





Lorsque vous aurez fini de lire cet article, vous aurez peut-être envie de balancer une partie des produits de votre salle de bains. L'idée n'est pourtant pas d'en arriver là mais de vous aider à y voir plus clair la prochaine fois que vous ferez votre shopping. Peut-être aurez-vous envie de changer certaines de vos habitudes. Ou pas... À chacun de faire comme bon lui semble. Savoir que votre produit favori contient un ingrédient suspecté d'être un perturbateur endocrinien ne vous empêchera peut-être pas de continuer à l'utiliser mais ce sera en connaissance de cause. Sans doute l'utiliserez-vous moins ou différemment. Si en matière d'ingrédients décriés, la vérité est parfois difficile à établir, beaucoup de recherches étant encore en cours, voici des pistes pour mieux comprendre ce que vous consommez.

## Les perturbateurs endocriniens

En 2012, un rapport de l'OMS («State of the Science of Endocrine Disrupting Chemicals») a fait l'effet d'une bombe en établissant que 800 substances chimiques de notre quotidien possèdent des propriétés perturbatrices endocriniennes (PE) avérées ou suspectées. La cosmétique est loin d'en être l'unique source (nous baignons malheureusement dans les PE), mais elle en fait partie. Les auteurs du rapport pointent leurs effets sur la santé (sur les maladies hormono-dépendantes et les syndromes métaboliques hormonaux) mais aussi sur la faune, et incitent à mener davantage de recherches. En cosmétique, quelles sont ces molécules et peut-on les éviter ? Les principaux PE sont les filtres chimiques (benzophenone-3, ou oxybenzone, benzophenone-1, ethylhexyl methoxycinnamate), présents, forcément, en forte quantité dans les crèmes solaires. L'idée n'est surtout pas de ne plus se protéger quand on s'expose au soleil mais de ne pas adopter systématiquement à lon-

gueur d'année une crème de jour avec SPF, à moins d'avoir des taches importantes ou des antécédents de cancer cutané. Ensuite, il y a le cas des conservateurs. Les plus connus, ce sont les parabènes, souvent blacklistés, alors que certains d'entre eux (les ethylparaben et méthylparaben) n'étaient pas si méchants. Mais, pour clarifier le propos, on les a tous condamnés en même temps. Certains ont été interdits en 2014, pourtant les butylparaben et propylparaben sont toujours autorisés alors qu'ils sont peu recommandables. À pister également sur les listes INCI (nomenclature internationale des ingrédients cosmétiques) les antioxydants BHA et BHT et le triclosan, un antibactérien présent essentiellement dans les dentifrices. On le sait peu mais certains silicones sont également suspectés d'être des PE. Les noms à repérer : cyclopentasiloxane, cyclotetrasiloxane, cyclométhicone. La problématique avec ces perturbateurs, c'est qu'il n'y a aucun lien entre la dose et l'effet, contrairement à une molécule toxique. Même à très faible quantité, ils ont une influence. L'autre mauvaise nouvelle, c'est qu'il existe un véritable effet cocktail entre les différentes substances, un effet synergique délétère.

## Les huiles minérales

Issues du pétrole brut, ces huiles émoullientes et «plastifiantes» sont interdites en alimentaire, pas en cosmétique. Et alors ? A priori on ne mange pas ses produits de beauté. La réalité est tout autre. Nous mangeons sans nous en rendre compte nos baumes et rouges à lèvres. On avalerait ainsi 1,8 kg d'huile minérale dans notre vie. Où est le problème ? Elle renferme des substances douteuses, les MOAH, cancérigènes, et les MOSH, substance bioaccumulable, pro-inflammatoire et toxique notamment pour le foie. Selon une étude suisse de 2016 («Mineral oil and synthetic hydrocarbons in cosmetic lip products»), 68 % des baumes à lèvres contiennent un pourcentage non négligeable de MOSH. Les marques se défendent pourtant d'utiliser des huiles minérales contenant ce type de composés. Il est quasiment impossible de le vérifier. Il est donc particulièrement intéressant d'être regardant sur la composition des soins des lèvres, surtout pour les enfants. Quelques dénominations : paraffin, paraffinum liquidum, petrolatum, cera microcristallina... L'effet sur le corps est forcément moindre lorsqu'il s'agit de lait corps ou de crème visage, encore que les pores ont tendance à manquer d'air et à se boucher. À moins d'avoir des poussées d'eczéma ou une peau brûlée, on a tout intérêt à éviter l'huile minérale. Autre substance ayant la réputation d'être toxique pour le foie, le phénoxyéthanol. Ce conservateur issu de la pétrochimie, très utilisé pour remplacer les parabènes, est également accusé d'être irritant. Aux dernières nouvelles, le CSSC (Comité scientifique européen pour la sécurité des consommateurs) l'a pourtant innocenté, lorsque utilisé à 1 % dans les produits – lien pour lire le rapport ayant conduit à cette décision

\* SOURCE, «EXPOSITION DE LA POPULATION FRANÇAISE AUX COSMÉTIQUES», 2017, ÉTUDE FINANCÉE PAR L'ANSM (AGENCE NATIONALE DE SÉCURITÉ DU MÉDICAMENT ET DES PRODUITS DE SANTÉ).



sur cette page de l'ANSM: <https://ansm.sante.fr/S-informer/Points-d-information-Points-d-information/Concentration-de-phenoxyethanol-dans-les-produits-cosmetiques-Point-d-information2>

Même si vous avez des doutes, mieux vaut encore adopter un soin avec phénoxyéthanol qu'un produit mal conservé qui peut provoquer des réactions cutanées. À pister surtout dans les produits pour bébés et enfants. Il est interdit dans les cosmétiques certifiés bio.

## L'aluminium

Régulièrement, cet ingrédient clé des antitranspirants revient sur le devant de la scène. Faut-il le craindre ou pas, donne-t-il le cancer ou non ? Avant tout, il est irritant, ça, c'est un fait avéré. C'est même grâce à l'irritation qu'il provoque qu'il enclenche une réaction des protéines de surface de la peau qui s'agglomèrent et créent un bouchon au niveau des pores réduisant ainsi le flux de sueur. Concernant son implication dans le développement des cancers du sein, deux

études récentes ont apporté quelques éléments. En 2016, une étude suisse (S.J. Mandriota, M. Tenan, P. Ferrari, A.-P. Sappino, « Aluminium chloride promotes tumorigenesis and metastasis in normal murine mammary gland epithelial cells », Int. J. Cancer, 2016) a montré un lien entre sels d'aluminium et développement de tumeurs malignes du sein, chez la souris. En 2017, une étude autrichienne menée sur 418 femmes (dont 209 atteintes d'un cancer du sein) et publiée dans la revue EBioMedicine (« Use of Underarm Cosmetic Products in Relation to Risk of Breast Cancer: A Case-Control Study ») a conclu que l'usage d'un antitranspirant aux sels d'aluminium serait associé à un risque accru de cancer du sein, à condition de l'utiliser plusieurs fois par jour et depuis un âge inférieur à 30 ans. Mais les auteurs de l'étude eux-mêmes estiment qu'il faut pousser plus loin l'investigation avant de tirer des conclusions définitives. Ils recommandent, notamment aux femmes jeunes de ne pas en abuser. Tout comme l'avait fait l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits

de santé (ANSM) en 2011, précisant qu'il valait mieux éviter d'appliquer son antitranspirant sur des aisselles fraîchement rasées ou irritées, pour limiter la pénétration d'aluminium dans la peau. Opter pour la pierre d'alun ne réduit pas l'effet irritant et, en matière de cancer, il n'existe pas d'étude. Le point de vue d'Ecocert ? La pierre d'alun naturelle (Potassium alum) est autorisée, car elle n'aurait pas la capacité de pénétrer dans la peau comme le chlorhydrate d'aluminium des antitranspirants. La solution ? Utiliser la plupart du temps un déodorant, bio de préférence.

## Les substances allergisantes et irritantes

La réglementation européenne a établi une liste de 26 allergènes (liste sur [quechoisir.org/decryptage-produits-cosmetiques-les-fiches-des-molecules-toxiques-a-eviter-n2019](http://quechoisir.org/decryptage-produits-cosmetiques-les-fiches-des-molecules-toxiques-a-eviter-n2019)) dont le nom doit impérativement apparaître sur la liste INCI lorsqu'ils sont présents à plus de 0,01 % dans un produit à rincer et de 0,001 % dans les produits sans rinçage. Ils sont issus de parfums, huiles essentielles ou extraits végétaux. Cependant, tous n'ont pas le même impact allergisant et tout le monde n'y est pas sensible. Depuis cette liste établie en 1999, le CSSC a allongé la liste allant jusqu'à 82 substances classées comme allergènes de contact, 54 sont des produits chimiques, 28 des extraits naturels, dont les fameux 26. Côté irritants, on trouve également les sulfates, SLS et ALS, très présents dans les shampoings et gels douche, mais qui sont malgré tout tolérés par beaucoup de personnes. Pour limiter le contact avec la peau, il est cependant conseillé de choisir des formules qui se rincent facilement. À éviter, les gels ou crèmes de douches (souvent très bon marché) qui « accrochent » et s'éliminent beaucoup plus difficilement.

### La nouvelle norme ISO 16128, ça garantit quoi ?

- L'adoption fin 2017 de cette norme sur les cosmétiques naturels et biologiques suscite la colère des labels bio.
- Il s'agit avant tout d'une méthode de calcul permettant de dire qu'un produit est Naturel, d'Origine Naturelle, Biologique ou d'Origine Biologique. Un produit pourra par exemple se dire à 89% naturel selon cette norme ISO.
- Le problème ? À l'inverse des exigences des certifications bio, comme Cosmos, le pourcentage restant peut être tout et n'importe quoi, des substances polluantes comme des molécules suspectées d'être des perturbateurs endocriniens. Les packagings ne sont soumis à aucune règle écologique. Aucun pourcentage minimum d'ingrédients naturels ou bio n'est obligatoire, aucune charte éthique non plus, et aucun contrôle n'est effectué pour vérifier si le pourcentage avancé par une marque est réel. Les « vrais » bio craignent que la cosmétique traditionnelle se fasse ainsi passer pour naturelle ou bio en ne l'étant qu'à moitié. Cela marque un pas cependant pour « verdier » les formulations.
- Au consommateur de rester vigilant et exigeant.



## Les polluants

On peut y voir une certaine cohérence, les ingrédients néfastes pour l'environnement ne sont en général pas les meilleurs pour notre santé. On retrouve donc ici les silicones, tous, et les huiles minérales. Les filtres chimiques, en particulier les Benzophénone 2 et 3, polluent mers et océans. Les polymères synthétiques « PEG » et « PPG » (polyéthylène-glycol et polypropylène-glycol), utilisés pour des effets texturants, sont non biodégradables et obtenus par des procédés chimiques très, très polluants. Certaines substances brouillent les pistes, c'est le cas, par exemple, du butylène glycol ou de la glycérine. Ces molécules peuvent avoir une origine naturelle ou synthétique, issue du pétrole, mais sur la liste INCI, le nom est le même. Cela n'impacte pas la peau, la molécule en elle-même est a priori la même, par contre, en matière d'écologie, cela change la donne. Seule certitude, les produits certifiés bio ne contiennent que des substances d'origine végétale.

## Changer sa routine

S'il est complexe de passer à travers toutes les substances décriées, il est possible de limiter son exposition par un changement d'habitudes. « En limitant

le nombre de produits que l'on applique sur sa peau, on limite la quantité de substances "à risque", quel que soit ce risque. Éviter le layering est de plus une bonne attitude pour préserver une flore cutanée équilibrée », estime Cyrille Telling, fondateur de Novexpert. L'idée ? Utiliser un produit de soin à la fois, de bonne qualité, suffisamment concentré en ingrédients actifs pour donner des résultats. Et varier ses produits. Vous êtes dingue de ce fond de teint très siliconé, glissez une crème bio en dessous. Comme pour son assiette ou son dîner, l'époque est au consommer moins mais mieux. Pour celles qui sont perdues, privilégier les soins certifiés bio est une garantie. Toutefois, avant de s'attaquer à son vanity, il est judicieux de commencer par regarder son assiette, l'alimentation étant bien plus impactante pour l'organisme qu'un pot de crème. Et souvent peu friendly également pour l'environnement. ■

## Notre shopping

Ces produits ne sont pas bio mais ils en font un max pour être clean. **1. Perfecteur.** À 98% naturel, sans SLS, huiles minérales, phénoxyéthanol ou parabènes. Sérum Infusion Anti-Imperfections Vinopure, Caudalie, 26,60 €. **2. Sans conservateur.** Une formule parfaitement stérile, à 95% naturelle et aux actifs végétaux hydratants et anti-irritants, pour le visage et le corps. Crème Émolliente Exomega Control, Aderma, 16,30 €. **3. Repulpant.** Un baume à lèvres 100% naturel, sans un gramme d'huile minérale. Lip'Up, Novexpert, 17,90 €. **4. Bon basique.** Sans huiles minérales, parfums et colorants synthétiques ni phénoxyéthanol. Crème Universelle, Oh My Cream, 32 €. **5. Sur mesure.** 89% d'ingrédients naturels, sans silicones, sans sulfates, sans perturbateurs endocriniens ni conservateurs listés. La Crème de Nuit, Laboté, 55 €. **6. Revue et corrigée.** Une nouvelle formule encore plus clean qu'elle n'était déjà car désormais sans PEG. Soins de Jour L'Or de l'Orchidée, Exertier, 75 €.

## Que penser des applis ?

Pour toutes celles et ceux qui n'arrivent vraiment pas à déchiffrer une liste INCI, il existe aujourd'hui des applis pour décrypter les étiquettes : Yuka, CleanBeauty, QuelCosmetic. Si elles peuvent permettre de s'éduquer aux ingrédients lorsqu'on n'y comprend vraiment rien, elles restent approximatives. D'ailleurs, un même produit peut obtenir une « note » différente d'une appli à l'autre. À prendre avec du recul donc.