutien de la Dreal Hauts-de-France.)

Envie d'un atelier pour mieux connaître les risques des cosmétiques "conventionnels" ?  
Connaître les ingrédients toxiques à éviter ?  
Apprendre à fabriquer des soins pour soi et sa famille ?  
Contact : 03.23.80.03.02 ou [contact@cpie-aisne.com](mailto:contact@cpie-aisne.com)