





FLORIAN SOMMET/FRANK ARCHIVE

Le bio est-il forcément végétan, 100 % naturel et bon pour toute la famille ? On vous aide à faire le tri parmi les idées reçues. PAR GERTRUDE GUESDON

Un produit bio ne contient que des ingrédients bio

Faux. Dès 20 % d'ingrédients bio dans sa formule, un cosmétique peut afficher un label bio. Cela paraît faible, mais il faut savoir qu'une crème est composée en grande partie d'eau (de 60 à 80 %), qui, bien que naturelle, n'est pas issue du végétal et ne peut donc pas être certifiée bio. Les pourcentages restants sont des ingrédients de synthèse, principalement des conservateurs autorisés par la certification. En revanche, un soin bio garantit obligatoirement l'absence de substances nocives ou polémiques, comme les ingrédients issus de l'industrie pétrochimique (paraffine, silicones), les métaux lourds, les pesticides, la dioxine, les OGM, les nitrates, les huiles et graisses de synthèse.

Un cosmétique avec 88 % d'ingrédients d'origine naturelle, c'est comme un bio

Faux. Tout d'abord parce que rien ne certifie le pourcentage d'ingrédients d'origine naturelle, si ce n'est la bonne foi du fabricant. Ensuite, parce que les 12 % qui restent peuvent être des molécules identifiées comme dangereuses ou polémiques. Seul un cosmétique certifié bio est une garantie de formule propre, car sont exclus les ingrédients suspects, polémiques ou dangereux, et les pourcentages d'ingrédients bio et naturels sont vérifiés et indiqués de manière visible sur le packaging.

La durée de vie d'un soin bio est plus courte que celle d'un soin conventionnel

Vrai & faux. La liste des conservateurs autorisés dans la cosmétique biologique est différente et, surtout, restreinte. Certains produits auront une durée de vie plus courte que dans le conventionnel, car ils sont faits avec des produits « frais », des végétaux et non des produits de synthèse ou inertes. Mais le temps de conservation des cosmétiques bio est aujourd'hui très honorable, avec une moyenne de 6 à 12 mois après ouverture pour une crème de jour. Respecter ces PAO (péremption après ouverture), symbolisées par un pot de crème et un chiffre à l'intérieur, évite aussi de contaminer les soins qui restent (trop) longtemps dans une salle de bains chaude et humide.

Seul un produit de beauté bio n'est pas testé sur les animaux

Faux. Depuis 2013, la vente de cosmétiques testés sur les animaux est interdite au sein de l'Europe. Mais cette loi ne s'appliquait pas aux produits de beauté importés. En 2016, l'Europe a totalement interdit le droit d'accès sur son sol aux produits cosmétiques testés sur les animaux. Un grand pas dans la lutte pour la cause animale. En revanche, la cosmétique bio, précurseur sur le sujet, n'a pas attendu 2013 pour ne plus tester sur les animaux. Le référentiel Cosmébio le stipule depuis 2002.

Un soin bio est forcément végétan

Faux. Un produit végétan est exempt de toute substance d'origine animale, même obtenue de manière douce (le miel, par exemple) car le végétanisme exclut l'exploitation animale sous toutes ses formes. Tandis qu'un cosmétique bio n'exclut pas l'utilisation de substances d'origine animale comme le lait, le miel, la bave d'escargot... Tout est possible, sauf les ingrédients obtenus par la mort dudit animal. Inversement, un produit végétan n'est pas automatiquement biologique.

Moins riche en principes actifs de pointe, l'anti-âge bio est moins efficace

Faux. Pour confirmer leur efficacité, les formules subissent les mêmes tests cliniques, avec les mêmes protocoles, que toutes les marques, même les plus prestigieuses. L'anti-âge bio n'a rien à envier au conventionnel. Le pouvoir des végétaux est exceptionnel et nous n'en connaissons encore qu'une infime partie. De nouvelles découvertes dans les actifs biologiques sont régulièrement faites, notamment en ce qui concerne l'anti-âge, et, aujourd'hui, des actifs biologiques de pointe sont utilisés dans la cosmétique certifiée. « Soumise à la fermentation, l'huile d'argan, par exemple, devient microbiotique et révèle de nouvelles propriétés très intéressantes, explique Didier Thevenin, Brand Advocate chez Melvita. Vingt fois plus riche en acides gras libres, elle est ainsi capable de relancer la synthèse d'un collagène également protégé. »

Comment reconnaître un cosmétique bio ?

On se fie à l'un des labels officiels.

En Europe, les principaux sont : **Nature et Cosmos**, qui regroupe plusieurs standards comme **Ecocert** et **Cosmebio** (France); **Icea** (Italie), **BDIH** (Allemagne) et **Soil Association** (Angleterre). Chacun a ses propres exigences mais, malgré leurs différences, ils offrent toujours un gage de qualité. Ils certifient aussi bien les ingrédients que le produit fini et garantissent le respect d'un cahier des charges contrôlé par un organisme indépendant. En revanche, attention aux marques qui placent des pastilles « bio » de couleur verte sur leur emballage : ce n'est pas un label, mais bien souvent un logo pour tromper le consommateur.

Petite récolte bio

1. Baume Exfoliant Nourissant au beurre de mangue, *Mademoiselle Bio*, 12,90 €.
2. Sérum Contour Intensif Argan Bio-Active, *Melvita*, 42 €.
3. Huile Corps Noisette Nourissante Régénérante, *Nuxe Bio Organic*, 32,90 €.
4. Crème Fondante Nourissante Nutri Coco, *So' Bio Etic*, 11,20 €.
5. Lait Démaquillant Dermatologique Hydratant Biology, *A-Derma*, 15,40 €.
6. Fluide Anti-taches Haute Protection SPF30, *Patyka*, 59 €.
7. Crème des Reines Nuit à l'extrait d'edelweiss, *Sanoflore*, 43 €.
8. Gel-Crème Hydratant au concombre bio, *La Rosée*, 17 €.





Avec le bio, moins de risques d'irritation ou d'allergie

Vrai & faux. Il est vrai que les plantes ayant fourni les actifs n'ont pas été au contact de pesticides ou d'engrais chimiques, et que leur procédé d'extraction est toujours très doux (distillation, macération, infusion, fermentation, biotechnologie...). Cependant, il est toujours possible de réagir à un ingrédient végétal présent dans la composition. Certains actifs comme les huiles essentielles peuvent contenir des allergènes moins bien tolérés par la peau, surtout si elle est sensible. Le mieux, que ce soit pour un produit conventionnel, naturel ou bio, est de faire préalablement un test au creux du coude et observer si la peau réagit.

Les solaires bio nous font une mine de Pierrot et sont moins protecteurs

Vrai & faux. La mine de Pierrot était de mise il y a une dizaine d'années. Aujourd'hui, les textures, plus fines, se travaillent plus facilement. Les solaires bio restent un vrai challenge car, même en version micronisée, les filtres minéraux pour réfléchir les rayons solaires stagnent à la surface de la peau – contrairement aux filtres synthétiques – et se remarquent plus. Question efficacité, les formules bio subissent, avant leur mise sur le marché, les mêmes contrôles et les mêmes exigences réglementaires européennes que les conventionnelles.

Un soin bio convient mieux à la peau sensible des enfants

Vrai. Un produit biologique, notamment grâce à la liste restrictive d'ingrédients autorisés, sera automatiquement plus sûr pour les enfants sur le court et le long terme. Le référentiel bio exclut tout actif qui pourrait avoir un impact sur notre système endocrinien, le triclosan, par exemple. Ce qui, chez les enfants, est essentiel. Cependant, la sécurité a beau être très stricte et validée par des tests très exigeants, le risque zéro n'existe pas et il est toujours possible que la peau d'un bébé ou d'un enfant réagisse à un cosmétique, même bio.

Le parfum aux plantes des produits bio est souvent rustique

Faux. Les premiers soins biologiques avaient, effectivement, un sillage olfactif très singulier et végétal. Il faut dire que, dans la parfumerie classique, un nez dispose de près de 5 000 notes, alors que la parfumerie naturelle en compte dix fois moins. Il y a donc moins de possibilités et de combinaisons. Aujourd'hui, même si les parfums synthétiques ne sont pas autorisés, la parfumerie bio a beaucoup progressé. La biotechnologie permet de capter des molécules olfactives autrement que par la distillation. Les bases parfumées n'en restent pas moins classiques : fleuries (fleur d'oranger, rose...), solaires, aromatiques, hespéridées (agrumes)...

La texture d'un cosmétique bio est moins sensorielle

Faux. Tout dépend des marques, mais, en général, les textures ont considérablement évolué. « À l'heure actuelle, on est tout à fait capable de mettre au point une galénique bio comparable au toucher soyeux d'une texture siliconée, grâce à un cocktail d'ingrédients naturels (cires végétales et d'abeille, huiles...), qui offriront le même plaisir d'application, mais sans ses inconvénients », explique Didier Thevenin. ■

Merci tout spécialement à Didier Thevenin, Brand Advocate chez Melvita. Merci également à Stéphanie Fortunade, responsable marketing, et Milène Letellier, responsable boutique chez Mademoiselle Bio; à Laure Menanteau, conseillère scientifique à la Febea (Fédération des entreprises de la beauté); et à Gérard Redziniak, Ph.D. International Scientific Advisor and Inventor in Dermocosmetology.