



beauté  
cosméto

# On veut des cosmétiques *sans toxiques !*

Après les parabens, d'autres substances chimiques sont sur la sellette (phenoxyéthanol, formaldéhyde, triclosan...), bien que toujours autorisées. Et qui dit néfaste pour la santé, dit aussi néfaste pour l'environnement. Voici quelques clés pour faire les bons choix.

Nathalie Giraud

**L**es marques bio ont déjà fait le ménage, les autres références s'y mettent timidement, arborant de plus en plus les nouveaux logos « sans sulfates », « sans phénoxyéthanol » : Vichy a retiré les sulfates de ses shampoings, Yves Rocher élimine les huiles minérales issues du pétrole dans son Monoï, Timoteï a banni les silicones de son dernier shampoing Pure. La tendance est générale depuis que le Réseau Environnement Santé (RES) a pointé du doigt, en 2010, les parabens : deux d'entre eux pénètrent directement dans le sang et se transforment en perturbateurs endocriniens. Cette année, la prise de conscience semble planétaire puisque l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) et le Programme des Nations Unies pour l'Environnement (PNUE) ont sorti un rapport détonnant pour mettre en alerte les industriels, les politiques et les consommateurs à propos de la dangerosité de ces perturbateurs endocriniens tels le Résorcinol (colorant pour cheveux) ou encore l'Oxybenzone (filtre solaire). Non seulement ces molécules ont un lien avec plusieurs problèmes de santé, mais elles polluent aussi l'environnement par le biais des effluents industriels et par le rejet des déchets. Ce rapport met également à jour le manque de transparence des laboratoires et l'opacité en matière de toxicologie, notamment en ce qui concerne l'effet cocktail et l'accumulation des molécules dans l'organisme. Bref, il y a du pain sur la planche !

### Développer une hygiène chimique

Cette formule du docteur Laurent Chevallier, auteur du *Livre antitoxique\** et chef de l'unité de médecine environnementale de la clinique du Parc (Castelnau-le-Lez), est très parlante pour prendre conscience des couches de crème que l'on s'applique sur la peau. La prise de conscience passée, on peut se lancer dans une certaine forme de développement personnel pour une hygiène qui dépasse les standards autour de la toilette, à savoir une écologie corporelle. Car l'hygiène chimique, cela concerne aussi notre environnement proche, des emballages au rideau de douche, en passant par tout ce qui se trouve dans la salle de bains. C'est à dire se tourner vers des produits qui bannissent le plus possible les polluants et trouver les marques qui englobent dans leur politique les différents aspects du développement durable (via les écolabels tels NF Environnement et Ecolabel européen notamment). Le décryptage des étiquettes fait partie du lot ! Certes, le shopping prend un peu plus de temps mais nous le valons bien... Et une fois que l'on a appris l'alphabet des toxiques et des bonnes substances qui correspondent à notre épiderme, c'est chose acquise. Cependant, comme on n'arrête pas le

### Un exemple à suivre

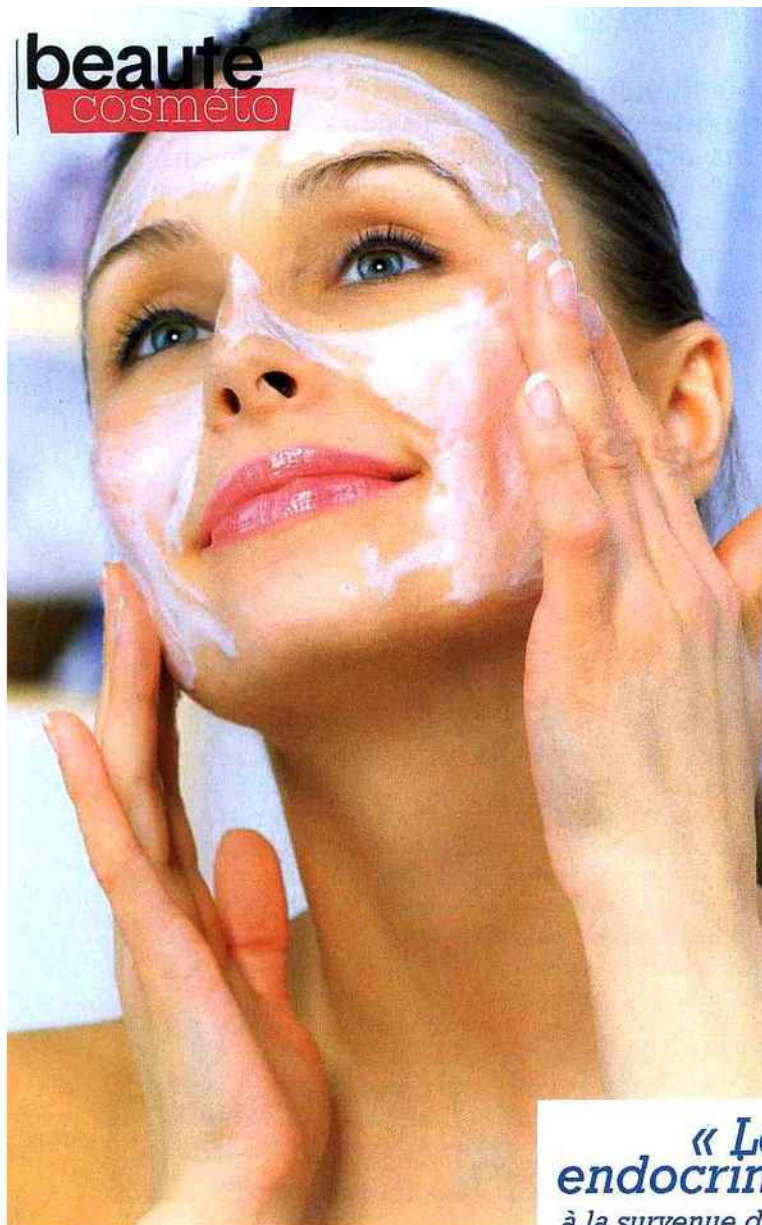
Chez Dr Hauschka, une des marques de cosmétiques bio les plus exigeantes (certifiée BDIH, un des labels de référence avec Ecocert), on utilise depuis longtemps et avec grand succès différentes solutions pour éviter les conservateurs chimiques : notamment une infime quantité d'alcool végétal biologique et d'huiles essentielles qui ont démontré leur efficacité en tant que moyen d'extraction, d'agent de parfum et de conservation, ou encore un conditionnement approprié (comme les contenants sous vide pour une meilleure protection contre l'air et la contamination microbiologique). Résultat : des produits parfaits à prix doux. En vente dans les boutiques bio, certaines pharmacies, parapharmacies, Biocoop... Sur [www.dr.hauschka.com](http://www.dr.hauschka.com), vous trouverez le point de vente le plus proche de chez vous en cliquant simplement sur votre code postal.

progrès, de nouvelles petites inventions s'immiscent insidieusement dans la soupe chimique : les nanoparticules. Quel est leur impact sur notre organisme ? Personne ne sait car les résultats des études de génotoxicité sont souvent contradictoires. À suivre.

### Bichonner sa peau

N'oublions pas que l'organe qu'est la peau (le plus grand organe de notre corps) est aussi un système immunitaire à lui tout seul, tout en faisant partie du système immunitaire général. Ainsi, il faudrait

bichonner notre film hydrolipidique plutôt que l'agresser avec des produits synthétiques. De plus, comme nous le rappelle le docteur Chevallier : « La voie de pénétration cutanée contamine plus que la voie alimentaire car les sucs digestifs détruisent une partie des produits toxiques. Mais sommes-nous faits pour absorber par la peau les phénoxyéthanol, divers agents de synthèse, des phtalates, du butylhydroxyanisole... ? Pour ces derniers, ce n'est pas le contact occasionnel qui pose problème en soi, mais bien la répétition de l'exposition. »



## Repérer les toxiques les plus courants

### 1 - Le Triclosan :

dans certaines poudres pour le visage, les anticernes, mais aussi les savons liquides et les déodorants. Reconnu comme perturbateur endocrinien, ce conservateur biocide et antiseptique est une substance organochlorée encore en circulation. En attendant une réglementation de la Commission européenne qui planche actuellement sur le sujet, on élimine le triclosan de nos achats.

### 2 - Le Formaldéhyde :

dans les vernis et les durcisseurs pour les ongles. Non content de sévir dans les produits détergents néfastes pour l'environnement, ce produit nocif classé cancérigène au niveau européen a envahi les « soins » pour les ongles. En cas de contact avec la peau ou par inhalation, il peut engendrer des irritations, à fortiori en cas de manucures répétées. À haute dose, il peut favoriser certains cancers, notamment sur les lieux de fabrication.

### 3 - Les Sulfates :

dans les shampoings, les après-shampoings et autres soins pour cheveux. Allergisants et irritants, ces tensioactifs au pouvoir très moussant sont aussi utilisés pour leurs facultés à émulsionner les impuretés et leurs vertus antistatiques. Sur les emballages ou les flacons, vous les trouverez aussi sous les doux noms d'ammonium lauryl sulfate, sodium lauryl sulfate ou encore ammoniums quaternium. Ils décapent le cuir chevelu et le cheveu.

### 4 - Les sels d'aluminium :

dans les déodorants. Considérés comme perturbateur endocrinien, le chlorhydrate d'aluminium bloque certainement la transpiration, mais à quel prix ? Non seulement il serait capable de mimer l'action des oestrogènes, et selon certaines études, favoriser l'apparition du cancer du sein

**« Les perturbateurs endocriniens peuvent notamment contribuer à la survenue de la cryptorchidie (absence d'un ou des deux testicules) chez le jeune garçon, du cancer du sein chez la femme, du cancer de la prostate, de troubles du développement du système nerveux et d'un déficit de l'attention ou d'une hyperactivité chez l'enfant, ainsi que du cancer de la thyroïde. »** (Étude OMS et PNUE 2013).

### Des substitutions malheureuses

Depuis l'année dernière, de nombreux cas d'eczéma et d'irritations de la peau ont été observés et pointés du doigt par la Société française de dermatologie : ces problèmes cutanés sont dus à la molécule chimique Methyl Isothiazolinone (MIT) qui remplace les parabens comme agent conservateur. Le phénoxyéthanol (un dérivé de l'éthylène glycol, nommé aussi phénoxythol) est également utilisé en remplacement : à tort puisqu'il pénètre à travers la peau et peut provoquer des irritations et pire, des troubles

de la reproduction ! Malgré une recommandation de l'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM, en 2012), plusieurs marques utilisent toujours le phénoxyéthanol, notamment dans les lingettes qui ne se rincent pas pour bébé... Notre conseil pour les nourrissons : optez pour les carrés bébé lavables en coton bio ([www.tendances-emma.fr](http://www.tendances-emma.fr)), avec la gamme de produits pour bébé des

### Douces Angevines

([www.lesdouceangevines.com](http://www.lesdouceangevines.com)). Que du vraiment doux, de la fabrication française et de l'éthique. ■

### JE BOUQUINE...

- *Le livre antitoxique*, du docteur Laurent Chevallier, 18 €, Éditions Fayard.
- *Naturo-beauté, bien acheter ses cosmétiques naturels et 50 recettes à faire soi-même*, de Nathalie Grosrey, 12,90 €, Albin Michel.