

60
millions
de consommateurs

Cahier de recettes
POUR ÊTRE
BELLE
AU NATUREL



Cosmétiques non toxiques

LE GUIDE DES PRODUITS SAINS ET SÛRS

*Que garder ?
Que bannir ?*



Crèmes, shampoings, déodorants, gels douche...

150 PRODUITS DÉCRYPTÉS

Vous êtes déjà lecteur !
Rejoignez-nous sur
60millions-mag.com

+ d'actus, d'essais, d'enquêtes, d'interactivité...

témoigner
s'informer



échanger des avis
alerter

site 100 % indépendant
accessible sur PC, tablettes et smartphones

Magazine édité par l'**Institut national de la consommation** (Établissement public à caractère industriel et commercial)
18, rue Tiphaine, 75732 Paris Cedex 15
Tél. : 01 45 66 20 20
www.conso.net

Directrice de la publication
Agnès-Christine Tomas-Lacoste

Rédactrice en chef
Sylvie Metzelard

Rédactrice en chef déléguée (hors-série)
Adeline Trégouët

Rédacteurs en chef adjoints
Benjamin Douiez (mensuel)
Christelle Pangrazzi (hors-série)

Directrice artistique
Véronique Touraille-Sfeir

Secrétaire générale de la rédaction
Martine Féodor

Rédaction

Frédérique Boursicot, Gwénaëlle Deboutte,
Sandrine Didier, Célia Fontaine, Isabelle
Fontaine, Gilles Godard, Carine Mayo,
Christelle Pangrazzi, Adrian de San Isidoro,
Adeline Trégouët

Secrétariat de rédaction

Bertrand Loiseaux, Jocelyne Vandellos
(premiers secrétaires de rédaction)
Vincent Mui

Maquette

Valérie Lefevre
(première rédactrice graphique)
Guillaume Steudler

Responsable photo
Michèle Hélène

Photos de couverture
iStock ; J. Chiscano/«60»

Site Internet

www.60millions-mag.com
Fabienne Loiseau (coordinatrice)
Matthieu Crocq (éditeur Web)
Brigitte Glass (relations avec les internautes)
redactionweb@inc60.fr

Diffusion

William Tétrel (responsable)
Gilles Tailliandier (adjoint)
Chloé Leroy (assistante)

Relations presse

Anne-Juliette Reissier-Algrain
Tél. : 01 45 66 20 35

Contact dépositaires, diffuseurs et réassorts

Promévente
Tél. : 01 42 36 80 84

Service abonnements

60 Millions de consommateurs
4, rue de Mouchy, 60438 Noailles Cedex.
Tél. : 01 55 56 70 40

Tarif des abonnements annuels

11 numéros mensuels + Spécial impôts :
46 € ; étranger : 59,50 € ;
11 numéros mensuels + Spécial impôts + 7 hors-séries : 78 € ; étranger 103 €

Dépôt légal : juin 2017

Commission paritaire : N° 0917 E 89330

Photogravure : Key Graphic

Impression : RFI

Distribution : Presstalis

ISSN : 1270-5225

Imprimé sur papier : Galerie Lite Bulk 54 g
Origine du papier : Kirkniemi, Finlande
Taux de fibres recyclées : 0 % recyclées
Certification : PEFC

Eutrophisation : 0,00 kg/t

© Il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement les articles censés dans la présente revue sans l'autorisation de l'INC.

Les informations publiées ne peuvent faire l'objet d'aucune exploitation commerciale ou publicitaire.

éditorial

OUI, SOYONS POSITIFS !



J. CHISCANO/«60»

Faire ses cosmétiques soi-même, ce n'est plus un phénomène de mode, mais une aspiration profonde. Elle reflète la défiance croissante des consommateurs à l'égard des industriels. Aucun mastodonte de la beauté n'est épargné, y compris, bien sûr, L'Oréal, premier groupe cosmétique mondial, qui pèse 26 milliards d'euros de chiffre d'affaires annuel. Ironie du sort, à l'origine, en 1909, son fondateur, le chimiste Eugène Schueller, a concocté ses premières formulations dans la cuisine de son appartement parisien. Son entreprise portait alors le nom de Société française des teintures inoffensives pour cheveux. Un siècle plus tard, nul n'ignore que les colorations sont loin d'être inoffensives. Pire, toutes les catégories de produits contiennent des ingrédients indésirables : irritants, allergènes, cancérogènes ou suspectés d'effets perturbateurs endocriniens. C'est d'autant plus préoccupant que, en moyenne, une Française est en contact avec 200 substances cosmétiques.

À cela il faut ajouter le problème de la pollution environnementale, avec le rejet de molécules peu biodégradables et (ou) toxiques pour les organismes aquatiques. Ces ingrédients indésirables ont leur raison d'être en termes de "confort d'usage". Ainsi, shampoings et crèmes ne deviennent pas des bouillons de culture grâce à l'incorporation de conservateurs, tandis que des plastiques liquides vont empêcher les cheveux de crisper après le rinçage. Alors, que faire ?

Existe-t-il des produits sains et sûrs ? Mois après mois, vous êtes nombreux à nous réclamer une "liste positive" (liste de produits sans risques). Nous vous la proposons enfin dans ce hors-série, véritable guide des cosmétiques non toxiques.

ADELINE TRÉGOUËT
RÉDACTRICE EN CHEF DÉLÉGUÉE

sommaire



EXCLUSIF

LE MÉMO des bons et mauvais ingrédients page 11

En exclusivité dans ce hors-série, «60» vous fournit la liste des substances à éviter et de celles à privilégier, par catégories de produits : gels douche, shampoings, crèmes, laits solaires, déodorants et dentifrices ! Un aide-mémoire indispensable.



Édito 3

REPÉRER LES INGRÉDIENTS SAINS ET SÛRS 6

Des termes latins, des noms à rallonge, des sigles mystérieux... Pas facile de déchiffrer les compositions ! «60» vous aide à y voir clair.

- Faire le tri dans sa salle de bains 8
- Produits d'hygiène-beauté : le mémo des bons et mauvais ingrédients 11
- Étiquetage : à quel label se fier ? 14

BIEN CHOISIR RAYON PAR RAYON 18

Face à l'offre pléthorique, dénicher des cosmétiques non toxiques peut virer au casse-tête. Nos repères et fiches produits pour bien les sélectionner.

- Crèmes visage : les bons pots pour une belle peau 20
- Crèmes pour le corps : nourrir sa peau sans la sensibiliser 24
- Crèmes pour les mains : la glycérine, l'ingrédient star 28
- Crèmes pour les pieds : les clés d'une bonne hydratation 30
- Protections et laits solaires : appliquez-les avec générosité 32
- Exfoliants et gommages : au sucre, au sel ou au plastoc ? 38
- Gels douche : "sans parabens", mais avec quoi ? 42
- Gels lavants intimes : respectez l'équilibre de votre sexe 46

SOMMAIRE interactif



Pour accéder directement à votre article
CLIQUEZ sur le titre ou sur le bouton



Pour revenir au sommaire **CLIQUEZ** sur



150 FICHES PRODUITS p. 22 à p. 69



DES COSMÉTIQUES DOUX ?

Pour réaliser nos 150 fiches produits, nous avons étudié des centaines de références vendues aussi bien dans les grandes et moyennes surfaces que dans les magasins spécialisés.

- Savons : halte à la mousse, vive le surgras ! 48
- Shampooings : sans silicones et sans décapants 52
- Masques et après-shampooings : cibler ses besoins 56
- Brosses à dents : une petite tête, c'est bien mieux ! 58
- Dentifrices : une pâte fluorée pour garder le sourire 62
- Déodorants : un sel d'aluminium en chasse un autre 66

LES GESTES POUR PRENDRE SOIN DE SOI... 70

Les bons produits, c'est bien. Les bons gestes, aussi ! Encore faut-il les connaître.

- 20 conseils incontournables pour prendre soin de soi des pieds à la tête 72
- Corps : pour une peau saine, respectez son écosystème 72
- Visage : visez le teint frais 73
- Mains : protégez-les des agressions 76
- Pieds : chouchoutez vos talons, ces grands oubliés 77
- Cheveux : nourrissez-les pour les faire briller 78
- Dents : priviliez la douceur et la régularité du brossage 80

MANGER POUR ÊTRE BELLE 82

Quels aliments adopter pour un teint frais et une silhouette fine ? On le sait : la beauté vient aussi de l'intérieur...

- Aliments beauté : nourrir sa peau de l'intérieur 84
- Aliments minceur : un coup de pouce pour votre silhouette 90

LE CAHIER DE RECETTES BEAUTÉ 94

Pour mieux maîtriser la composition d'un produit, vous pouvez le fabriquer vous-même à partir d'ingrédients simples et accessibles. Suivez le guide !

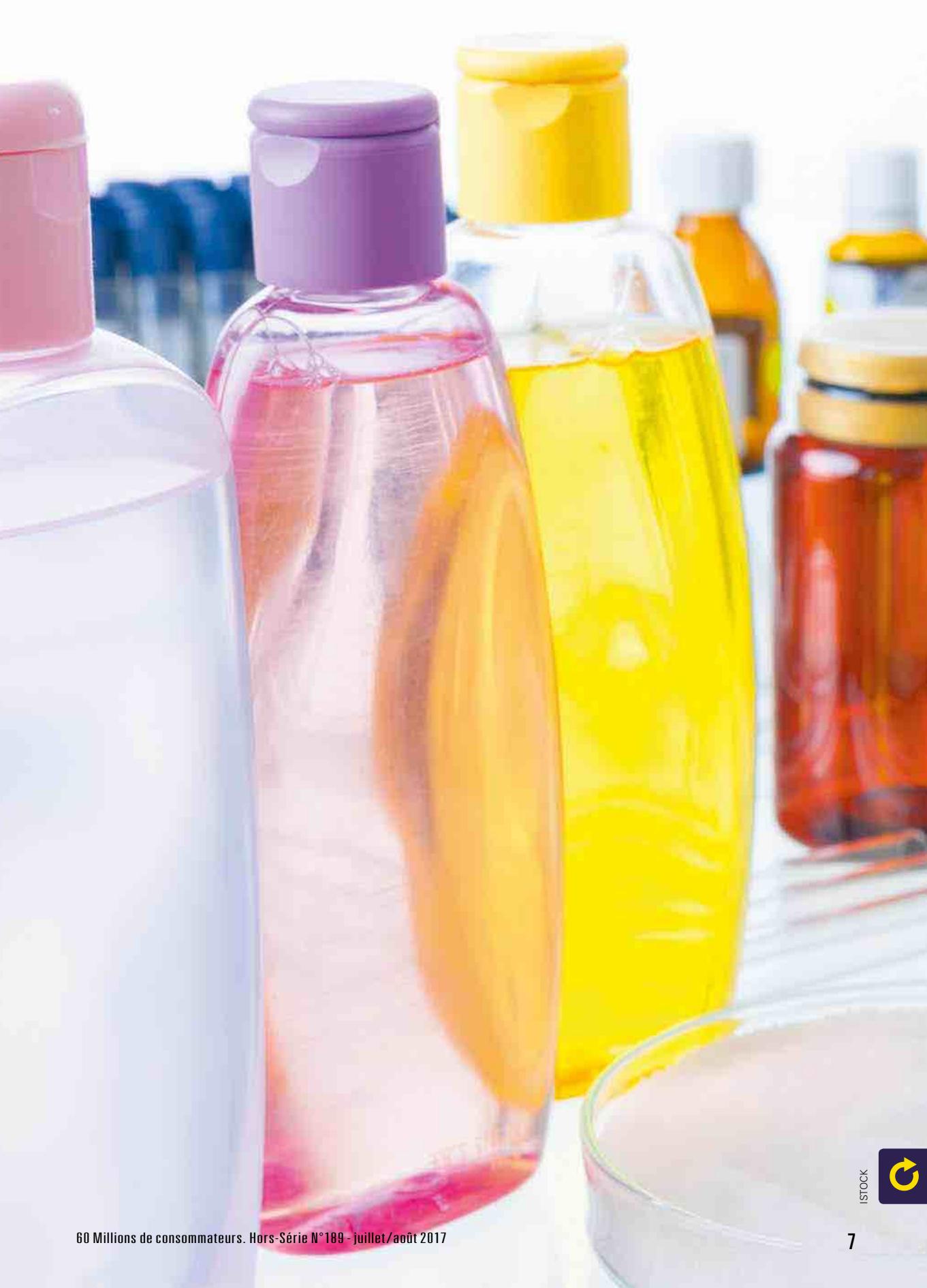
- Fait maison : les cosmétiques, ça se cuisine ! 96
- Recettes : des produits faciles à faire soi-même 100

À NOTER

Les produits cités dans ce numéro sont indiqués à titre d'exemple. La totalité de l'offre commerciale des fabricants ne peut être représentée. Les prix ont été relevés en magasin ou sur Internet : ils peuvent fortement varier selon les points de vente.



REPÉRER LES INGRÉDIENTS SAINS ET SÛRS



COSMÉTIQUES

Faire le tri dans sa salle de bains

Des noms obscurs, des actifs, conservateurs, antioxydants... Choisir un produit cosmétique sain et sûr parmi des milliers de références peut ressembler à la quête du Graal. D'autant que, même si les formulations s'améliorent, elles contiennent toujours des substances indésirables.

Il y a quelques années encore, l'efficacité d'un produit cosmétique semblait se mesurer au nombre de ses ingrédients. Aujourd'hui, la donne a changé : les consommateurs, de plus en plus avertis, aspirent à des compositions minimalistes. Les fabricants allègent désormais leurs formulations. Mais on y trouve encore trop de substances indésirables. Certaines sont loin d'être anodines – cancérogènes, reprotoxiques ou suspectées d'être des per-

turbateurs endocriniens. En outre, la liste des substances allergènes avérées ne cesse de s'allonger.

Certes, un contact ponctuel ne représente pas un danger majeur. Mais qu'en est-il des expositions répétées ? Dans la plupart des foyers, chacun utilise au moins une crème hydratante, un gel douche et un shampooing. Le principe de précaution ne s'arrête pas à la porte de la salle de bains.

Déchiffrer la composition

Depuis 1999, la réglementation européenne impose aux fabricants de cosmétiques de lister sur les étiquettes l'intégralité des ingrédients. Ils doivent les mentionner selon la nomenclature INCI (*International Nomenclature of Cosmetic Ingredients*). Les extraits de plantes doivent figurer en latin, et les noms usuels des substances chimiques ou d'origine naturelle mais transformées par un processus chimique, en anglais. Les molécules parfumantes sont regroupées sous l'appellation "parfum", et les colorants sous l'abréviation CI (pour *Color Index*), suivie d'un numéro. Bien qu'utiles, ces termes sont difficilement exploitables pour

**JE CHOISIS
UN GEL DOUCHE AVEC...**

- glycerin
- Cocos nucifera oil*
- lauryl glucoside*



le consommateur. Secret industriel oblige, la liste INCI n'indique ni les concentrations des ingrédients, ni leur origine, ni leur mode de fabrication. Quant aux termes "parfum", "fragrance" et (ou) "aroma", ils peuvent désigner un cocktail de substances dites parfumantes, que le fabricant n'est pas tenu de détailler.

Le nombre d'ingrédients

En moyenne, un produit cosmétique compte une trentaine d'ingrédients. Mais certaines formulations peuvent en incorporer une centaine ! À ce jour, la loi ne fixe ni seuil minimal ni seuil maximal quant au nombre d'ingrédients. Les fabricants ne sont pas non plus obligés d'en préciser la provenance, le mode de fabrication ou la concentration. En revanche, ils doivent lister les substances par ordre décroissant de présence dès lors que leur concentration dans le produit est supérieure ou égale à 1 %. Au-dessous de 1 %, les fabricants doivent les faire apparaître en fin de liste, mais sans obligation de les présenter par ordre décroissant.

Même si l'étiquette ne permet pas de connaître les proportions exactes, des indices doivent alerter. Par exemple, si l'*Aloe vera* arrive en fin de liste alors qu'il a été mis en avant sur l'emballage, on a clairement affaire à du marketing abusif !

En outre, depuis 2009, doivent être mentionnés à la fin de la liste des ingrédients les composants allergènes de parfum appartenant à une liste de 26 substances. Le Comité d'experts de la Commission européenne a, depuis, identifié d'autres composants allergènes (voir page 11).

Les appellations en latin

La dénomination en latin d'un ingrédient indique qu'il est issu de plantes et qu'il n'a pas subi de procédé de transforma-

JE CHOISIS UN DENTIFRICE AVEC...

- Anthemis nobilis*
- glycerol
- Mentha piperita oil*

tion l'ayant dénaturé : par exemple, *Butyrospermum parkii* butter pour le beurre de karité, ou *Argania spinosa* oil pour l'huile d'argan. Mais il en existe bien d'autres, qui possèdent notamment des propriétés hydratantes intéressantes. Pas évident de s'y retrouver, à moins d'avoir fait 9 ans de latin ! Grâce au nombre d'appellations latines sur une étiquette et (ou) à leur placement, on peut déduire si un produit est



MÉTHODOLOGIE

COMMENT NOUS AVONS ÉVALUÉ LES PRODUITS COSMÉTIQUES

- Selon le type des cosmétiques (crèmes hydratantes, solaires, shampoings, dentifrices, déodorants...), nous avons évalué chaque substance (ingrédient) en fonction du niveau de risque pour la santé humaine et pour l'environnement.
- Un produit « à privilégier » ne contient pas de substances indésirables, à l'exception des allergènes, dans la limite de 3 ; un produit « peut mieux faire » contient quelques substances indésirables à risque modéré : son usage doit être occasionnel ; enfin, un produit « à éviter » contient trop de substances indésirables à risque élevé.





JE CHOISIS UN DÉODORANT AVEC...

- Lavandula oil*
- candida bombicola*
- Salvia officinalis oil*

plutôt naturel ou pas. En revanche, quand l'appellation latine se complexifie, on peut aboutir à un nouveau langage. Décryptage.

- **Nom latin + oil** : il peut s'agir d'une huile végétale, comme *Cocos nucifera oil*, pour huile de noix de coco, ou d'une huile essentielle, comme *Rosa damascena flower oil*, pour l'huile essentielle de rose de Damas ; *Lavandula angustifolia oil*, pour l'huile essentielle de lavande ; ou *Citrus aurantium dulcis peel oil*, pour l'huile essentielle d'orange extraite de l'écorce du fruit. Les huiles essentielles sont obtenues par distillation de la plante.

- **Nom latin + water (ou flower water, ou encore leaf water)** : il s'agit d'un hydrolat de plante, aussi appelé eau florale. Ces composés sont recueillis dans la vapeur utilisée pour la distillation des plantes, qui, quant à elle, permet d'obtenir l'huile essentielle.

Par exemple, *Rosa damascena flower water* signifie eau florale de rose de Damas.

- **Nom latin + cera** : cire. Comme *Candelilla cera*, ou cire de candelilla, cire naturelle tirée de la plante *Euphorbia cerifera*.

Attention Chaque règle a ses exceptions. Bien que latin, le terme *paraffinum liquidum* désigne l'huile de paraffine, qui n'est pas végétale, mais issue de la pétrochimie.

En outre, certains fabricants ajoutent le nom de l'ingrédient en anglais à la suite du nom latin, sans doute pour être mieux compris.

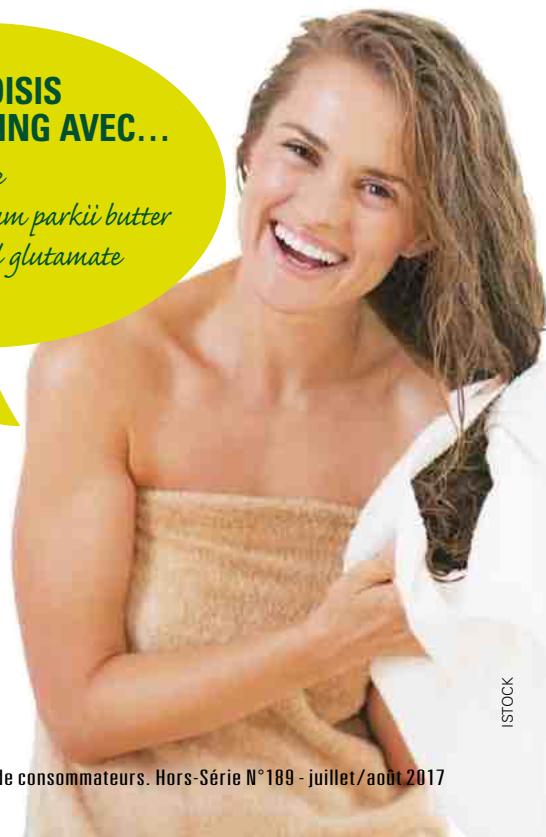
Les appellations en anglais

Lorsqu'une substance "naturelle" est indiquée en anglais, cela signifie qu'elle a subi une transformation chimique, très souvent pour améliorer sa conservation. Ainsi, les hydrogenated castor oil PEG-8 esters sont obtenus par réaction entre le polyéthylène glycol et l'huile de ricin, afin d'améliorer les capacités de conservation de cette dernière. En effet, le processus d'hydrogénéation stabilise les molécules de graisses pour ralentir leur dégradation et les rendre solides à température ambiante. Lorsqu'il ne s'agit pas de plantes, les ingrédients sont mentionnés en anglais dans la liste INCI. Ainsi, on trouve le benzoate de benzyle sous le nom "benzyl benzoate". Cette uniformisation de langage présente un intérêt tant pour le fabricant, qui n'a pas besoin de revoir son étiquetage tant que son produit est commercialisé en Europe, que pour le consommateur, qui peut ainsi repérer facilement les substances auxquelles il est allergique.

(Suite page 13)

JE CHOISIS UN SHAMPOOING AVEC...

- coco-glucoside*
- Butyrospermum parkii butter*
- sodium cocoyl glutamate*





Déodorants

- OK Lavandula oil
- OK Salvia officinalis oil
- OK PPG-15 stearyl ether (polluant)
- OK Steareth-2 (polluant)

60

millions
de consommateurs

PRODUITS D'HYGIÈNE-BEAUTÉ

Shampooings, capillaires

- OK Butyrospermum parkii butter (beurre de karité)
- OK Ammonium lauryl sulfate (irritant)
- OK Benzyl salicylate (allergène, perturbateur endocrinien suspecté)
- OK Potassium alum, ou pierre d'alun (cancérogène suspecté)
- OK Coco-glucoside
- OK Decyl glucoside
- OK Disodium cocoamphoacetate
- OK Disodium lauroamphoacetate
- OK Hydrogenated coconut oil
- OK Dimethicone (polluant, mal toléré par certains cheveux)
- OK Guar hydroxypropyltrimonium chloride (irritant, allergène, sensibilisant)
- OK Polyquaternium-7 (polluant)
- OK Sodium laureth sulfate (irritant)
- OK Sodium lauryl sulfate (irritant)
- OK Zinc pyrithione (irritant)

LE MÉMO DES BONS ET MAUVAIS INGRÉDIENTS



FOTOLIA

LES PARFUMS ALLERGÈNES

Le Comité scientifique européen pour la sécurité des consommateurs (CSSC) a identifié 82 substances parfumantes comme allergènes de contact (appelés aussi allergènes de parfum). Nous avons répertorié ici les plus problématiques (risque de sensibilisation, réactions allergiques, toxicité).

Molécules de synthèse : cinnamal, cinnamyl alcohol, citral, coumarin, eugenol, farnesol, geraniol, hydroxycitronellal, hydroxyisohexyl 3-cyclohexene carboxaldehyde (HICC), isoeugenol, limonene (DL), linalool.

Molécules d'origine naturelle : baume du Pérou (*Myroxylon pereirae*), jasmin (*Jasminum grandiflorum/officinale*), clou de girofle (*Eugenia caryophyllus leaf/flower oil*), huile essentielle d'ylang-ylang (*Ylang-Ylang oil* et *Cananga odorata oil*), mousse d'arbre (*tree moss*)/*Evernia furfuracea extract*, mousse de chêne (*oak moss*)/*Evernia prunastri extract*, santal blanc (*Santalum album*), huile de térbenthine (extraite du pin) (*Turpentine oil*).

Ingrédient à privilégier

Ingrédient indésirable avec un risque élevé

Ingrédient indésirable avec un risque élevé

Crèmes et laits hydratants

- >Allantoin
- Aloe vera
- Aloes
- Butyrospermum parkii butter (beurre de karité)
- Glycerin (d'origine végétale, se référer au label)
- Huiles végétales (voir encadré)
- Hyaluronic acid
- Mangifera indica seed butter (beurre de mangue)
- Theobroma cacao butter (beurre de cacao)
- Tocopherol (vitamine E)
- Urea (urée)
- BHT (allergène, perturbateur endocrinien de faible activité)
- DMDDM Hydantoin (allergène, libérateur de formol)*
- Phenoxyethanol (allergène, perturbateur endocrinien suspecté)
- Benzophenone-3 (allergène)
- BHA (allergène, cancérogène suspecté, perturbateur endocrinien suspecté)
- Butylparaben (allergène, perturbateur endocrinien suspecté)
- Propylparaben (allergène, perturbateur endocrinien suspecté)
- Polyquaternium-7 (polluant)
- Benzylidene camphor sulfonic acid
- Bis-ethylhexyloxyphenol methoxyphenyl triazine
- Diethylhexyl butamido triazone
- Drometrizole trisiloxane
- PEG-25 PABA
- Benzylidene camphor sulfonic acid
- Bis-ethylhexyloxyphenol methoxyphenyl triazine
- Diethylhexyl butamido triazone
- Drometrizole trisiloxane
- PEG-25 PABA
- Phenylbenzimidazole sulfonic acid
- Terephthalylidene dicamphor sulfonic acid
- Tris-biphenyl triazine
- Benzophenone-4 et benzophenone-5 (sensibilisant cutané, mutagène suspecté, suspecté de persister dans l'environnement)
- Urea (urée)
- BHT (allergène, perturbateur endocrinien de faible activité)
- DMDDM Hydantoin (allergène, libérateur de formol)*
- Phenoxyethanol (allergène, perturbateur endocrinien suspecté)
- Benzophenone-3 (allergène)
- BHA (allergène, cancérogène suspecté, perturbateur endocrinien suspecté)
- Butylparaben (allergène, perturbateur endocrinien suspecté)
- Propylparaben (allergène, perturbateur endocrinien suspecté)
- Polyquaternium-7 (polluant)
- Benzophenone-3 (sensibilisant cutané, perturbateur endocrinien suspecté, polluant)
- Benzylidene camphor (sensibilisant cutané, perturbateur endocrinien suspecté, polluant)
- Ethyhexyl methoxycinnamate (perturbateur endocrinien suspecté, polluant)
- Hordeum vulgare extract (extrait d'orge)
- Glycerol
- Mentha piperita oil (huile essentielle de menthe poivrée)

60 Millions de consommateurs, 60millions-mag.com

Gels douche

- Capryl caprylyl glucoside
- Caprylic/capric triglyceride
- Coco-glucoside
- Glycerin
- Lauryl glucoside
- Benzyl salicylate (allergène, perturbateur endocrinien suspecté)
- Acrylates copolymer (polluant)*
- Methylisothiazolinone (allergène)*
- Polyethylene (polluant)
- Polyquaternium-7 et quaterniums (polluants)*
- Tous les ingrédients avec le radical PEG ou -eth (composés éthoxylés polluants)*
- Cocamidopropyl betaine (allergène)
- Sodium lauryl sulfate (irritant)
- Titanium dioxide sous forme nano (cancérogène possible) ou non nano (si avalé)
- Triclosan (cancérogène suspecté, perturbateur endocrinien suspecté)

Dentifrices

- Anthemis nobilis (camomille romaine)
- Chamomilla recutita (camomille allemande)
- Hordeum vulgare extract (extrait d'orge)
- Glycerol
- Mentha piperita oil (huile essentielle de menthe poivrée)

* Ingédient couramment présent dans d'autres catégories de produits.

LES NOMS LATINS DES HUILES VÉGÉTALES

- Argania spinosa oil (argan)
- Bertholletia excelsa nut oil (noix du Brésil)
- Borage officinalis seed oil (bourrache)
- Cocos nucifera oil (coco)
- Corylus avellana seed oil (noisette)
- Helianthus annuus oil (tournesol)
- Hippophae rhamnoides oil (argousier)
- Nigella sativa oil (nigelle)
- Oenothera biennis oil (onagre)
- Olea europaea oil (olive)
- Prunus amygdalus dulcis oil (amande douce)
- Rosa mosquata oil (rose musquée)
- Simmondsia chinensis oil (jojoba)
- Triticum vulgare oil (germe de blé)
- Vitis vinifera oil (pépins de raisin)



Les sigles et acronymes

Dans une composition, les sigles ou les acronymes ne sont pas bon signe. En effet, il s'agit souvent d'ingrédients obtenus par des procédés de transformation complexes.

- **Certaines abréviations sont si obscures que l'on a vite fait de les confondre.** Par exemple, le BHT (butylhydroxytoluene) est bien moins problématique que le BHA (butylhydroxyanisole). Les deux ingrédients sont des antioxydants synthétiques. Le BHT est sensibilisant, c'est-à-dire qu'il peut induire des réactions allergiques cutanées. Mais le BHA est soupçonné de provoquer le cancer, de nuire à la fertilité et à l'enfant à naître, et de provoquer une irritation de la peau.
- **Les PEG et les PPG, composés issus d'un processus appelé "éthoxylation",** ne sont pas nocifs pour l'homme. En revanche, ils sont difficilement biodégradables et leur méthode de fabrication se montre très polluante.

Les ingrédients indésirables

Un ingrédient "indésirable", bien qu'il soit autorisé par la réglementation, ne nous paraît pas souhaitable dans une composition soit parce qu'il ne répond pas à un vrai besoin, soit parce qu'il présente un risque. "Indésirable" ne veut pas automatiquement dire "toxique"… Tous les ingrédients indésirables ne sont pas à placer sur un même plan. Certains n'ont pas d'incidence sur la santé humaine, mais se révèlent polluants pour l'environnement. D'autres sont suspectés de présenter un risque pour la santé, comme les nanoparticules de titane dioxide (ou dioxyde de titane), potentiellement cancérogènes, ou bien le triclosan et le phenoxyethanol, deux conservateurs suspectés d'être des perturbateurs endocriniens. Les études actuellement menées pourraient conduire à leur retrait. Dans le doute, mieux vaut s'abstenir.

Sous l'appellation "ingrédients indésirables", on trouve aussi des substances allergènes ou encore irritantes. Enfin, certains ingrédients sont dits "indésirables" alors qu'ils présentent très peu de risques : c'est le cas du sodium lauryl sulfate. Longtemps diabolisé, ce tensioactif est toujours pointé du doigt par les apôtres de la beauté au naturel. Certes, la substance est irritante, mais les formulateurs savent neutraliser son caractère agressif grâce à d'autres ingrédients adoucissants. Pour les cosmétiques que nous avons étudiés, nous nous sommes attachés à regarder l'ensemble de la composition. Nous avons donc considéré que le sodium lauryl sulfate était "indésirable" uniquement dans certains shampoings, où il assèche et dégrasse le cuir chevelu et les cheveux. Enfin, chaque individu possède sa propre nature. La moindre réaction face à un produit (rougeur, sécheresse, sensation de tiraillement) doit inciter à repérer sur l'étiquette l'ingrédient en cause.

JE CHOISIS
UNE CRÈME SOLAIRE AVEC...

- benzylidene camphor sulfonic acid
- drometrizole trisiloxane
- tris-biphenyl triazine



ÉTIQUETAGE À quel label se fier ?

La cosmétique aussi a ses certifications. Les unes valorisent les produits sans substances indésirables, tandis que d'autres mettent l'accent sur l'impact environnemental ou encore sur le bien-être animal. Mais peut-on leur faire confiance ? Le déryptage de «60».

Promettre des produits sains et efficaces est une chose. Avoir la certitude qu'ils le sont en est une autre. Il existe aujourd'hui une dizaine de labels pour les produits cosmétiques. La plupart avancent des garanties objectives de sécurité sanitaire en proscrivant, par exemple, les dérivés de pétrole ou les parfums de synthèse. Reste que ces certifications ne concernent souvent que les produits privilégiant les ingrédients issus de l'agriculture biologique. Ce secteur ne représente actuellement que 4,5 % du marché, mais d'après les études prospectives, d'ici à une dizaine d'années, la moitié des cosmétiques sur le marché sera bio. À quel saint logo faut-il donc se vouer ?

L'ÉCOLABEL EUROPÉEN



► Ingrediénts végétaux bio : pas d'exigences

Il s'agit du seul label officiel de l'Union européenne valorisant la non-toxicité du produit pour l'environnement. Il est délivré en France par l'Association française de normalisation (Afnor). Il repose sur une approche globale du cycle de vie du produit : matières premières, fabrication, distribution, élimination après usage, recyclage, en minimisant la toxicité pour l'environnement. Des tests effectués périodiquement vérifient le respect du cahier des charges.

Caractéristiques Deux catégories de produits sont distinguées, en fonction des risques qu'ils présentent pour l'environnement.

► Les produits cosmétiques rinçables (savons, gels douche, shampoings...) : les principaux critères sont la biodégradabilité, la réduction des déchets d'emballages et la limitation des impacts sur le milieu aquatique.

► Les produits d'hygiène absorbants (couches, serviettes et tampons périodiques, papier toilette...) : sont visés l'usage de substances potentiellement dangereuses, la consommation d'énergie nécessaire à leur fabrication, l'utilisation de fibres recyclées ou issues de forêts gérées durablement...

Notre avis L'impact sur l'environnement est pris en compte. En revanche, pas d'exigence quant à la nature ou à l'origine des ingrédients utilisés, hormis le caractère sensibilisant des parfums.



ECOCERT COSMÉTIQUE BIO ET ECOCERT COSMÉTIQUE ÉCO



- ▶ **Ingédients végétaux bio :** au moins 95 %
- ▶ **Ingédients végétaux bio :** au moins 50 %

Ecocert est un organisme de certification indépendant qui délivre un niveau de certification biologique ou écologique.

Caractéristiques Au moins 95 % du produit doivent être naturels ou d'origine naturelle. Tout organisme génétiquement modifié (OGM) ou ingrédient issu de la pétrochimie est prohibé. Des normes de biodégradabilité sont fixées.

▶ Pour la certification Cosmétique bio : au moins 95 % des ingrédients végétaux et au moins 10 % de l'ensemble des ingrédients doivent être issus de l'agriculture biologique.

▶ Pour la certification Cosmétique éco : au moins 50 % des ingrédients végétaux et au moins 5 % de l'ensemble des ingrédients doivent être issus de l'agriculture biologique.

Notre avis Le label ne permet pas de distinguer les substances naturelles, modifiées chimiquement ou non. D'autres labels, comme Natrue (voir page 17), font clairement cette distinction.

Repères

COSMOS : VERS UNE HARMONISATION ?

■ Cinq labels privés européens — BDIH (Allemagne), Cosmebio (France), Ecocert Greenlife (France), Icea (Italie) et Soil Association (Royaume-Uni) — se sont regroupés pour élaborer la norme privée Cosmos.

■ La mention « Cosmos Organic » n'accepte que les ingrédients biodégradables et reprend les principes d'Ecocert (voir ci-contre) : respect de l'environnement et de la santé humaine, interdiction de tout ingrédient issu de la filière pétrochimique... Attention : la mention « Cosmos Natural », moins exigeante, n'impose pas de minimum d'ingrédients biologiques.

COSMEBIO COSMÉTIQUE BIO ET COSMEBIO COSMÉTIQUE ÉCO



- ▶ **Ingédients végétaux bio :** au moins 95 %
- ▶ **Ingédients végétaux bio :** au moins 50 %

Cosmebio est une association professionnelle à l'origine de la charte « cosmétique écologique et biologique ». Un référentiel commun a été éla-



boré en partenariat avec Ecocert (voir page 15).

Caractéristiques Au moins 95 % du produit doivent être naturels ou d'origine naturelle. Le recours aux OGM est prohibé, ainsi que tout ingrédient issu de la pétrochimie. Des normes sont fixées en matière de biodégradabilité.

► Pour la certification Cosmétique bio : au moins 95 % des ingrédients végétaux et au moins 10 % de l'ensemble des ingrédients doivent être issus de l'agriculture biologique.

► Pour la certification Cosmétique éco : au moins 50 % des ingrédients végétaux et au moins 5 % de l'ensemble des ingrédients doivent être issus de l'agriculture biologique.

Notre avis Mêmes remarques que pour le label Ecocert (voir page 15), qui partage le même référentiel.

BDIH



Caractéristiques Un certain pourcentage des ingrédients (mentionné sur l'emballage) doit être issu de l'agriculture biologique. En l'absence d'une telle mention, le produit doit contenir au minimum 95 % d'ingrédients végétaux issus de l'agriculture biologique.

Un nombre restreint d'additifs et de matières premières peuvent être utilisés, parmi une liste de 690 ingrédients considérés comme non problématiques. Aucune substance issue de la filière pétrochimique n'est tolérée. Le produit ne doit pas contenir plus de 50 % d'huiles estérifiées (dans celles-ci, les acides gras des huiles sont associés à de la glycérine ou à des alcools) ou de matières premières hydrogénées.

Notre avis La liste positive de 690 ingrédients (sur plus de 20 000 répertoriés) empêche le recours aux substances les plus indésirables.

SOIL ASSOCIATION ORGANIC ET SOIL ASSOCIATION



► Ingrédients végétaux bio : au moins 95 %

► Ingrédients végétaux bio : pas de minimum

Ce label britannique indique que le mode de production est respectueux de l'environnement. Les contrôles sont effectués par Soil Association Certification, un organisme indépendant accrédité par le gouvernement britannique.

Caractéristiques Le label offre deux niveaux de certification.

► Soil Association Organic : le produit contient au moins 95 % d'ingrédients végétaux issus de l'agriculture biologique. Si un ingrédient est disponible en bio, un ingrédient non bio ne peut lui être substitué pour des raisons économiques.

► Soil Association Approved : le produit doit contenir des ingrédients naturels, pas forcément issus de l'agriculture biologique.

Ni engrais artificiels, ni pesticides chimiques, ni organismes génétiquement modifiés, ni nanotechnologies ne sont autorisés. Aucun ingrédient potentiellement nocif pour la santé de l'être humain ou pour son environnement (parabens, produits pétrochimiques, parfums de synthèse, huiles hydrogénées...) ne peut être utilisé.

Notre avis Un label très exigeant en matière d'ingrédients (notamment pour la certification Organic). Revers de la médaille : le nombre des produits référencés est faible, du moins en France.

NATURE & PROGRÈS



Nature & Progrès est une fédération d'agriculteurs et de consommateurs œuvrant pour la promotion de l'agriculture biologique. Crée en 1964, cette association est l'une des plus anciennes organisations de l'agriculture biologique en France et en Europe. Pour son label, du même nom, le contrôle

est effectué par des organismes indépendants et par Nature & Progrès.

Caractéristiques Tous les ingrédients végétaux doivent être issus de l'agriculture biologique et être en priorité certifiés Nature & Progrès. L'huile de palme ainsi que ses dérivés sont en principe interdits, sauf dans certains cas. Les nanoparticules de dioxyde de titane et d'oxyde de zinc sont également prohibées. Quant aux produits non bio, ils sont définis par un cahier des charges strict.

Notre avis L'une des démarches les plus exigeantes en matière d'agriculture biologique. *A contrario*, la certification ne fixe pas d'objectifs concernant la proportion d'ingrédients d'origine naturelle dans le produit labellisé.

NATRUE



- ▶ **Cosmétiques biologiques**
Ingrédients végétaux bio : 95%
- ▶ **Cosmétiques en partie biologiques**
Ingrédients végétaux bio : 70%
- ▶ **Cosmétiques naturels**
Ingrédients végétaux bio : pas de minimum

Natrue est une organisation non gouvernementale (ONG) européenne engagée dans la promotion des cosmétiques naturels et biologiques. La vérification de la conformité des produits est effectuée par des certificateurs indépendants.

Caractéristiques Le label définit des groupes de produits, pour lesquels une proportion minimale d'ingrédients naturels non modifiés est spécifiée : les huiles (90 %), les parfums (60 %), les laits corporels (30 %), les déodorants et produits de maquillage (15 %)... Un nombre restreint d'additifs et de matières premières peuvent être utilisés.

▶ **Le label se décline en 3 niveaux de certification**, selon le pourcentage d'ingrédients végétaux bio : « *cosmétiques biologiques* » (au minimum 95 % d'ingrédients naturels issus de l'agriculture biologique), « *cosmétiques en partie biologiques* » (au minimum 70 %), ou « *cosmétiques naturels* » (avec des seuils minimaux d'ingrédients naturels ou maximaux d'ingrédients transformés d'origine naturelle).

Notre avis Une identification claire de la proportion de végétaux bio et une grande exigence en matière d'ingrédients non transformés. ■

AMIS DES BÊTES, GUETTEZ CES SIGNES !

Les tests sur les animaux sont interdits pour les produits cosmétiques. Des labels vont plus loin en proscrivant toute matière animale.



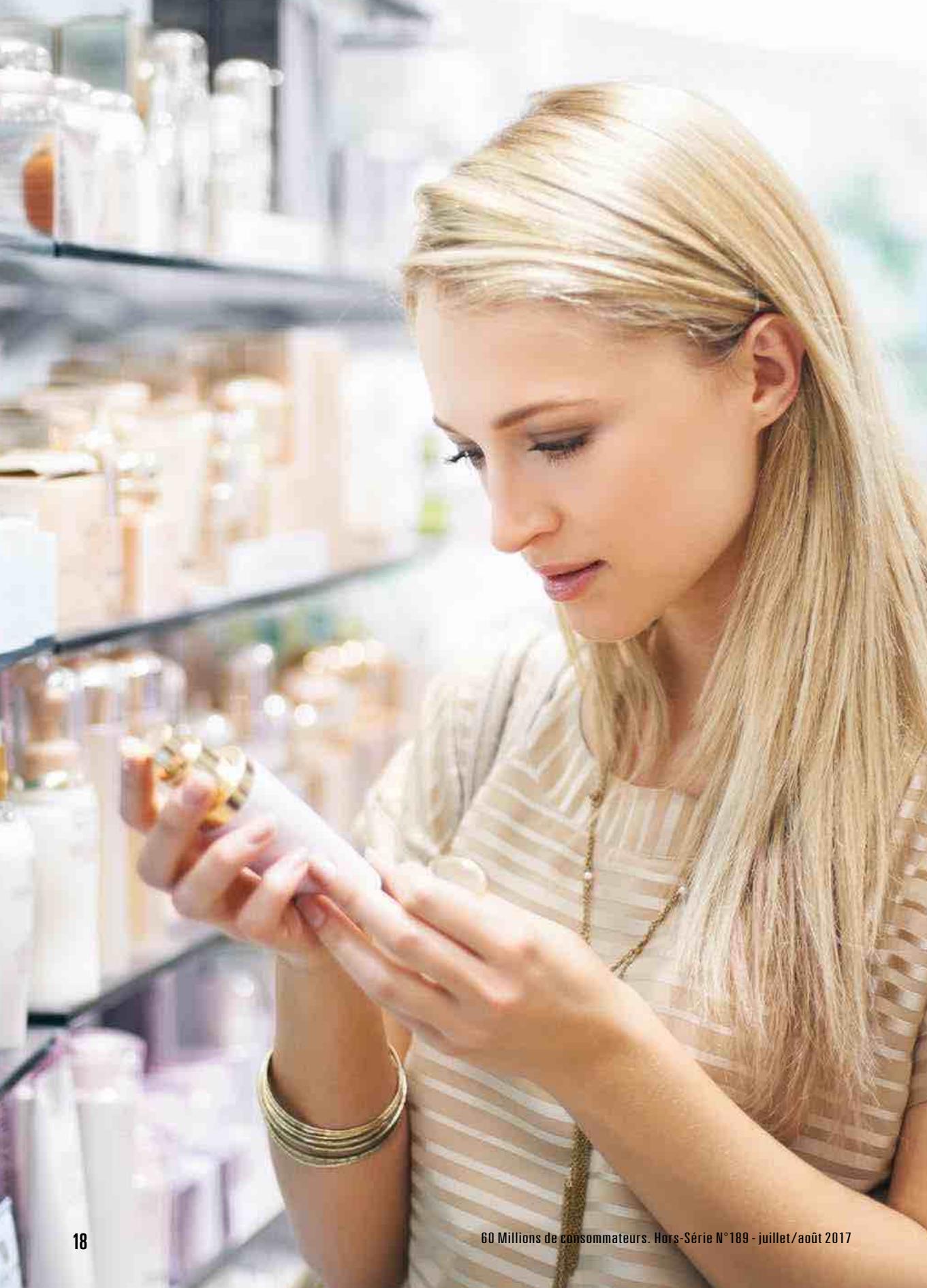
Depuis 2013, l'Union européenne interdit la vente de cosmétiques testés sur les animaux, y compris pour les produits importés. Une interdiction réaffirmée par un arrêt de la Cour de justice de l'Union européenne, le 21 septembre 2016. Certains labels proscrivent également les ingrédients issus de matières premières animales.

DES CRITÈRES TRÈS EXIGEANTS

Si certains cosmétiques peuvent contenir légalement des substances testées sur les animaux pour d'autres applications (pharmaceutiques, détergents), quelques labels sont implacables. C'est le cas de One Voice, une association de lutte contre la souffrance animale, de la Vegan Society (Royaume-Uni), de People for the Ethical Treatment of Animals (Peta) ou de Cruelty Free International (pour l'Europe et l'Amérique du Nord). À noter que Cruelty Free and Vegan et IHTK (le label de l'association allemande de protection des animaux) certifient la marque dans sa totalité. L'australien Choose Cruelty Free (CCF) soumet le groupe auquel la marque appartient aux mêmes critères. Ses produits ne peuvent être vendus dans des pays où la loi autorise les tests sur les animaux.

SANS MATIÈRE PREMIÈRE ANIMALE

Pour le label IHTK, les matières premières comme le lait, le jaune d'œuf ou le miel doivent de préférence provenir d'élevages biologiques. Sont interdites, en revanche, les matières premières d'animaux morts ou obtenues par des mauvais traitements, comme la bile d'ours. Le label Cruelty Free and Vegan, quant à lui, garantit que les produits ne contiennent aucun ingrédient d'origine animale (pas même le miel ou la cire d'abeille).



BIEN CHOISIR RAYON PAR RAYON



CRÈMES VISAGE

Les bons pots pour une belle peau

Hydrater sa peau à l'aide d'une crème peut se révéler nécessaire, si elle tire ou si elle s'assèche. Encore faut-il bien la choisir, car les ingrédients ne se limitent pas aux principes actifs et recèlent des conservateurs souvent irritants et allergènes.

Quand la peau du visage est sèche et tiraille, il faut lui donner un coup de main avec une crème hydratante. Pour être efficace, cette dernière se doit d'être occlusive, en empêchant l'eau de s'évaporer, humectante, pour maintenir l'humidité, et enfin émolliente, c'est-à-dire adoucissante. Une grande partie des crèmes hydratantes du commerce sont d'ailleurs composées de glycérine et (ou) de paraffine, obtenues par raffinage du pétrole, matières qui forment un film protecteur.

Repères

PAS DE LIEU IDÉAL POUR TROUVER LA BONNE CRÈME

- La classification paraît simple : grandes surfaces pour des produits pas chers, parapharmacies pour des produits de soin et magasins bio pour des crèmes onéreuses, mais garanties sans toxiques ou allergènes.
- Notre sélection de produits montre pourtant que les choses ne sont pas si simples. La crème Avène, vendue en pharmacie, contient du phenoxyethanol ; et la B com Bio recèle également des allergènes.
- En fait, les différences entre grandes surfaces, parapharmacies et magasins bio relèvent d'un choix de distribution de la part de l'industriel. Quant à la labellisation bio, elle repose sur une présence minimale d'ingrédients issus du monde végétal. Elle ne garantit pas l'absence d'allergènes d'origine naturelle.

Dans les crèmes que nous avons étudiées, nous avons relevé, en moyenne, une trentaine d'ingrédients. Ainsi, outre la phase aqueuse (eau) et la phase grasse, les industriels ajoutent des parfums, des silicones, des colorants, des agents de texture pour améliorer les sensations de l'utilisateur. Les conservateurs, quant à eux, évitent la prolifération des bactéries. Mais toutes ces substances ne sont pas sans danger.

DES ACTIFS, OUI... MAIS À QUELLE CONCENTRATION ?

Les préparations sont quelquefois enrichies de principes actifs, comme l'aloë vera chez Pur Aloé, ou l'acide hyaluronique chez Mixa Hyalurogel. Plus fréquemment, les industriels incorporent de l'huile d'amande douce, comme chez Dr. Theiss, Weleda et Logona, ou du beurre de karité, chez Avène et Nivea. Chacun de ces actifs est censé apporter nutrition, confort ou hydratation. Mais il est impossible pour les consommateurs de connaître leur teneur réelle dans la crème.

Le fabricant n'est pas tenu de préciser un pourcentage. La présence du produit, même en quantité infinitésimale, justifie la mention « *avec...* » ou « *contient du...* ». Un indice : si l'ingrédient est en fin de liste, sa concentration sera très certainement moindre que s'il se trouvait en début. Pas sûr, malgré son nom, que le Mixa Hyalurogel contienne beaucoup d'acide hyaluronique, car l'ingrédient arrive en 16^e position sur une liste de 20 substances.

En revanche, chez Nivea, le beurre de karité (*Butyrospermum parkii*) arrive immédiatement après l'eau et la glycérine.

LA PRÉSENCE DE FILTRES SOLAIRES EST SOUVENT DISCRÈTE

Certaines marques, comme Nivea, L'Oréal ou Cien (Lidl), ajoutent des filtres solaires dans leur composition, sans toujours signaler clairement sur l'emballage l'indice de protection UV. Or, ces filtres chimiques sont parfois dangereux, comme l'ethylhexyl methoxycinnamate ou l'octocrylene. Ces derniers sont des perturbateurs endocriniens qui peuvent dérégler le fonctionnement de la thyroïde et engendrer des problèmes de fertilité. Ils peuvent aussi se révéler allergisants. Sans exposition prévue au soleil, choisir de telles crèmes présente un rapport bénéfices/risques désavantageux. D'autant que toute protection aura disparu 2 heures à peine après l'application de la crème hydratante.

LES TUBES CONTIENNENT MOINS DE CONSERVATEURS

Aujourd'hui, de plus en plus de fabricants préfèrent les tubes aux pots. En effet, ils ne nécessitent pas d'utiliser autant de conservateurs, qui présentent souvent des risques pour la santé. Parmi eux, certains parabens décriés ont été interdits, parfois

Bon à savoir

DES PARABENS PAS TOUJOURS NOCIFS

■ Dans le passé, des études faisant un lien entre cancer du sein et certains parabens ont affolé les consommateurs. En raison de leurs effets toxiques et de leur potentiel allergisant, certains parabens ont été interdits. Toujours autorisés, le propylparaben et le butylparaben, allergènes, sont aussi suspectés d'être des perturbateurs endocriniens.

■ En revanche, les parabens "à chaîne courte" (ethylparaben, methylparaben), que l'on trouve dans les crèmes Cien, Nivea ou L'Oréal, sont acceptables et permettent de lutter efficacement contre le développement des champignons et des bactéries.

injustement (lire *Bon à savoir* ci-dessus). « Pour apposer sur l'étiquette la mention "sans parabens," les industriels les ont remplacés par d'autres conservateurs, souvent très allergènes », explique le Dr Pascale Mathelier-Fusade, dermatologue. Par exemple, la methylisothiazolinone (MIT), un puissant biocide très irritant. 10 % de la population y serait allergique. Mais aussi le phenoxyethanol, conservateur reconnu comme allergisant, irritant et potentiellement hépatotoxique. Il est à proscrire pour les femmes enceintes ou avec des enfants en bas âge, car il est soupçonné d'être nocif pour le sang et le foie du fœtus et du bébé. À ce jour, seules quelques marques comme Dermatherm ou la Roche-Posay proposent des conditionnements évitant l'ajout de conservateurs. ■



CHOISISSEZ UNE CRÈME VISAGE SANS...

- phenoxyethanol (conservateur irritant et toxique)
- methylisothiazolinone (conservateur allergisant)
- ethylhexyl methoxycinnamate ou octocrylene (filtres UV, perturbateurs endocriniens suspectés)



FICHES PRODUITS

12 CRÈMES POUR LE VISAGE



AVÈNE EAU THERMALE



Hydrance optimale riche

13,80 € • 40 ml

NOTRE AVIS 32 ingrédients pour un produit de pharmacie, c'est beaucoup. D'autant que le karité n'arrive qu'en 10^e position. En réalité, la formule mise surtout sur la paraffine, intéressante pour les peaux très sèches, et sur l'huile de graines de carthame, qui assouplit et adoucit la peau. On déplore la présence de phenoxyethanol, un conservateur chimique allergisant.



B COM BIO



Crème hydratante peaux sèches

12,50 € • 50 ml

NOTRE AVIS Labellisée Ecocert, cette crème hydratante renferme un complexe d'huiles végétales adoucissantes. L'edelweiss bio, censé protéger la peau, et la gomme de tara promis sur l'emballage n'apparaissent qu'en 13^e et 14^e positions. Dommage que la formulation se conclue par 3 agents parfumants allergènes (limonene, linalool, citronellol) et par du benzyl salicylate, suspecté d'être un perturbateur endocrinien.



CIEN (LIDL)



Aqua Crème hydratante

3 € • 50 ml

NOTRE AVIS Le prix est imbattable. Mais on déplore la présence de 3 filtres solaires chimiques, dont 2 sont nocifs pour l'environnement et des cancérogènes suspectés. Autre substance problématique, le phenoxyethanol, un conservateur allergène. En revanche, la présence en 3^e position de dibutyl adipate, un émollient, favorise l'hydratation.



DERMATHERM PURCALM



Crème hydratante apaisante

10,65 € • 50 ml

NOTRE AVIS De l'eau florale de camomille romaine bio pour calmer les inflammations cutanées, resserrer les pores et rééquilibrer la peau ; de l'eau thermale, de la glycérine, de la vitamine E et de l'huile d'ongre pour régénérer les tissus ; et de l'extrait de feuille de sauge, antimicrobien. Cette crème propose une formulation exempte de composants toxiques.



DR. THEISS BIO CALENDULA



Crème au souci

9,70 € • 100 ml

NOTRE AVIS Comme le vante l'étiquette, cette crème renferme de l'extrait de fleurs de souci (calendula), idéal pour traiter les peaux abîmées, les coupures et les écorchures. Le reste de la composition, à base de beurre de karité, d'huile de jojoba et d'huile d'amande douce, apporte l'hydratation nécessaire. On regrette la présence de 5 allergènes (linalool, geraniol, citronellol, limonene et citral).



EMBRYOLISSE



Lait-crème concentré

12,60 € • 75 ml

NOTRE AVIS La formulation ne présente ni allergènes notoires ni ingrédients dangereux. On y trouve principalement de la paraffine liquide, qui présente la particularité d'être occlusive et donc d'empêcher l'évaporation de l'eau. Cet ingrédient est particulièrement adapté aux peaux sèches. La cire d'abeille, le beurre de karité et l'aloe vera sont aussi hydratants.

😊 À privilégier (produit ne contenant pas de substances indésirables) 😐 Peut mieux faire (produit contenant quelques substances indésirables) 😞 À éviter (produit contenant trop de substances indésirables)



GARNIER SKINACTIVE



Hydra Bomb Crème superhydratante jour

4 € • 50 ml

NOTRE AVIS La grenade vantée sur l'emballage n'arrive... qu'en 28^e position de la liste des ingrédients ! Bien avant, et donc en quantité importante, on trouve un filtre solaire suspecté d'être un perturbateur endocrinien, des silicones, un PEG, de l'EDTA, qui sont autant de substances polluantes, mais aussi du phenoxyethanol, un conservateur irritant... Hydra Bomb, une "bombe" ?



LEA NATURE EAU THERMALE JONZAC



Sérum H2O booster

22,80 € • 30 ml

NOTRE AVIS Ce sérum offre une composition réduite, fondée sur l'eau thermale de Jonzac, puisée à 1 850 mètres de profondeur en Charente-Maritime. On trouve également de l'eau florale de camomille romaine bio, aux propriétés apaisantes, et de l'acide hyaluronique, qui maintient l'hydratation. Son prix élevé peut être un frein.



MIXA EXPERT PEAU SENSIBLE



Hyalurogel Gel-crème hydratant intensif 24 h

7,80 € • 50 ml

NOTRE AVIS Promettre de l'acide hyaluronique dans une crème de grande distribution, l'argument fait mouche. Pourtant, la substance n'arrive qu'en fin de liste, après le phenoxyethanol, qui est un conservateur irritant et sensibilisant. Dommage pour un soin testé « *sur 100 % de peaux sensibles* » pour une tolérance optimale...



NIVEA



Soin de jour nourrissant confort

4,60 € • 50 ml

NOTRE AVIS Cette crème annonce une protection solaire 15. Les 2 filtres solaires autorisés sont problématiques : l'octocrylene est un perturbateur endocrinien suspecté et un photoallergène ; le second, le butyl methoxydibenzoylmethane, est polluant. Le produit contient également plusieurs molécules parfumantes allergisantes.



PUR ALOÉ



Gel 98 % d'aloe vera

11,20 € • 250 ml

NOTRE AVIS Ce gel composé principalement d'aloe vera, un actif connu pour ses propriétés calmantes, mais aussi astringentes, présente une formulation très réduite. Les acides phytique et ascorbique jouent ici le rôle de conservateurs. Seul petit bémol, la présence de benzyl alcohol, une substance parfumante allergisante.



WELEDA



Fluide confort absolu Amande

13,75 € • 30 ml

NOTRE AVIS Labellisé Natrue, ce fluide Weleda bénéficie d'une formulation simple (9 ingrédients), dont de l'huile d'amande douce, nourrissante, de l'huile de graines de prunier, hydratante, et de la cire d'abeille, qui dépose un film protecteur sur la peau. Attention : la présence d'alcool peut irriter les peaux sensibles.



CRÈMES POUR LE CORPS

Nourrir sa peau sans la sensibiliser

La peau dispose de réserves naturelles en eau. Toutefois, des lavages trop fréquents ou trop irritants, ou encore l'âge, sont susceptibles de la dessécher. Des crèmes peuvent alors l'aider à retrouver sa souplesse et son élasticité. Mais gare aux allergènes !

Contrairement aux recommandations de l'industrie pharmaceutique, il n'est pas nécessaire de s'enduire de crème pour le corps régulièrement. À l'inverse des mains, il est peu exposé aux agressions dues au froid ou aux travaux manuels. « *La règle est la suivante : on hydrate sa peau seulement si elle en a besoin* », affirme le Dr Pascale Mathelier-Fusade, dermatologue allergologue à Paris. *Si on la grasse inutilement*. Organe le plus étendu et le plus lourd du corps humain (2 m² pour 3 kilogrammes chez une femme), la peau dispose d'un bouclier naturel

pour se protéger, le film hydrolipidique. Celui-ci se forme grâce aux glandes sébacées. Il régule l'hydratation et lutte contre les agressions microbiennes. « *Si des sensations de tiraillement apparaissent après s'être lavé, le problème provient du savon ou de lavages trop fréquents* », précise la spécialiste. Mieux vaut donc choisir des savons très doux (sans sodium laureth sulfate, par exemple, présent dans nombre de gels douche).

Il faut également veiller à boire au moins 1,5 l d'eau par jour. Car, en cas de carence, la peau n'étant pas l'organe prioritaire dans la distribution en eau, elle se dessèche. Par ailleurs, avec les années, le renouvellement des cellules de l'épiderme ralentit. « *Inéluctablement, la peau s'assèche à partir de 50 ans* », souligne le Dr Pascale Mathelier-Fusade. À partir de cet âge, le recours à une crème ou à un lait peut se justifier.

Repères

LES PEG, UN DANGER POUR L'ENVIRONNEMENT

- Faciles à repérer sur l'étiquette, les PEG sont des produits dérivés des polyéthylène glycols : PEG-40, PEG-100... Ils sont utilisés principalement pour retenir l'eau dans une solution et sur la peau. Trois produits que nous avons passés au crible (Dove, Mixa et Le Petit Marseillais) en contiennent.
- Bien qu'ils puissent devenir irritants à haute dose ou favoriser l'absorption par l'épiderme d'autres ingrédients, ils sont a priori sans danger pour l'être humain. Cependant, leur procédé de fabrication, l'éthoxylation, est l'un des plus polluants de la cosmétique, avec une toxicité aiguë pour les milieux aquatiques. Par ailleurs, ils persistent dans l'environnement, où ils sont ingérés par d'autres organismes.



CRÈME OU LAIT ? CHOISIR LE SOIN LE MIEUX ADAPTÉ

Un lait est plus rapidement absorbé par la peau, mais une crème, plus épaisse, est plus nourrissante. Dans les deux cas, ces soins sont constitués de corps gras formant une barrière qui va retenir l'eau et limiter son évaporation. Vu les quantités utilisées pour couvrir tout l'épiderme, il vaut mieux choisir un soin exempt de substances indésirables, comme des polluants (voir Repères ci-contre), certains conservateurs ou des allergènes.

NATUREL NE VEUT PAS DIRE INOFFENSIF

Ce n'est pas à la première application d'un allergène qu'une allergie apparaît. « *Il faut des contacts répétés et prolongés* », affirme la dermatologue allergologue. Or, les produits allergènes sont partout. Un composé aromatique comme le linalool, présent naturellement dans l'essence de lavande, de muguet ou de pin, se retrouve dans les crèmes, les produits pour la vaisselle, les shampooings, les après-rasage, les parfums, les démaquillants... On en rencontre dans 7 produits que nous avons étudiés (Bio-Oil, Cattier, Dove, Nuxe, Le Petit Marseillais, So' Bio étic, Monoprix Bio, voir pages 26 et 27). « *Le monde floral est potentiellement allergisant. La notion de naturel n'est pas une garantie d'innocuité* », souligne le Dr Pascale Mathelier-Fusade. Bien que la dose soit infime dans chacun de ces produits, le cumul, lui, est problématique. « *On constate alors des eczémas de contact, regrette-t-elle. Quelques heures après l'utilisation de la crème, la peau devient rouge et démange. La rougeur perdure pendant plusieurs jours.* » Et cela, chaque fois que la peau est en contact avec la substance, ce qui peut vite devenir contraignant. Le plus simple est donc d'évacuer ces produits de nos listes d'achats, afin d'éviter de devenir allergique.

Attention Aucune règle n'encadre les indications « *hypoallergénique* » ou « *testé sous contrôle médical* », qui ne sont absolument pas une garantie d'absence d'allergènes. Seule solution, donc, pour s'assurer de la non-présence de ces ingrédients : les traquer sur les étiquettes. En

effet, la déclaration des molécules de parfums allergisants (voir notre Mémo des substances indésirables page 11) est obligatoire.

Après le linalool, les plus répandues – on les trouve souvent en queue des listes d'ingrédients – sont le limonene, le geraniol, la coumarin, le citronellol et le citral. Par exemple, l'Huile prodigieuse de Nuxe et la Crème corporelle de Dove en affichent au moins 4 ! Ces parfums sont susceptibles de provoquer des taches qui peuvent ne jamais disparaître.

DES ÉTIQUETTES À Y PERDRE SON LATIN !

Repérer les composés louche sur une étiquette est une chose, mais il faut aussi savoir reconnaître les bons ingrédients (voir Mémo des substances désirables page 11). Ainsi, le beurre de karité se cache derrière l'appellation

« *Butyrospermum parkii* ». L'huile d'amande douce se nomme « *Prunus amygdalus dulcis oil* ». Plus facile à identifier, l'huile d'argan, aux propriétés nourrissantes, porte la dénomination « *Argania spinosa kernel oil* ». Et on repère la cire d'abeille sous le vocable « *Cera alba* ». À vos loupes ! ■



FICHES PRODUITS

12 CRÈMES ET LAITS POUR LE CORPS

BIO-OIL



Soin de la peau

14,10 € • 125 ml

NOTRE AVIS Ce mélange d'huiles essentielles est réputé aider à améliorer l'apparence des cicatrices, des vergetures et du teint irrégulier. Hélas, ce produit contient l'allergisant hydroxyisohexyl 3-cyclohexene carboxaldehyde (HICC). On regrette aussi la présence rédhibitoire de 6 agents parfumants allergisants et de benzyl salicylate, allergène et perturbateur endocrinien soupçonné.

DOVE



Derma Spa Crème corporelle Nutri essence3

6,05 € • 300 ml

NOTRE AVIS En guise de « spa » vanté sur l'étiquette, on trouve une cascade d'éléments indésirables tels que des silicones, des PEG (polyethylene glycols), des polymères, tous persistants dans l'environnement. Mais aussi le phenoxyethanol, un conservateur irritant et sensibilisant, et 6 parfums allergènes.

EMMA NOËL



Lait corporel familial coco après-soleil

13 € • 500 ml

NOTRE AVIS Le beurre de karité, l'huile de graines de sésame et l'huile de coco hydratent et assouplissent la peau. Quant à l'aloé vera et à l'extrait de fleurs de camomille romaine, ils apaisent la peau et diminuent les sensations d'inconfort. Le format, familial, se révèle très économique.

CATTIER



Lait corps adoucissant Beurre de coco vanille

11,80 € • 500 ml

NOTRE AVIS Présenté comme l'ingrédient principal, le beurre de coco n'arrive qu'en 9^e position dans la composition. On salue toutefois la présence importante d'huile de tournesol et d'huile de graines de jojoba. Le tout est parfumé à la vanille et dopé en vitamine E. Petit bémol : la présence de l'allergisant linalool à la fin de la liste des ingrédients.

DUCRAY



Ikeriane Crème émolliente kératoréductrice

16,30 € • 150 ml

NOTRE AVIS La composition de la crème émolliente (qui adoucit la peau) de Ducray se fonde sur un mélange très simple de glycérine, de paraffine et de son actif breveté, le Glycolate de guanidine, un « kératoréducteur », c'est-à-dire qu'il favorise l'élimination des squames, pour une peau plus lisse. Sa formulation est destinée uniquement aux personnes à la peau très sèche.

MIXA INTENSIF



Atopiance Baume apaisant Peaux très sèches

5,50 € • 250 ml

NOTRE AVIS La glycérine, la vaseline, la paraffine et le beurre de karité figurent en tête de liste de la formulation. Apparaissent ensuite de l'huile d'amande douce et d'abricot, ainsi que de la provitamine B5, aux propriétés réparatrices. Dommage, donc, de relever la présence d'un polyéthylène glycol (PEG), non biodégradable.

😊 À privilégier (produit ne contenant pas de substances indésirables) ☹ Peut mieux faire (produit contenant quelques substances indésirables) 🚫 À éviter (produit contenant trop de substances indésirables)



MONOPRIX BIO !



Crème de soin hydratante au beurre de karité

3,10 € • 75 ml

NOTRE AVIS Labellisée Cosmebio et Ecocert, cette crème composée d'octyldodecanol, un émollient adoucissant, d'huile d'amande douce, de glycérine, d'aloe vera et de beurre de karité, cumule les bons points. Seul bémol : 3 allergènes notoires, la coumarin, le limonene et le linalool, en fin de liste. Attention, donc, si vous êtes allergique à ces substances.



NUXE



Huile prodigieuse

15,90 € • 50 ml

NOTRE AVIS Mélange d'huiles végétales (macadamia, amande douce, noisette, argan...), la composition frôle le sans-faute jusqu'à l'avant-dernière ligne. Là, les ingrédients problématiques s'enchaînent : benzyl salicylate, perturbateur endocrinien soupçonné, suivi de 4 molécules odorantes allergènes, qui forment le « *parfum addictif* » vanté par la marque. C'est aussi, et de loin, le produit le plus cher de la sélection.



LE PETIT MARSEILLAIS



Huile sèche sublimante Peaux très sèches

5,90 € • 150 ml

NOTRE AVIS Le PEG-40, présent dans cette huile, est un polyéthylène glycol qui sert d'émulsifiant. Or, le procédé de fabrication de ce composé est polluant et sa biodégradation est difficile. Cette huile contient également du propylparaben, un conservateur allergisant, soupçonné en plus d'être un perturbateur endocrinien.



PUR ALOÉ



Lait hydratant à l'aloe vera 30 %

13,50 € • 250 ml

NOTRE AVIS Ingrédient star de ce lait, l'aloe vera, une plante astringente et reconnue pour ses vertus régénérantes. La glycérine et la cire d'abeille apaisent les peaux qui tirent, tandis que les huiles de palme, d'amande douce et de tournesol apportent de l'hydratation et de la douceur.



SO'BIO ÉTIC



Lait hydratant aloe vera

11 € • 500 ml

NOTRE AVIS Une formule où les ingrédients naturels se taillent la part du lion, comme l'eau florale de camomille romaine bio, adoucissante et apaisante, la glycérine, protectrice, et le beurre de karité, nourrissant. L'étiquette annonce 0 parfum de synthèse, mais ce lait contient 2 molécules naturelles présentes dans le parfum et potentiellement allergisantes.



WELEDA



Lait corps confort amande

14 € • 200 ml

NOTRE AVIS Une formule simple, qui se compose de peu d'ingrédients, tels l'huile d'amande douce, la glycérine, la cire d'abeille et le squalane, un émollient qui assouplit la peau. Attention : la présence d'alcool est susceptible de gêner les peaux les plus sensibles.

CRÈMES POUR LES MAINS

La glycérine, l'ingrédient star

Exposées en permanence et souvent négligées, nos mains sont l'une des zones de notre corps les plus sujettes à la déshydratation. Avec quoi en prendre soin ?

On dit souvent que les mains trahissent notre âge. Lavées et relavées plusieurs fois par jour, soumises à des détergents agressifs, elles sont quotidiennement mises à mal. Or, leur épiderme ne possède qu'un mince film protecteur.

LE DUO GRAISSES VÉGÉTALES ET VITAMINE E

Afin de nourrir les mains, des huiles végétales entrent dans la composition de nombre de crèmes que nous avons étudiées, telles l'huile d'amande douce, chez Burt's Bees ou Le Petit Marseillais, ou l'huile d'argan, chez Bio Secure. La moitié des crèmes de notre sélection (A-Derma, Bio Secure et Burt's Bees) sont également enrichies à la vitamine E (tocopherol sur l'étiquette). Cette dernière est antioxydante et permet de lutter contre les radicaux libres.

Mais hydrater ne suffit pas, il faut également préserver en créant un film protecteur artificiel. La glycérine, qui arrive souvent dans le peloton de tête des ingrédients des crèmes, joue ce rôle grâce à sa capacité à retenir 10 fois son poids en eau. Autre avantage : les allergies à cette substance – soit synthétique, soit fabriquée à partir de graisses animales ou végétales – sont très rares.

CERTAINES HUILES ESSENTIELLES PEUVENT FAVORISER LES TACHES

Pour être efficace, une crème pour les mains doit être utilisée plusieurs fois par jour en hiver. Il faut donc proscrire les substances toxiques comme le phenoxyethanol, un conservateur irritant et sensibilisant que l'on trouve chez Mixa et

Neutrogena. De même, le contact régulier avec certains agents parfumants (coumarin, linalool ou limonene, trouvés chez Burt's Bees et Mixa) peut finir par provoquer des allergies. Enfin, il faut fuir les huiles essentielles, qui réagissent au soleil et peuvent être à l'origine de taches brunes. ■



CHOISISSEZ UNE CRÈME
POUR LES MAINS SANS...

- coumarin, limonene, linalool, etc.
(parfums allergisants, voir Mémo page 11)
- phenoxyethanol (conservateur irritant)
- huiles essentielles (photosensibilisantes)

FICHES PRODUITS

6 CRÈMES POUR LES MAINS

😊 À privilégier (produit ne contenant pas de substances indésirables) ☺ Peut mieux faire (produit contenant quelques substances indésirables) ☹ À éviter (produit contenant trop de substances indésirables)



A-DERMA



Crème mains au lait d'avoine Rhealba Réparation intense

7,10 € • 150 ml

NOTRE AVIS Les vertus apaisantes des crèmes A-Derma reposent sur le lait d'avoine Rhealba, qui ne se trouve qu'en 5^e position. La glycérine assure une bonne protection. Certes, la présence de methylparaben alerte. Mais ce paraben n'a pas les mêmes effets que ses cousins, le butylparaben et le propylparaben, des perturbateurs endocriniens.



BIO SECURE



Crème mains à l'aloé vera et huile d'argan

2,85 € • 50 ml

NOTRE AVIS Garantie sans parabens, huiles essentielles ou allergènes, cette crème de fabrication française offre une composition irréprochable. Elle est labellisée Ecocert et Cosmebio. Bon point pour la forte présence de jus de feuilles d'aloé vera, adoucissant. L'huile d'argan, vantée sur l'emballage, est plus anecdotique.



BURT'S BEES



Crème pour les mains à l'huile d'amande et au lait

12 € • 57 g

NOTRE AVIS Ingrédient principal de cette crème, l'huile d'amande douce, connue pour ses vertus adoucissantes. On trouve également de l'aloé vera et de la cire d'abeille, d'où le nom de la marque (*bees* signifiant abeilles en anglais). Le lait vanté sur l'étiquette n'arrive qu'en 8^e position sous la forme de poudre de lait écrémé. Seul bémol : la présence de linalool, un parfum allergène.



MIXA INTENSIF PEAUX SÈCHES



Crème mains réparatrice

2,20 € • 100 ml

NOTRE AVIS La composition associant de l'allantoïne et une bonne dose de beurre de karité apporte douceur et confort aux mains. Mais on déplore la présence de benzyl salicylate, un allergène, perturbateur endocrinien suspecté, de phenoxyethanol, un conservateur, et de plusieurs molécules de parfum allergisantes (eugenol, geraniol, citral, citronnellool, limonene, linalool...). Le colorant CI 14700 est également allergène et sensibilisant.



NEUTROGENA



Crème mains hydratante concentrée

5,60 € • 50 ml

NOTRE AVIS La « formule norvégienne », qui fête ses 45 ans, est réputée adoucir et protéger les mains les plus sèches et les plus agressées, sans doute en raison de la bonne quantité de glycérine dans la composition. Hélas, cette crème contient aussi du phenoxyethanol, un conservateur allergène.



LE PETIT MARSEILLAIS



Crème mains nutrition Peaux très sèches

3,35 € • 75 ml

NOTRE AVIS Cette crème propose en 6^e position du beurre de karité, ce qui lui confère effectivement les qualités nutritives dont elle se prévaut. Hélas, le tout est gâté par la présence de carbomer, un polymère synthétique dont certaines variantes sont cancérogènes et mutagènes.

CRÈMES POUR LES PIEDS

Les clés d'une bonne hydratation

À force de nous porter toute la journée dans des chaussures pas forcément adaptées, nos pieds sont mis à rude épreuve. Leur peau, en particulier celle des talons, devient sèche et se fendille. Malheureusement, trop de produits contiennent des indésirables.

Bien doté en glandes sudoripares, l'épiderme des pieds est dépourvu de glandes sébacées. Cette partie du corps est donc naturellement sèche. Sans attentions particulières, elle peut se fendiller. Pour hydrater les pieds, les laits pour le corps ne suffisent pas. « *Ils sont trop fluides*, explique Muriel Montenvert, secrétaire générale de l'Union française pour la santé du pied (UFSP). *Quant aux huiles sèches, elles ne sont pas assez hydratantes. Une crème spécifique pour cette zone est plus nourrissante et pénètre mieux.* » La peau des pieds est en effet très épaisse : 5 millimètres sur

les talons, contre 0,12 mm sur le visage. « *À cet endroit, il y a plus de kératine, qui s'épaissit pour résister à la pression* », poursuit la podologue. Cependant, les frottements locaux provoqués par les chaussures peuvent conduire à la formation de cors et de durillons très douloureux.

UNE CRÈME SPÉCIFIQUE À UTILISER AVEC PRÉCAUTION

Bien que cet épaississement soit un mécanisme de défense, il ne faut pas laisser s'installer la corne. En hydratant ses pieds régulièrement, on peut réduire sa formation, voire l'éliminer. Plus souple, la peau résistera mieux aux frottements. La glycérine et la paraffine (utilisées par Akiléïne, Neutrogena, Scholl...) offrent une bonne barrière contre la déshydratation. Il faut toutefois s'assurer que les pieds sont bien séchés, car l'humidité et la transpiration empêchent la pénétration.

Attention : on trouve des parabens chez Neutrogena et Scholl, et du phenoxyethanol, un conservateur irritant pour la peau et perturbateur endocrinien suspecté, chez Akiléïne, L'Occitane et Scholl (*voir page suivante*). En outre, de nombreuses crèmes contiennent des ingrédients qui exfolient les peaux mortes. L'acide salicylique, que l'on trouve par exemple chez Argiletz, a cette propriété. À éviter en cas de pieds fendillés. ■



CHOISISSEZ UNE CRÈME POUR LES PIEDS SANS...

- phenoxyethanol (conservateur irritant et toxique)
- acide salicylique (trop irritant si le pied est fendillé)
- diméthicone (silicone polluant)



FICHES PRODUITS

6 CRÈMES POUR LES PIEDS

😊 À privilégier (produit ne contenant pas de substances indésirables) ☺ Peut mieux faire (produit contenant quelques substances indésirables) ☹ À éviter (produit contenant trop de substances indésirables)

😊 AKILEÏNE



Baume hydra-défense Pieds très secs Déshydratation sévère

10,70 € • 125 ml

NOTRE AVIS Crée par un pharmacien pour les croupiers de Monaco qui souffraient des pieds, la crème contient de la glycérine, de l'huile de pépins de raisin et de l'huile de cameline riche en oméga 3. Problème : on y trouve également des silicones, des polymères et des PEG (polyéthylènes glycols), polluants de l'environnement. Le phenoxyethanol, un conservateur, et le sodium lauryl sulfate sont irritants pour la peau.

😊 ARGILETZ



Crème nourrissante Argile verte Pieds secs

7,30 € • 75 ml

NOTRE AVIS Parmi les premiers ingrédients de la formulation figurent du jus de feuilles d'aloë (aloe vera), du beurre de karité et de l'huile de tournesol, qui possèdent tous des propriétés hydratantes. Un bémol : le linalool, la coumarin, le limonene, le geraniol, l'eugenol et l'isoeugenol sont des parfums allergènes.

😊 B COM BIO



Crème pieds nourrissante et relaxante

8,50 € • 100 ml

NOTRE AVIS L'huile de tournesol, la glycérine et l'extrait d'orge comptent au nombre des ingrédients nourrissants de cette crème labellisée Cosmebio. Pour l'aspect relaxant, le fabricant a misé sur la criste-marine et l'huile de zeste de citron. Quant aux huiles essentielles de menthe et de lavandin, elles dégagent des composés allergisants comme le linalool, le limonene et le citronellol.

😊 NEUTROGENA



Crème pieds très secs et abîmés

8,90 € • 150 ml

NOTRE AVIS Glycérine et paraffine sont les ingrédients stars de cette formule *best-seller*. Elle présente l'avantage d'hydrater les peaux les plus desséchées, mais elle recèle des silicones, qui lui confèrent une texture soyeuse, mais qui sont polluants. Quant au propylparaben, un conservateur chimique allergène, il est suspecté d'être un perturbateur endocrinien.

☹ L'OCITANE EN PROVENCE



Crème pieds Peaux sèches

23 € • 150 ml

NOTRE AVIS Cette crème mise sur la présence importante de beurre de karité et d'huile de coco, nourrissants. Les huiles essentielles de lavande et de menthe rafraîchissent. On regrette la présence de phenoxyethanol, un conservateur irritant, et des parfums allergènes, comme le linalool. Les PEG (polyéthylènes glycols) et les silicones, quant à eux, persistent dans l'environnement.

☹ SCHOLL



Crème nutrition intense Pieds très secs

6,25 € • 60 ml

NOTRE AVIS La glycérine et l'urée hydratent. La composition affiche très peu de produits d'origine naturelle. Mais elle contient du phenoxyethanol, un conservateur irritant, et 4 parabens, dont 2 allergènes, et de possibles perturbateurs endocriniens, comme le benzyl salicylate. Un cocktail de substances nocives parfumé par 4 molécules allergisantes.

PROTECTIONS ET LAITS SOLAIRES

Appliquez-les avec générosité

Indispensables pour préserver sa peau des méfaits du soleil, les produits solaires neutralisent les rayons ultraviolets avec des ingrédients efficaces... mais parfois allergènes, polluants ou inquiétants pour la santé. Quelques pistes pour s'y retrouver.

Existe-t-il une crème solaire parfaite, qui protège de tous les rayons et nous permette de dorer longtemps au soleil sans aucun risque ? La réponse est non : l'écran total n'existe pas. Depuis son invention dans les années 1930 avec les premiers congés payés, la crème solaire est cependant devenue très performante. Et bien qu'elle ne puisse en aucun cas suffire à se pré-munir contre les dangers du soleil (*lire page 75*), elle offre aujourd'hui des protections d'indice 6 (faible protection) à 50+ (très haute protection). Contrairement à une idée reçue, un produit d'indice 50 (haute protection) ne protège pas 2 fois plus longtemps qu'un autre d'indice 25

(moyenne protection). Quoi qu'il en soit, dans la vraie vie, la protection n'est pas aussi efficace que celle constatée en laboratoire. Le Pr Jean-Luc Schmutz, président de la Société française de photodermatologie, explique : « *C'est dû en partie à la quantité de produit appliquée. Les tests en laboratoire portent sur une dose importante d'écran solaire : 2 milligrammes par centimètre carré (mg/cm²) de peau. Ce qui représenterait au moins 35 grammes de produit pour couvrir tout le corps d'un individu.* » Or, à raison d'un renouvellement toutes les 2 heures, il faudrait bien plus qu'un tube de 150 millilitres par jour pour une famille de 4 personnes. On en est loin.

Repères

ATTENTION, LA PROTECTION N'EST PAS FORCÉMENT IMMÉDIATE !

Selon le type du filtre utilisé par le fabricant, les mécanismes de protection diffèrent.

- Les molécules des filtres organiques (le gros du marché) se lient à la couche supérieure de l'épiderme et créent ainsi une couche filtrante qui absorbe les UV à la place de la peau. Pour leur permettre d'être efficaces, ces produits doivent être appliqués 30 minutes avant de s'exposer au soleil !
- Les filtres minéraux sont composés d'un assemblage de microparticules de minéraux, souvent de l'oxyde de zinc et du dioxyde de titane. Ils agissent en réfléchissant les rayons UV. Leur action est immédiate.

L'INDICE 30 REPRÉSENTE UN BON COMPROMIS

« *De plus, la crème est souvent mal répartie sur le corps. Une mauvaise application divise la protection par 4 ! Un indice 50 devient un indice 12.* » Le plus important est donc de soigner l'application du produit et de choisir un indice élevé. Faut-il pour autant opter pour un indice 50+ (très haute protection) ? Oui, en conditions extrêmes (en montagne, en mer), lorsque vous ne pouvez pas vous abriter du soleil. Dans les autres situations, un indice 30 (haute protection) peut suffire. Il bloque environ 97 % des rayons ultraviolets B (UVB), ceux responsables des coups de soleil (contre 98 % pour un indice 50). Nous avons donc basé notre étude sur des produits solaires affichant un indice 30, d'un bon rapport protection/prix.



PRÉVENIR LE RISQUE DE CANCER

Ensuite, il faut veiller à ce que la crème protège également des UVA, des rayons qui parviennent à pénétrer le derme et causent vieillissement cutané et cancers. En Europe, les produits solaires doivent posséder un niveau de protection contre les UVB 3 fois plus important que celui contre les UVA, donc un indice 50 implique un minimum de 16 pour les UVA. Il existe une incertitude sur la méthode de calcul des indices UVA. En effet, les résultats des tests *in vitro* (en laboratoire) et *in vivo* (sur l'humain) varient parfois considérablement.

FILTRES ORGANIQUES : ATTENTION AUX INGRÉDIENTS

Il existe deux grands types de formulation : celui à filtres minéraux et celui à filtres organiques (voir *Repères* page 32). Les filtres organiques (ou chimiques) sont très efficaces et, combinés afin de couvrir tout le spectre UV, offrent une protection complète. Les crèmes solaires à filtres chimiques, que l'on trouve aussi bien en grande surface qu'en parapharmacie, ont souvent une texture fluide, ne collent pas et ne laissent pas de traces blanches sur la peau. Plus l'indice est élevé, plus leurs ingrédients sont nombreux.

Or, certains filtres, comme le benzophenone-3 et l'éthylhexyl methoxycinnamate, sont non seulement très toxiques pour les organismes aquatiques, mais ce sont aussi des perturbateurs endocriniens. La plupart des filtres ne sont pas encore classés comme perturbateurs endocriniens, mais beaucoup sont soupçonnés de tels effets, comme l'homosalate ou l'octocrylène.



CHOISISSEZ UN PRODUIT SOLAIRE SANS...

- nanoparticules (toxiques)
- octocrylène, benzophenone, homosalate (filtres UV, perturbateurs endocriniens suspectés)
- EDTA, copolymer (polluants)

Les molécules des perturbateurs endocriniens capables d'interagir avec notre système hormonal peuvent conduire à des problèmes de fertilité ou à des dysfonctionnements thyroïdiens. Il arrive que leurs effets néfastes traversent les générations. Il est donc prudent d'éviter ces substances (voir encadré page 35).

DOUTE QUANT À L'INNOCUITÉ DES FILTRES MINÉRAUX

Les filtres minéraux se composent de substances d'origine naturelle, comme le dioxyde de titane et l'oxyde de zinc, qui sont souvent combinées à des filtres organiques afin d'offrir une meilleure protection. Seuls les filtres minéraux sont autorisés dans les crèmes bio. Ils sont souvent associés à des huiles végétales ayant des propriétés filtrantes, telles celles de tamanu ou de karanja. Comme elles ne contiennent pas d'allergènes, ou en renferment peu, les crèmes à base de filtres minéraux sont recommandées pour les peaux sensibles, réactives ou allergiques. Malgré leurs avantages indiscutables, les écrans minéraux ne

(Suite page 35)



Prenez votre consommation en main !



Le magazine

Essais comparatifs, actualités, enquêtes, conseils pratiques... pour consommer juste et défendre vos droits.

Les hors-séries thématiques

Des ouvrages complets et pratiques sur des thèmes d'actualité concernant votre consommation quotidienne.



Le service d'assistance téléphonique 60 RÉPOND

Vous avez un problème avec un commerçant, un litige avec une administration, un différend avec un voisin... Ayez le réflexe **60 répond**. Nos spécialistes vous répondent en direct, vous apportent des conseils, vous informent de vos droits et recours. Pour garder l'esprit tranquille, faites confiance à **60 répond**.

Abonnez-vous pour 1 an
Réalisez jusqu'à 21 % d'économie



Le hors-série Spécial impôts

L'accès illimité à www.60millions-mag.com

- Tous les essais comparatifs
- Les dossiers et les outils interactifs
- L'actualité quotidienne de la consommation
- Vos droits



L'accès aux versions numériques sur PC, Mac et tablette tactile des numéros compris dans votre abonnement.



BULLETIN D'ABONNEMENT

à compléter et à renvoyer sous enveloppe sans l'affranchir à :

60 Millions de consommateurs - Service Abonnements - Autorisation 73405 - 60439 Noailles Cedex

HS 189

OUI, je profite de cette offre pour recevoir 60 Millions de consommateurs. Je choisis l'abonnement suivant :

	Mensuel	Guide fiscal	Site Internet	Hors-séries	"60 répond"	Tarif
<input type="checkbox"/> Abonnement consommateur éclairé	1 an soit 11 numéros	Inclus	Accès illimité inclus	Non inclus	Non inclus	46 € au lieu de 56,70 €
<input type="checkbox"/> Abonnement consommateur expert	1 an soit 11 numéros	Inclus	Accès illimité inclus	Inclus soit 7 numéros	Inclus Appels illimités	78 € au lieu de 98 €

Mes coordonnées :

Mme M.

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Téléphone :

Courriel :@.....

Je choisis de régler par :

Chèque à l'ordre de 60 MILLIONS

Carte bancaire N° :

Expire fin :

Je note les 3 derniers chiffres figurant au dos de ma carte

Date et signature :

**+ simple,
+ rapide**

Offre valable pour la France métropolitaine jusqu'au 31/12/2017. Vous disposez d'un délai de rétractation de 14 jours à réception de votre 1^{er} numéro. Conformément à la loi Informatique et libertés, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des données vous concernant auprès du service Abonnements. Ces données (sauf courriel et n° de téléphone) peuvent être communiquées à des organismes extérieurs. Si vous ne le souhaitez pas, cochez cette case :

Abonnez-vous en ligne sur www.60millions-mag.com

sont pas la panacée. En effet, les filtres minéraux classiques, contrairement aux filtres chimiques, n'offrent pas une protection pour tout le spectre des rayons UV. En outre, ils laissent des traces blanches sur la peau. Pour éviter celles-ci, les laboratoires les utilisent souvent sous la forme de nanoparticules. Plus les particules sont petites, plus le produit est facile à étaler.

Problème : les nanoparticules seraient capables de passer la barrière de la peau pour ensuite rejoindre les différents organes, ce qui aurait des effets néfastes pour la santé. Depuis 2013, la législation impose d'indiquer la mention "[nano]" quand les particules sont inférieures à 100 nanomètres (1 nanomètre = 1 milliardième de mètre). Croyant bien faire et jouer la carte de la transparence, certains fabricants annoncent des particules de 150 nanomètres. Mais, entre 100 et 150 nanomètres, on est toujours dans la dimension nanométrique, avec, peu ou prou, les mêmes risques. Des recherches sont en cours pour démontrer ou non l'innocuité des "nano". De son côté, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses) a soumis à l'Agence européenne des produits chimiques une proposition de classification du dioxyde de titane en tant que cancérogène supposé par inhalation. L'évaluation est en cours. La prudence impose d'éviter le dioxyde de titane, surtout dans les sprays. En effet, l'usage de ces derniers aggrave le risque d'inhalation.

APRÈS QUELQUES MOIS, UN TUBE OUVERT PERD DE SON EFFICACITÉ

Lait, crème, huile sèche, gel, brume, spray... Comment s'y retrouver ? Tout d'abord, vérifiez que l'on n'a pas obtenu cette texture fondante par l'adjonction de nanoparticules ou de polymères (polluants). Puis choisissez en fonction de votre type de peau. « *Les peaux sèches privilégieront les crèmes, alors que les peaux grasses seront plus à l'aise avec quelque chose de léger. Le principal est de choisir un produit à la texture agréable, afin de ne jamais hésiter à en remettre* », souligne le Dr Jean-Luc Schmutz. Dernier conseil : jetez votre tube à la fin des vacances. En effet, la crème peut perdre sa stabilité quand le tube est ouvert ; les filtres organiques, en particulier, risquent de perdre progressivement leurs propriétés. ■

CES FILTRES QU'IL VAUT MIEUX ÉVITER

Dans les produits solaires, les ingrédients qui protègent des UV peuvent être polluants, voire toxiques. Voici les plus problématiques.



LE BENZOPHENONE-3 ET L'ETHYLHEXYL METHOXYCINNAMATE

Ces filtres sont tous deux des perturbateurs endocriniens et des polluants, toxiques pour les organismes aquatiques. Dans les produits de notre étude (voir pages 36 et 37), on trouve le premier chez Hawaiian Tropic, le second chez Corine de Farme.

L'OCTOCRYLENE

Ce filtre chimique est très répandu. On le trouve dans 6 produits de notre étude (chez Biafine, Cien Sun, Corine de Farme, Garnier Ambre solaire, Hawaiian Tropic, Mixa). Il est allergène, photoallergène (un comble pour un produit solaire !), perturbateur endocrinien suspecté et polluant pour l'environnement.

L'HOMOSALATE

Autre filtre très utilisé, par exemple chez Mixa. Il est suspecté d'être un perturbateur endocrinien et il est polluant pour l'environnement.

LES INGRÉDIENTS MARQUÉS [NANO]

Dans nombre de formulations bio, on trouve des nanoparticules de dioxyde de titane et (ou) d'oxyde de zinc. Ces filtres minéraux sont plus efficaces sous cette forme. Mais ces "nano," extrêmement réactives, sont suspectées de pouvoir passer la barrière de la peau.

FICHES PRODUITS

12 PROTECTIONS SOLAIRES



ALGA MARIS (LABORATOIRES DE BIARRITZ)



Crème solaire Haute protection Visage SPF 30

16 € • 50 ml

NOTRE AVIS Certifiée Ecocert et Cosmebio, et vendue en magasins bio, cette crème solaire propose une double filtration minérale, avec du dioxyde de titane et de l'oxyde de zinc. La formule, à base d'eau de mer, est dopée par l'Alga-Gorria, un antioxydant fabriqué à partir d'algues rouges de la côte basque.



CORINE DE FARME



Huile sèche SPF 30

7,70 € • 150 ml

NOTRE AVIS La « *marque des produits de beauté naturels* » intègre 3 filtres chimiques dans sa composition, dont 2 sont des perturbateurs endocriniens suspectés : l'octocrylene et l'éthylhexyl methoxycinnamate. Ce dernier est également considéré comme un polluant. Le fabricant avance une formulation enrichie en monoï de Tahiti, une huile connue pour ses vertus apaisantes. Mais elle n'en contient que 1 %.



ECO COSMETICS



Lotion solaire Neutral SPF 30 Pour peaux très sensibles

19,50 € • 100 ml

NOTRE AVIS Certifiée Ecocert, la marque Eco Cosmetics vendue en ligne propose des soins sans colorants, sans conservateurs et sans OGM. Le flacon pompe empêche l'air d'entrer et prolonge la durée de vie du produit. On trouve en bonne position du beurre de karité et de l'huile d'olive, aux propriétés nourrissantes. La protection UV repose sur le dioxyde de titane, ce qui pose la question de la "tenue" réelle de l'indice 30.



CIEN SUN (LIDL)



Crème solaire sport SPF 30

3 € • 75 ml

NOTRE AVIS Cette crème, en vente chez Lidl, est l'une des moins chères du marché. Mais elle contient un perturbateur endocrinien suspecté, l'octocrylene, et du dioxyde de titane sous la forme nano. On relève la présence d'allergènes : linalool, coumarin, geraniol, limonene, benzyl salicylate (ce dernier soupçonné d'être un perturbateur endocrinien). Le beurre de karité ne compense pas les effets allergisants des agents parfumants.



DERMATHERM



Crème solaire Haute protection Visage et corps SPF 30

17,90 € • 150 ml

NOTRE AVIS Labellisée Cosmebio, cette crème solaire présente une composition irréprochable. 2 filtres minéraux assurent la protection contre les UV : l'oxyde de zinc et le dioxyde de titane. Pas de conservateurs, grâce à une technologie de stérilisation UHT. Toute la gamme est formulée avec de l'eau thermale des Fumades-les-Bains, réputée pour ses vertus apaisantes.



EQ EVOA



Crème solaire SPF 30

24 € • 100 ml

NOTRE AVIS Conçus à l'origine pour les surfeurs et labellisés par Ecocert et Cosmebio, les produits de la gamme EQ, vendus dans les magasins Go Sport, revendiquent un faible impact sur la vie marine et sur les coraux. La protection contre les UV est assurée par 2 filtres minéraux : l'oxyde de zinc et le dioxyde de titane.

La crème est enrichie en beurre de karité et en huile de tamanu (réputée antioxydante), extraite d'un arbre tropical.

😊 À privilégier (produit ne contenant pas de substances indésirables) ☹ Peut mieux faire (produit contenant quelques substances indésirables) 🚫 À éviter (produit contenant trop de substances indésirables)

🚫 ÉTAT PUR



Spray solaire visage & corps SPF 30

29 € • 150 ml

NOTRE AVIS Ce spray contient du dioxyde de titane, un filtre solaire. Ce conditionnement implique que cette substance est susceptible d'être inhalée. Or, le dioxyde de titane est suspecté d'être cancérogène par inhalation. Mieux vaut privilégier la présentation de ce produit sous la forme de crème. Car, pour le reste, la formulation est exempte de substances toxiques. Le beurre de karité est présent en quantité importante.

🚫 GARNIER AMBRE SOLAIRE



Lait protecteur anti-dessèchement SPF 30

13,40 € • 200 ml

NOTRE AVIS Ce lait offre une protection efficace. Dommage de trouver de l'octocrylene, un perturbateur endocrinien suspecté, 3 filtres polluants (ethylhexyl salicylate, butyl methoxydibenzoylmethane et ethylhexyl triazone, potentiellement cancérogènes), ainsi qu'un filtre minéral (le dioxyde de titane) sous forme nano, des polymères non biodégradables et un conservateur irritant et sensibilisant.

🚫 HAWAIIAN TROPIC



Silk Hydration SPF 30

11,50 € • 180 ml

NOTRE AVIS Malgré les fleurs de tiaré sur le flacon et son nom évocateur, ce produit est un concentré de substances toxiques : 2 filtres solaires, dont l'un est suspecté d'être un perturbateur endocrinien (l'octocrylene), et l'autre un toxique pour l'environnement ; des conservateurs – le phenoxyethanol, allergène et perturbateur endocrinien suspecté, et du carbomer, polymère synthétique dont certaines variantes sont cancérogènes et mutagènes.

🚫 MIXA



Brume solaire peau sensible SPF 30

14 € • 200 ml

NOTRE AVIS Dans la composition de cette Brume solaire, 2 perturbateurs endocrinien suspectés : l'homosalate et l'octocrylene. Nous avons aussi relevé 2 filtres polluants, des polymères et un conservateur irritant. Par ailleurs, le contenant indique que l'aérosol est extrêmement inflammable et doit être tenu à l'écart des surfaces chaudes. Plutôt problématique pour un produit solaire !

🚫 SOLEIL BIAFINE



Lait solaire ultra-hydratant SPF 30

16 € • 150 ml

NOTRE AVIS La marque Biafine avance ici une formule élaborée à partir de 4 filtres chimiques, tous problématiques. En tête de liste, l'octocrylene (perturbateur endocrinien suspecté), suivi de 3 autres néfastes pour l'environnement. L'un d'eux, le méthylène bis-benzotriazolyl tetramethylbutylphenol (bisotrizole), se présente sous la forme nano. Seul bon point, le fabricant ne lésine pas sur le beurre de karité.

😊 UVBIO



Lait solaire haute protection SPF 30

18 € • 100 ml

NOTRE AVIS Certifié Ecocert, Cosmebio et Vegan Society, ce lait associe des extraits de baies de goji, de graines de tournesol et de l'huile de graines de karanja, riche en pongamol. Toutefois, l'huile de karanja ne constitue pas un filtre solaire autorisé, comme l'a rappelé l'Agence de sécurité du médicament (ANSM) en 2017. Il faudra donc se contenter du dioxyde de titane comme filtre solaire.



EXFOLIANTS ET GOMMAGES Au sucre, au sel ou au plastoc ?

**De trop nombreux produits contiennent encore des particules de plastique.
Alors qu'ils prétendent purifier notre épiderme, ils sont un fléau pour l'environnement.**

En apparence, ils ont tout pour séduire, ces "soins" gommants ou exfoliants. Ils vous promettent de vous faire une peau neuve, de désincruster en douceur les impuretés de votre épiderme à l'aide d'ingrédients naturels comme le sucre roux, le miel, les pépins de raisin ou même les graines de framboise arctique !

DES PARTICULES NON FILTRÉES PAR LES STATIONS D'ÉPURATION

Malheureusement, il suffit de gratter un peu pour découvrir que l'envers du décor n'est guère reluisant. Les deux tiers des produits que nous avons étudiés contiennent du plastique, qu'il soit liquide ou sous forme de microbilles. Alors que la distribution gratuite des sacs en plastique est interdite en France depuis le 1^{er} juillet 2016,

trop d'industriels continuent d'incorporer ces particules de plastique dans leurs produits. Le Canada a inscrit les microbilles dans sa liste des substances toxiques. Peu biodégradables, elles sont extrêmement préoccupantes pour l'environnement.

En effet, la taille minuscule (de 10 à 150 micromètres) de ces microbilles empêche les stations d'épuration de les traiter correctement. Chaque fois qu'une personne se rince après avoir utilisé une dose de produit en contenant, pas moins de 100 000 microbilles se répandent dans les rivières, les lacs, les océans...

DES MICROBILLES RETROUVÉES DANS DES HUÎTRES

Ces microbilles sont ingérées par les poissons, mais aussi par les moules ou les huîtres, qui ne peuvent faire la différence avec un grain de sable. On peut donc retrouver ces particules jusque dans les estomacs des amateurs de fruits de mer. Les études sur le sujet n'ont pas permis de conclure que cela représentait un danger pour la santé. En tout cas, pas dans l'immédiat. En revanche, les microbilles ont la particularité d'accrocher les polluants persistants, comme les métaux lourds, ce qui les rend franchement indésirables. Quoi qu'il en soit, la pollution des océans par des microplastiques ne cesse d'augmenter, ce dont la planète n'a assurément pas besoin.

La prochaine étape est leur éviction. Elle devrait être effective au plus tard le 1^{er} janvier 2018. À compter de cette date, la France a en effet

Repères

LE POLYÉTHYLÈNE, SUPERSTAR DU PLASTIQUE

- C'est sans doute le polymère le plus répandu dans le monde. Grâce à sa polyvalence, le polyéthylène sert à fabriquer la plupart des sacs plastique, des bouteilles de lait, des jouets... et même les gilets pare-balles !
- Bien que les microbilles de plastique soient interdites en France à partir de 2018 dans les cosmétiques, malheureusement, la loi ne concerne pas le polyéthylène et autres plastiques (par exemple, le carbomer) incorporés sous une forme fluide (liquides ou cireux).



CHOISISSEZ UN PRODUIT DE GOMMAGE SANS...

- polyethylene (plastique solide ou liquide)
- acrylates crosspolymer ou acrylates copolymer (plastiques liquides)



décidé de les interdire, comme le prévoit la loi n° 2016-1087 du 8 août 2016 pour la reconquête de la biodiversité. L'article 124 précise : « Au plus tard le 1^{er} janvier 2018, il est mis fin à la mise sur le marché de produits cosmétiques rincés à usage d'exfoliation ou de nettoyage comportant des particules plastiques solides. »

Dès 2014, le groupe Unilever (Dove, Monsavon...) a pris les devants en bannissant les microbilles (voir encadré ci-dessous). Nous avons d'ailleurs constaté que les produits de gommage sont dorénavant absents des gammes de ce fabricant. En revanche, les autres mastodontes des cosmétiques (L'Oréal, Johnson & Johnson, qui possède la marque Le Petit Marseillais) ont visiblement joué la montre. Ainsi, L'Oréal est resté vague, indiquant pouvoir les faire disparaître de ses produits « *d'ici à 2017* ». La multinationale tricolore affirme avoir des difficultés à trouver des ingrédients de substitution, car « *les microbilles de polyéthylène [c'est-à-dire les microbilles de plastique] ont des propriétés nettoyantes uniques et une sensation plus douce* ». ■

LE GOMMAGE, UNE PRATIQUE VRAIMENT UTILE ?

Certes, les microbilles de plastique ont la particularité d'être abrasives tout en glissant sur la peau. Elles peuvent être plus agréables au toucher que des substances d'origine naturelle, comme le sucre, le sel ou la poudre de noyaux de fruit, qui peuvent râper davantage. Par ailleurs, les industriels apprécient les microbilles, car elles peuvent être fabriquées en très grande quantité avec une maîtrise parfaite de leur taille et de leur stabilité chimique. Pour autant, est-ce une raison pour s'en enduire le corps ? D'après une étude menée en 2015 par une équipe du Centre international de recherche sur les déchets

marins de l'université de Plymouth (Royaume-Uni), un flacon de 150 millilitres

contient entre 137000 et 2800000 microbilles ! Il existe pourtant des solutions de remplacement. Mélangés à un peu d'huile végétale, le sucre, le sel et même le marc de café (voir notre cahier de recettes, page 104) peuvent constituer d'excellents exfoliants maison. Un simple savon noir (pas celui du ménage, mais celui utilisé après les séances de hammam) peut aussi faire l'affaire. Car, contrairement aux préconisations de certaines marques, le gommage n'est en aucun cas un rituel incontournable et doit rester ponctuel. Surtout dans nos sociétés, où l'on a tendance à se (sur)laver avec des produits bien assez détergents.

Pour en finir avec les microplastiques, 90 ONG de 38 pays se sont unies pour sensibiliser le grand public. Une appli pour smartphones est téléchargeable sur le site Beatthemicrobead.org. ■

Bon à savoir

UNILEVER, PREMIER DE LA CLASSE

■ Dès 2014, le groupe Unilever (Dove, Monsavon, Signal, Timotei...) a banni les microbilles de plastique de ses produits. Une initiative à saluer, puisque les autres géants de la beauté ont traîné les pieds.

■ Unilever utilise désormais dans ses ingrédients des exfoliants d'origine naturelle, comme des noyaux d'abricot en poudre, de la semoule de maïs ou de la silice.

FICHES PRODUITS

12 GOMMAGES OU EXFOLIANTS

**CATTIER**

Gommage argile blanche Visage

4 € • 100 ml



NOTRE AVIS Ce produit, dont 38 % des ingrédients sont issus de l'agriculture biologique, ne commet presque pas d'impair. La substance gommante est le magnésium aluminium silicate, un minéral extrait de l'argile. On peut toutefois regretter que, probablement pour donner à son produit un aspect plus blanc, le fabricant ait incorporé du titane dioxide (dioxyde de titane). Le produit contient également du linalool et du benzyl alcohol (parfums allergisants).



LES COSMÉTIQUES DESIGN (CARREFOUR)



Nectar of Beauty Gommage corps peau neuve

4,70 € • 200 ml

NOTRE AVIS Malgré son petit prix, ne vous laissez pas abuser par ce produit de la marque Carrefour. Le principal exfoliant utilisé est constitué de microbilles de polyéthylène. Fait aggravant : le fabricant a ajouté des acrylates crosspolymer (un type de plastique liquide). Certes, il y a aussi du sucre et des pépins de raisin broyés, mais ils s'apparentent à... de la poudre aux yeux.

**GARNIER BODY**

Gommage Beauté absolue

5,50 € • 200 ml



NOTRE AVIS La promesse est séduisante. Sur le tube, Garnier nous vend un gommage pour « peaux sèches, ternes », « infusé » avec « 4 huiles précieuses : argan, macadamia, amande, rose », qui « exfolie, nourrit, illumine ». La réalité est plus sombre. Le polyéthylène, c'est-à-dire des microbilles de plastique, est le 3^e ingrédient, après le sodium laureth sulfate et l'eau. Décapant, non ? Que vous ayez la peau sèche ou normale, passez votre chemin !



LÉA NATURE

EAU THERMALE JONZAC Gommage douceur Gelée nacrée

13 € • 75 ml



NOTRE AVIS Une composition équilibrée pour ce produit labellisé Cosmebio. Il contient majoritairement de l'eau thermale de Jonzac, de l'eau florale de camomille romaine (issue de l'agriculture biologique) et de la silice (principal constituant du sable). Dommage qu'il y ait 2 colorants, dont du titane dioxide (dioxyde de titane), destiné à donner au produit son blanc nacré. En outre, le prix est loin d'être doux pour votre porte-monnaie...

**LOVEA NATURE**

Gommage corps régénérant

7,40 € • 150 ml



NOTRE AVIS Aucune particule de plastique dans ce gommage. Les substances abrasives utilisées sont le sucre de canne, la silice et la poudre de noix d'argan. L'huile d'argan mise en avant sur l'emballage est, par ailleurs, bel et bien généreusement incorporée, avant l'huile de tournesol. On regrette néanmoins la présence de 3 parfums allergènes (benzyl alcohol, linalool, limonene).

**MELVITA**

Gommage de douche Délice de fruits jaunes

6,50 € • 200 ml



NOTRE AVIS En dehors du limonene (allergène) et bien que la composition soit très longue, on ne peut pas faire de reproches à ce produit dont les fonctions exfoliantes sont surtout assurées par de la silice (principal constituant du sable) et de la poudre de coques de noisette. Autre ingrédient figurant en tête de liste, les extraits d'orge, qui possèdent des propriétés assouplissantes et adoucissantes.

😊 À privilégier (produit ne contenant pas de substances indésirables) 😐 Peut mieux faire (produit contenant quelques substances indésirables) 😞 À éviter (produit contenant trop de substances indésirables)



NATURA SIBERICA



Gommage crème revitalisant pour le corps

7,70 € • 200 ml

NOTRE AVIS La marque annonce sur l'emballage avoir obtenu le (mystérieux) « *best of green beauty award* ». Il est vrai que les ingrédients mis en avant sont une invitation au voyage : ginseng de Sibérie, aralia de Mandchourie, graines de framboise arctique. Mais la présence de polyéthylène parmi les 10 premiers ingrédients vient ternir le tableau. Un choix paradoxal, alors que la formulation comprend une majorité de substances d'origine naturelle.



NATURA SIBERICA



Gommage pour le corps à l'argousier et au miel

8,25 € • 300 ml

NOTRE AVIS Comme elle en est coutumière, la marque Natura Siberica en fait 3 tonnes question marketing : « *Ce somptueux gommage naturel, à l'huile d'argousier bio de l'Altaï, miel bio et extrait de sauge bio, n'a pas son pareil pour purifier et renouveler la peau en profondeur.* » Qu'importe cette surenchère, puisque le produit ne contient aucun plastique, la substance exfoliante principale étant... du sel. On regrette la présence de benzyl salicylate et de linalool.



NEUTROGENA



Deep Clean vivifiant Gel exfoliant

5,30 € • 150 ml

NOTRE AVIS Trop d'ingrédients indésirables dans ce gel qui promet un nettoyage en profondeur (« *deep clean* ») des pores avec les microbilles. Évidemment, Neutrogena se garde bien de préciser qu'il s'agit de microbilles de polyéthylène. Du sodium laureth sulfate, des silicones, du DMDM hydantoin (libérateur de formol), des polymères liquides (acrylates crosspolymer) et quelques colorants complètent la liste des indésirables.



NIVEA



Gommage lissant doux

6,30 € • 75 ml

NOTRE AVIS La célèbre marque allemande a choisi d'incorporer dans ce produit de la microcrystalline cellulose, une sorte de poudre à base de bois destinée à remplacer les microbilles de plastique. Une initiative heureuse. En revanche, on peut regretter que Nivea persiste à utiliser des acrylates crosspolymer, un autre type de plastique destiné à donner une texture de gel.



LE PETIT MARSEILLAIS



Soin gommant corps hydratant Peaux très sèches

6 € • 150 ml

NOTRE AVIS Ce produit revendique une « *recette méditerranéenne* », associant « *les bienfaits hydratants du beurre de karité, les propriétés nourrissantes de l'huile d'argan aux grains de sucre roux* ». Gonflé, car ces ingrédients sont en quantité mineure par rapport au polyéthylène (des microbilles de plastique). De plus, ce gommage contient 5 colorants.



USHUAÏA BAHIA DO BRASIL



Pulpe gommante Extrait de fève de café tonifiante & papaye

6,20 € • 200 ml

NOTRE AVIS Ushuaïa annonce des « *exfoliants 100 % naturels* ». Contrairement à ce que l'on pourrait croire, la substance gommante n'est pas la fève de café, mais la perlite, un minéral d'origine naturelle. Cette « *pulpe* » regorge d'ingrédients artificiels, dont des acrylates crosspolymer (plastique liquide) et du sodium laureth sulfate. Les extraits de papaye sont en bout de liste.

GELS DOUCHE

“Sans parabens”, mais avec quoi ?

On les aime parce qu'ils sentent bon, qu'ils moussent et qu'ils glissent sur la peau... Les gels douche trônent dans nombre de salles de bains. Pourtant, leur composition n'est pas toujours exempte de substances indésirables.

Derrière les parfums et les promesses d'hydratation des gels douche se cachent des compositions complexes. Bien que l'eau demeure leur principal ingrédient, ils recèlent également des tensioactifs. Nécessaires pour décoller les salissures et produire de la mousse qui puisse être éliminée au rinçage, ils peuvent se révéler irritants. En outre, pour obtenir une texture crémeuse, les fabricants ajoutent souvent des épaississants, des parfums, des conservateurs, des colorants... Des substances pas toujours recommandables.

ATTENTION À LA MOUSSE ET AU PARFUM !

Certes, les bulles sont agréables. Mais, pour obtenir un produit moussant, les industriels utilisent des détergents : sodium lauryl sulfate,

sodium laureth sulfate, ammonium lauryl sulfate... Potentiellement irritants pour la peau, surtout s'ils sont présents en grande quantité, ces tensioactifs peuvent procurer des sensations de tiraillement. Pour compenser leur effet décapant, il arrive que le produit soit enrichi en glycérine et (ou) en huile. Parmi les produits que nous avons étudiés (*voir pages 44 et 45*), la Douche soin apaisante de Mixa, le Fa Coconut Water et le Dop Douceurs d'enfance procèdent ainsi. Quant aux gels qui embaument toute la maison, ils comportent une concentration élevée de parfums. Or, ces derniers renferment des substances allergènes, tels le limonene et le linalool. On en trouve notamment dans la Douche soin au pin maritime de Garnier Ultra Doux et dans le shampooing douche Énergie zen du Japon d'Ushuaïa. En outre, la présence de colorants, indiqués par la mention "CI" suivie d'un nombre à 5 chiffres, peut également favoriser des réactions allergiques, ou du moins une sensibilisation à ces substances, même chez des sujets non fragilisés.

Repères

QUELLE CONCENTRATION POUR DES INGRÉDIENTS "NATURELS" ?

- Gels douche au pin maritime, au sésame noir... Au vu des étiquettes, ces produits semblent élaborés avec des plantes.
- Reste qu'en regardant la composition, on s'aperçoit que beaucoup d'ingrédients sont d'origine synthétiques et ne contiennent qu'une petite quantité de végétaux. Ainsi, le pin maritime n'apparaît qu'en 16^e position dans le gel douche Garnier Ultra Doux, et le sésame noir en 14^e position dans le shampooing douche Ushuaïa Énergie zen du Japon.

DE NOMBREUX CONSERVATEURS POSENT PROBLÈME

Certains parabens sont fortement soupçonnés d'être des perturbateurs endocriniens. Plusieurs sont désormais interdits dans les cosmétiques. Et même si deux d'entre eux – le methylparaben et le propylparaben – ne sont pas jugés préoccupants, la plupart des fabricants préfèrent d'emblée les éliminer et estampiller la mention « *sans parabens* » sur leurs gels douche. L'argument

est peut-être vendeur. Mais, en lieu et place du désormais diabolisé paraben, les formulations comprennent d'autres conservateurs, comme le phenoxyethanol, qui présenterait des risques pour le foie et pour la reproduction. Nous avons aussi relevé dans les gammes premier prix des distributeurs la présence de methylisothiazolinone (MIT) ou de methylchloroisothiazolinone, qui peuvent déclencher des allergies sévères.

CRÉMEUX, PEUT-ÊTRE... MAIS PEU BIODÉGRADABLES

Pour conférer onctuosité et velouté aux gels douche, des épaississants sont souvent ajoutés. Certains, d'origine naturelle, sont peu polluants,

comme la gomme xanthane (tirée de la fermentation de sucre), utilisée par Weleda. D'autres, des polymères d'origine pétrolière, à l'instar des matières plastiques, tels les acrylates copolymer et polyquaternium-7, se révèlent difficilement biodégradables et nuisibles aux organismes aquatiques. On les retrouve notamment dans les crèmes de douche Le Petit Olivier et Dop à la guimauve.

La mention européenne Cosmos demeure une garantie quant au faible impact environnemental des produits qu'elle labellise. Elle tolère 5 conservateurs de synthèse et bannit les procédés polluants. Dans sa charte, ce label accepte également le sodium lauryl sulfate, un tensioactif, car ce dernier peut être obtenu à partir d'huile végétale. En revanche, le sodium laureth sulfate n'est pas autorisé, car il résulte d'un procédé de transformation appelé éthoxylation, qui fait appel à un gaz très毒ique et polluant, l'oxyde d'éthylène. Ce processus permet d'obtenir des tensioactifs moins agressifs pour la peau. Mais les composés issus de cette transformation sont dits chimiquement "stables" et se révèlent difficilement biodégradables.

LE BIO COMPORTE AUSSI SON LOT DE MAUVAISES SURPRISES

Incontestablement meilleurs pour l'environnement, les produits bio ne sont pas dépourvus d'ingrédients indésirables, tels les parfums ou les huiles essentielles qui peuvent contenir des substances allergènes. À l'instar du benzyl salicylate, un composé parfumant soupçonné d'être un perturbateur endocrinien. On le retrouve par exemple dans le gel douche à l'aloë vera So'Bio étic. Aujourd'hui, de plus en plus d'experts pensent qu'il faudrait lever le pied sur l'utilisation du gel douche. Tout est dans la mesure. Une toilette quotidienne avec un gel douche n'est pas nuisible. Ces produits sont rincés, leur temps de contact avec l'épiderme n'est pas si long. Reste à bien les choisir et à s'assurer qu'ils correspondent parfaitement à son type de peau.



FICHES PRODUITS

12 GELS ET CRÈMES POUR LA DOUCHE

DOP



Douche crème Douceurs d'enfance guimauve

2 € • 250 ml

NOTRE AVIS La marque déclare s'engager pour la propreté des plages et des forêts. Mais on retrouve des substances peu ou pas biodégradables (PPG-5-ceteth-20, styrene/acrylates copolymer), voire toxiques pour la faune aquatique (le polyquaternium-7). La douceur promise pour l'épiderme n'est pas au rendez-vous non plus en raison de la présence de sodium laureth sulfate, un tensioactif décapant.

FA



Coconut water Gel douche

2,20 € • 300 ml

NOTRE AVIS Un emballage bleuté, une noix de coco... La composition se révèle moins "fraîche" que le discours marketing : des parfums allergènes, dont du benzyl salicylate suspecté d'être un perturbateur endocrinien, des ingrédients difficilement biodégradables (polyquaternium-7, EDTA...). Seul le prix est intéressant, mais c'est au détriment de la qualité !

L'ARBRE VERT BIEN-ÊTRE



Crème douche protectrice fleurs de cerisier bio

4,10 € • 250 ml

NOTRE AVIS De nombreux bons points pour ce gel douche qui ne contient pas de parabens, de phthalates, de substances allergènes ou irritantes, comme les isothiazolinones et le phenoxyethanol ! Un bémol toutefois, ce produit contient du glycol distearate, une substance polluante faiblement biodégradable.

DR BRONNER'S



Savon pur végétal menthe poivrée 18-en-1

11 € • 240 ml

NOTRE AVIS Un produit conseillé à la fois pour le lavage du corps, des dents et même du linge ! Il mêle huiles végétales et essentielles issues pour la plupart de l'agriculture bio et du commerce équitable : noix de coco, olive, menthe, chanvre, jojoba. Attention : la présence de linalool peut déclencher des allergies chez certaines personnes sensibles. Dommage que le prix soit si élevé !

GARNIER ULTRA DOUX



Douche soin Savon traditionnel & pin maritime

3 € • 250 ml

NOTRE AVIS Ce gel douche contient, hélas, des substances allergènes (linalool et limonene) et des colorants susceptibles de déclencher des allergies. Il n'assure pas non plus pour l'environnement, avec des substances difficilement biodégradables (les ingrédients qui commencent par PPG et PEG) et polluantes, comme le polyquaternium-7.

LE PETIT OLIVIER



Crème douche extra douce Verveine citron

4,20 € • 500 ml

NOTRE AVIS Un produit qui se veut « sans paraben » et « sans colorant ». Hélas, il contient des substances qui forment un film sur la peau. Ces substances sont peu biodégradables, ou ne sont pas biodégradables : styrene/acrylates copolymer et polyquaternium-7.

😊 À privilégier (produit ne contenant pas de substances indésirables) 😐 Peut mieux faire (produit contenant quelques substances indésirables) 😞 À éviter (produit contenant trop de substances indésirables)



MÊME



L'huile lavante pour le corps

17,90 € • 500 ml

NOTRE AVIS Composé essentiellement d'eau, de glycérine, de matières végétales et de gelée royale, ce produit est conçu pour les peaux fragilisées par les traitements anticancéreux. Il proscrit les ingrédients toxiques. Une démarche utile. La jeunesse de l'entreprise explique le prix élevé du produit. Vous pouvez trouver la liste des points de vente sur Memecosmetics.fr.



MIXA



Douche soin apaisante sans savon

4,20 € • 750 ml

NOTRE AVIS Le produit tient ses promesses, car l'action décapante de la base lavante est compensée par la présence de glycérine, d'un tensioactif doux et d'huile d'amande douce. Seul bémol : il contient plusieurs ingrédients polluants (notés PEG ou PPG), des composés éthoxylés obtenus par un processus qui rend les matières premières moins agressives pour la peau, mais difficilement biodégradables.



SANEX



Zéro %

6,10 € • 500 ml

NOTRE AVIS Composition réduite pour ce produit sans parabens, sans colorants, sans phthalates et sans phenoxyethanol, qui bénéficie de l'écolabel européen. Les ingrédients ne sont nocifs ni pour l'homme ni pour l'environnement. Deux composants peuvent être irritants (le sodium laureth sulfate et le sodium salicylate), mais leur action est limitée par la présence de glycérine et d'un tensioactif doux. Existe en deux versions : peaux sèches et peaux normales.



SO' BIO ÉTIC



Gel douche extra doux à l'aloé vera

7,90 € • 650 ml

NOTRE AVIS Un label bio (Cosmebio), 99 % d'ingrédients d'origine naturelle, ce gel douche frôle le sans-faute. Dommage de relever la présence de benzyl salicylate, un allergène soupçonné d'être un perturbateur endocrinien, qui pénalise l'appréciation de ce produit plutôt doux.



USHUAÏA



Shampooing-douche Énergie Zen du Japon

3,20 € • 250 ml

NOTRE AVIS L'étiquette promet un voyage au Pays du Soleil levant. Malheureusement, la composition fait redescendre sur terre. Dans la liste, un grand nombre de colorants (notés CI) susceptibles de provoquer des allergies ainsi que plusieurs polymères (plastiques) difficilement biodégradables, dont une substance toxique pour les organismes aquatiques, le polyquaternium-7.



WELEDA



Crème de douche confort à l'amande

8 € • 200 ml

NOTRE AVIS La promesse de confort est tenue : après l'eau, l'huile d'amande douce est le deuxième ingrédient de ce produit. La crème de douche est aussi enrichie en beurre de karité. Ce soin a aussi obtenu la certification Natrue "Cosmétiques naturels en partie biologiques", qui s'applique à des produits dont au moins 70 % des substances naturelles sont biologiques.



GELS LAVANTS INTIMES

Respectez l'équilibre de votre sexe

Contrairement à une idée reçue, la priorité n'est pas de nettoyer les muqueuses vulvaires et vaginales, mais de préserver l'équilibre naturel de leur flore. Un numéro d'équilibriste que parviennent difficilement à réaliser les gels lavants intimes.

Riches d'un écosystème sensible, mais parfaitement à l'équilibre quand la femme est en bonne santé, les muqueuses vaginales et vulvaires sont colonisées par des milliards de micro-organismes. Une grande partie de ces bactéries sont dites "saprophytes", c'est-à-dire qu'elles se nourrissent des cellules mortes de la cavité vaginale. Principal "nettoyeur" de cette flore : le bacille de Döderlein. Parmi ses rôles clés ? Produire de l'acide lactique pour garantir l'acidité du milieu.

À TROP NETTOYER, ON PERTURBE LA FLORE VAGINALE

Par excès de "pudeur hygiéniste", de nombreuses femmes recourent aux gels lavants intimes. Mais ces produits recèlent des substances lavantes, telle la cocamidopropyl bétaine, qui, bien que plus douces que celles contenues dans les savons ou les gels douche, restent détergentes. Elles peuvent ainsi agresser le film hydrolipidique présent naturellement à la surface des lèvres et, en pénétrant à l'entrée du vagin, perturber l'équilibre de la flore. Résultat ? Ces gels peuvent favoriser les infections comme les mycoses ou les vaginoses. Quelques produits que nous avons étudiés (*Intima, Rogé Cavailès*) contiennent aussi de puissants conservateurs. Or, la plupart sont des bio-

cides et tuent les micro-organismes, y compris les "bons" de la flore intime.

UNE TOILETTE QUOTIDIENNE À L'EAU EST SUFFISANTE

À moins d'un avis médical contraire ou en cas d'infection, une toilette quotidienne à l'eau est suffisante. Le séchage doit être réalisé avec une serviette propre et de façon rigoureuse, afin que l'humidité, facteur d'infection, ne subsiste pas. ■



FICHES PRODUITS

6 GELS DE TOILETTE INTIME

😊 À privilégier (produit ne contenant pas de substances indésirables) ☺ Peut mieux faire (produit contenant quelques substances indésirables) ☹ À éviter (produit contenant trop de substances indésirables)



B COM BIO



Intime Gel moussant doux

10,75 € • 500 ml

NOTRE AVIS Une formule réduite à son minimum, sans ingrédient toxique ! Petit bémol : le 2^e ingrédient de la composition est de l'eau de sauge. Si cette plante possède des vertus antiseptiques, elle est également connue pour avoir une faible action œstrogénique. Mieux vaut ne pas l'utiliser pendant la grossesse.



CATTIER



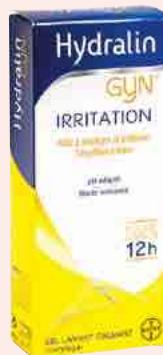
Gynea Soin douceur toilette intime

7 € • 200 ml

NOTRE AVIS Deux substances parfumantes allergènes : le geraniol et le citronellol. Pour le reste, la formulation, minimaliste, est exempte de substances toxiques. Difficile toutefois de savoir en quoi ce produit prévient les irritations, comme il est inscrit sur l'étiquette.



HYDRALIN GYN



Irritation Gel lavant calmant

8,50 € • 200 ml

NOTRE AVIS Un des gels lavants leaders du marché. Sa composition est exempte de substances toxiques. En revanche, elle contient 5 substances parfumantes allergènes : coumarin, limonene, geraniol, hydroxycitronellal, linalool. C'est trop, même pour un produit destiné à être rincé.



INTIMA



Gel apaisant de toilette intime à l'aloé vera

4,10 € • 200 ml

NOTRE AVIS Ce produit combine des substances comme la methylisothiazolinone, un conservateur allergène, et l'iodopropynyl butylcarbamate, autre conservateur potentiellement allergène. De plus, l'iode libéré pendant l'utilisation pourrait gêner le fonctionnement de la thyroïde. Enfin, le disodium EDTA est polluant et soupçonné d'être reprotoxique.



ROGÉ CAVAILLES



Soin toilette intime Protection active

7 € • 200 ml

NOTRE AVIS Le triclosan contenu dans ce produit est un conservateur soupçonné d'altérer les échanges placentaires et le métabolisme hormonal du fœtus. Il existe donc un risque à utiliser ce produit pendant la grossesse.



SAFORELLE



Soin lavant doux

5,50 € • 250 ml

NOTRE AVIS Une des formulations le plus vendues. Dommage de trouver 5 molécules de parfums allergènes et du tetrasodium EDTA. Cette substance permettant de mélanger uniformément les ingrédients est polluante. L'Institut national de recherche et de sécurité (INRS) cite des études montrant des effets potentiels reprotoxiques.

SAVONS

Halte à la mousse : vive le surgras !

Ils nettoient et sont économiques. Les pains de savon sont les alliés de la salle de bains. Mais attention : tous ne se valent pas, en particulier si vous avez la peau sensible. Entre les classiques, les surgras, les saponifiés à froid, «60» vous aide à faire le bon choix.

De nombreux savons piquent les yeux ou laissent une sensation de sécheresse. Trop décapants, ils détruisent le film hydrolipidique qui recouvre la partie superficielle de l'épiderme, la couche cornée. « *En enlevant ce gras, l'eau contenue dans les cellules s'évapore. Résultat ? L'ensemble de la peau se dessèche et se fragilise* », explique le Pr Annick Barbaud, chef du service de dermatologie et allergologie à l'hôpital Tenon, à Paris. D'où l'importance de préserver ce film.

A priori, le savon devrait jouer ce rôle. Il est en effet toujours composé de matière grasse – huile d'olive, de palme ou de coco, suif (matière grasse de mouton et de bœuf) – et de soude.

L'étiquette indique toujours l'origine de la matière grasse sous l'appellation suivante : sodium + nom de la plante + "ate". Par exemple, pour un savon à l'huile d'olive, la composition indiquera « *sodium olivate* » ; pour un savon à l'huile de coco, « *sodium cocoate* ». Pour un savon au suif, il sera indiqué « *sodium tallowate* ».

LA GLYCÉRINE QUASI ABSENTE DES PRODUITS INDUSTRIELS

Lors du processus de saponification – mélange de corps gras et de soude jusqu'à l'obtention d'une pâte –, une substance nommée glycérine se forme naturellement. Ses propriétés émollientes et hydratantes permettent de restaurer le film hydrolipidique. Mais elle est quasi absente des savons industriels. En effet, la plupart des fabricants l'extraient pour la revendre à l'industrie cosmétique. À l'inverse, ils ajoutent des tensioactifs, comme le sodium lauroyl isethionate, pour améliorer le pouvoir nettoyant du savon. En outre, afin d'accélérer le processus de fabrication, la soude et la matière grasse sont chauffées jusqu'à 120 °C (ce qui n'est pas le cas lors de l'élaboration des savons artisanaux saponifiés à froid). À ces températures, les huiles sont dénaturées, elles perdent leurs vitamines et leurs propriétés antioxydantes.

Aussi « *mieux vaut-il choisir un pain ou un gel surgras* », conseille la dermatologue. Un savon surgras contient de la graisse ajoutée après l'étape de la saponification : de l'huile d'amande douce, du beurre de karité, comme dans le

Repères

DU SAVON LIQUIDE POUR LES MAINS



■ Quand le savon en pain se craquelle, « *il devient un nid à microbes* », prévient le Pr Annick Barbaud, chef du service de dermatologie et allergologie à l'hôpital Tenon.

■ En famille, on peut donc préférer un savon liquide pour le lavage des mains. Certes, cela peut paraître plus hygiénique. Mais, par essence même, le caractère liquide nécessite l'ajout de conservateurs. Notamment la methylisothiazolinone (MIT), au potentiel hautement allergène ! En outre, les flacons en plastique des savons liquides représentent une pollution supplémentaire.

savon Cattier de notre sélection, ou encore de la lanoline, un produit issu de la laine de mouton... La présence de ces matières grasses vient compenser l'action détergente du savon et protège le film hydrolipidique de la peau.

MIEUX VAUT DES LISTES D'INGRÉDIENTS RÉDUITES

Si les savons qui sentent bon ont la cote, ils se révèlent particulièrement problématiques. En effet, nombreux de parfums contiennent des allergènes tels que le limonene, le linalool, le farnesol ou le geraniol. D'origine synthétique ou naturelle, ces substances sont obligatoirement indiquées sur l'étiquette dès lors que leur concentration

dépasse 0,01 % de la composition du produit. Outre les parfums, de nombreuses substances peuvent se révéler allergènes ou sensibilisantes. C'est le cas du BHT (butyl hydroxytoluène), un antioxydant, ou encore de certains colorants (notés "CI" suivi d'un nombre). Le benzyl salicylate, une substance parfumante allergisante, est soupçonné d'être un perturbateur endocrinien. Premier indice pour repérer les produits le moins problématiques : une formulation minimaliste. En effet, le "vrai" savon de Marseille renferme au minimum 72 % d'huile d'olive. Il ne contient aucun additif, colorant ou parfum. Le savon d'Alep est semblable à celui de Marseille, à la différence qu'il contient de l'huile de baies de laurier. Le vrai savon d'Alep est généralement frappé d'un sceau en arabe. Les savons de Marseille ou d'Alep qui déroulent une longue liste d'ingrédients, comme le savon Le Chat de notre étude de produits (voir page 50), comprennent forcément des additifs. Ils sont donc à proscrire.

ÉVITEZ LES SUBSTANCES POLLUANTES

Si le choix d'un savon n'est pas anodin pour notre santé, il ne l'est pas non plus pour l'environnement. Surveillez donc toujours les mentions sur les étiquettes. Certains produits peuvent contenir des matières difficilement biodégradables, qui vont s'accumuler dans les cours d'eau, puis dans les océans, tel l'EDTA, présent dans les savons Brioche, Le Chat, Dove, Monsavon et Rogé Cavaillès que nous avons étudiés. À bon entendeur... ■



CHOISISSEZ UN SAVON SANS...

- parfums allergènes (voir Mémo page 11)
- colorants (mention "CI" suivie d'un nombre)
- EDTA (polluant)



FICHES PRODUITS

12 SAVONS SOLIDES

BRIOCHIN



Fleur de savon en pain extra-doux Lait & verveine

5,50 € • 200 g

NOTRE AVIS Sans sulfate, sans paraben, sans colorant, sans graisse animale... Plus de 97 % d'ingrédients naturels. Ce savon frôlerait-il le sans-faute ? Non, car il contient en fin de liste du benzyl salicylate, un ingrédient allergène soupçonné d'être un perturbateur endocrinien, et de l'EDTA, une substance polluante.

LE CHAT



Savon de Marseille Huile d'olive

4,35 € (par 6) • 6 x 100 g

NOTRE AVIS Ce produit n'a pas grand-chose à voir avec un savon de Marseille. Il est élaboré avec de la graisse animale, de l'huile de palme, et ne contient que peu d'huile d'olive. Il renferme du BHT, un antioxydant qui présente des effets perturbateurs endocriniens, certes très faibles (il semble poser plus de problèmes par ingestion que par application cutanée). Enfin, la composition comprend de l'EDTA, un polluant.

DOVE



Go fresh Fresh touch

4,35 € (par 4) • 4 x 100 g

NOTRE AVIS Certes, l'illustration sur l'emballage avance une composition "fraîcheur" élaborée à partir de concombre et de thé vert. Mais parmi les autres substances figure le problématique butylphenyl methylpropional, un ingrédient de parfum jugé peu sûr par les experts de l'Union européenne. Ce savon contient en outre de nombreux allergènes et un produit polluant, l'EDTA. Mieux vaut passer son chemin.

CATTIER



Savon doux végétal surgras karité bio

3,50 € • 150 g

NOTRE AVIS Ce savon pour peaux sensibles, élaboré à partir d'huile de palme bio, est enrichi en beurre de karité et en huile d'amande douce. Il contient aussi en fin de liste du limonene et du linalool, deux parfums allergènes. Toutefois, les risques d'allergie sont faibles, car le savon ne reste qu'en contact éphémère avec la peau.

DOUCE NATURE



Le Savon d'Alep

4,60 € • 200 g

NOTRE AVIS Avec sa composition simplissime, ce pain s'inscrit dans la pure tradition du savon d'Alep : des huiles, à 88 % d'olive et à 12 % de baies de laurier, mélangées à de la soude. Assez gras, il a néanmoins une action désinfectante et peut être utilisé contre l'acné. Son emballage est réduit et son prix est doux.

DR. BRONNER'S



Savon pur végétal Menthe poivrée

6 € • 140 g

NOTRE AVIS Un cortège de matières végétales telles que des huiles bio de noix de coco, de graines de chanvre et de jojoba bio, de palme, d'olive et de menthe poivrée, mais aussi de l'extrait de menthe des champs. Seul bémol : la présence de linalool, un allergène naturellement présent dans l'huile de menthe poivrée.

😊 À privilégier (produit ne contenant pas de substances indésirables) ☹ Peut mieux faire (produit contenant quelques substances indésirables) 🚫 À éviter (produit contenant trop de substances indésirables)



MA PROVENCE



Savon Lait d'ânesse bio

2,32 € • 75 g

NOTRE AVIS Réputé pour sa douceur et sa richesse en vitamines et en oligoéléments, le lait d'ânesse vient enrichir ce savon fabriqué à partir d'huiles bio de palme et de coco, et parfumé au lait d'amande. Sans conservateurs ni colorants, ce produit est fabriqué en France à partir de matières premières naturelles.



MARIUS FABRE



Savon de Marseille à l'huile d'olive

3 € • 200 g

NOTRE AVIS Comme les savons de Marseille d'antan, celui-ci est préparé avec de l'huile d'olive, à laquelle on a ajouté de l'huile de coprah et de la soude. Le tout est cuit pendant plusieurs jours. Résultat : un savon doux, contenant naturellement de la glycérine, sans additifs chimiques, et qui peut être utilisé pour le visage et pour le corps. Peut-être un peu rustique pour certains, mais parfaitement biodégradable et très économique !



MONSAVON



Au lait

1,20 € • 100 g

NOTRE AVIS La poudre de lait écrémé fait la spécificité

de ce savon, qui contient également de la graisse animale et de l'huile de palme. On déplore la présence de quelques parfums allergènes, mais aussi d'EDTA, une substance polluante.



PACIFICA



Malibu Lemon Blossom

9,50 € • 170 g

NOTRE AVIS Ce savon fabriqué en Californie est exempt de substances indésirables. Ici, le processus de saponification repose sur la très douce huile de coco. Sur l'emballage, le petit lapin (label Cruelty-free) rappelle qu'aucun ingrédient n'a été testé sur les animaux. On déplore toutefois la mention « parfum », trop floue.



LE PETIT MARSEILLAIS



72 % Extra pur à l'huile d'olive

2,85 € • 200 g

NOTRE AVIS Malgré la mention « à l'huile d'olive » et l'illustration qui l'accompagne, ce savon comporte comme ingrédient principal de l'huile de palme, et seulement une petite touche d'huile d'olive. En fin de composition, on trouve du linalool, parfum allergène, qui est heureusement présent en faible quantité.



ROGÉ CAVAILLÈS



Savon surgras extra-doux Fleur de coton

2,90 € • 150 g

NOTRE AVIS Élaboré à partir de graisse animale, ce savon doux est aussi composé de lanoline, obtenue par purification de la graisse de la laine de mouton, de glycérine... Dommage qu'il contienne de l'EDTA, un polluant ! La fleur de coton mentionnée sur l'emballage n'apparaît pas dans la composition du savon. Sans doute est-ce le nom du parfum, obtenu de manière synthétique.

SHAMPOOINGS Sans silicones et sans décapants

Des cheveux lisses, sains et brillants... Facile à dire. Dans la réalité, la chevelure idéale est beaucoup plus difficile à obtenir, d'autant que de nombreux shampoings recèlent des substances vraiment très agressives, comme les sulfates.

Les fabricants de shampoings promettent de laver, protéger, faire briller, soigner, nourrir les cheveux... On en oublierait presque que la tige du cheveu est une structure biologiquement morte, composée de cellules qui ne se renouvellent pas, que l'on ne peut donc ni nourrir ni réparer. Conséquence : pour obtenir le résultat escompté, les fabricants élaborent souvent des formules complexes aux effets néfastes pour la peau et nocives pour l'environnement.

Et si l'on optait plus simplement pour des produits qui lavent les cheveux sans pour autant agresser le cuir chevelu ?

Repères

LE SHAMPOOING SEC, PAS SI DIFFÉRENT

- Inventé dans les années 1970, le shampooing sec revient en force. Plus besoin de se laver les cheveux ! Il suffit de vaporiser le produit, et le tour est joué.
- Le shampooing sec permet d'absorber les salissures et le gras, et de redonner volume et brillance entre deux shampoings.
- Dans la liste des ingrédients, on relève des gaz propulseurs, de l'amidon d'avoine de maïs ou de riz, des agents antistatiques, de l'alcool dénaturé, qui dessèche les cheveux, du parfum et des conservateurs, avec le même cortège d'allergènes que dans le shampooing liquide, dont le butylphenyl methylpropional, soupçonné d'être mutagène... Verdict ? Mieux vaut s'en passer !

Même si les formules se sont adoucies ces dernières années, nombre de shampoings regorgent toujours de tensioactifs irritants.

LES TENSIOACTIFS DOUX SONT TOUT AUSSI EFFICACES

Parmi les produits que nous avons étudiés, on trouve ainsi le sodium lauryl sulfate chez Head & Shoulders, le sodium myreth sulfate chez Eucerin ou l'ammonium lauryl sulfate chez Le Petit Marseillais ou Monoprix bio. Ces ingrédients sont parfois remplacés par du sodium laureth sulfate – chez Dop, Garnier (Fructis et Ultra Doux) et même Mixa bébé – un peu moins agressif, mais issu d'un procédé de fabrication polluant. Il existe pourtant des tensioactifs plus doux et tout aussi efficaces, issus de la noix de coco : le decyl glucoside ou le coco-glucoside, que l'on trouve chez Coslys et Rampal Latour.

DES CHEVEUX DÉMÊLÉS, MAIS TROP AFFAIBLIS

Les silicones, comme le dimethicone présent dans le produit Head & Shoulders, ou l'amodimethicone contenu dans le shampooing Garnier Ultra Doux, sont des conditionneurs : ils gainent les fibres capillaires et rendent les cheveux plus faciles à coiffer. Revers de la médaille : à force d'applications, surtout si ce même shampooing contient des tensioactifs agressifs et décapants, la fibre capillaire s'alourdit et finalement s'affaiblit. En outre, les silicones se révèlent par ailleurs difficilement biodégradables.

Des substances appelées "polyquaternium" remplacent ces silicones dans certaines compositions. Ils possèdent des propriétés lubrifiantes mais sont peu biodégradables. C'est le cas du polyquaternium-10, présent dans les shampoings Eucerin, Dop et Garnier Fructis, par exemple, ainsi que du polyquaternium-7, relevé chez Garnier Ultra Doux.

QUAND CRÉMEUX EST SYNONyme DE TOXIQUE

Plus le shampooing offre une texture épaisse et enveloppante, plus il risque de contenir des substances indésirables. Ainsi, un dérivé de la gomme de guar, qui confère à l'antipelliculaire Head & Shoulders un toucher soyeux, est à la fois irritant et allergène. Quant au carbomer, un épaississant présent dans les shampoings Dop et Garnier Fructis, il pourrait être cancérogène et mutagène. Certes, la glycérine ou les huiles végétales, que l'on retrouve fréquemment dans les shampoings bio, n'offrent pas le même toucher velouté, mais elles ne présentent pas de caractère toxique.

CONSERVATEURS ET PARFUMS : ALLERGÈNES À TOUS LES ÉTAGES

Pour séduire les utilisateurs, rien de tel que le parfum. Résultant de savants mélanges, leur composition peut être tenue secrète par les fabricants. Seule obligation de ces derniers : mentionner le terme "parfum" dans la formulation, et avertir de la présence dans celui-ci de certaines substances allergènes. Dans notre sélection, seuls les shampoings Mixa Bébé et Eucerin n'en contiennent pas. En revanche, tous les autres produits en sont pourvus, ces allergènes étant présents dans les parfums d'origine synthétique comme dans les huiles essentielles.

Certains conservateurs et colorants sont aussi des allergènes. Si le shampooing Ce'bio ne contient qu'un seul allergène, le limonene, Garnier Low Shampoo, malgré son nom, en compte deux, dont du benzyl salicylate, une substance soupçonnée d'être un perturbateur endocrinien, et du butylphenyl

methylpropional, qui pourrait avoir des effets mutagènes. En principe, ces substances ne devraient poser que peu de problèmes dans les shampoings, car elles sont destinées à être rincées rapidement. « *Mais souvent, on douche méthodiquement le cuir chevelu et on oublie de rincer le dos et l'arrière des mollets* », souligne le Dr Annick Barbaud, chef du service dermatologie et allergologie de l'hôpital Tenon, à Paris. Ces défauts de rinçage associés à une exposition répétée à ces substances qui sont présentes à la fois dans les cosmétiques et dans les détergents peuvent, à terme, déclencher une allergie. ■



CHOISISSEZ UN SHAMPOOING SANS...

- parfums allergènes
- dimethicone (silicone)
- carbomer (cancérogène soupçonné)

FICHES PRODUITS

12 SHAMPOOINGS



B COM BIO

Shampooing doux Usage fréquent

6,90 € • 200 ml



NOTRE AVIS Certes, ce shampooing contient du sodium lauryl sulfate, mais l'effet irritant du tensioactif est compensé par l'eau florale de camomille, à l'effet apaisant, et la glycérine. L'avoine, le beurre de karité et l'inuline, extraite de la chicorée, devraient rendre les cheveux faciles à coiffer. L'étiquette ne mentionne qu'un seul parfum allergène, le limonene.



CE'BIO

Shampooing usage fréquent miel calendula avoine

7,10 € • 500 ml



NOTRE AVIS Un produit élaboré à partir de matières naturelles. La base lavante issue de la noix de coco (le sodium coco-sulfate) peut être irritante pour le cuir chevelu, mais elle est complétée par des actifs apaisants : l'eau florale de lavande bio, des extraits de grains d'avoine et de calendula. Le limonene est le seul parfum allergène de la composition. Rassurant.



COSLYS

Rituel douceur Shampooing ultra-doux

11,90 € • 1 l



NOTRE AVIS Ce shampooing mérite bien son nom : la composition, qui repose sur l'eau florale de reine-des-prés bio, des tensioactifs issus du coco, la glycérine végétale et du miel, est ultradoux. Le parfum est assuré par des extraits de plantes, mais qui contiennent des substances allergènes, comme le linalool, le limonene et le geraniol. Attention si vous êtes sensible.



DOP

Shampooing très doux à l'amande douce

1,80 € • 400 ml



NOTRE AVIS Si ce shampooing promet douceur et démêlage facile, c'est essentiellement grâce à la présence de carbomer. Problème : une substance portant le nom de carbomer est considérée comme cancérogène par l'Agence européenne des produits chimiques (ECHA). Quant au polyquaternium-10, utilisé pour gainer les cheveux, il est difficilement biodégradable.



EUCERIN

Dermo capillaire Calmant shampooing urée

7,60 € • 250 ml



NOTRE AVIS Conçu par des dermatologues, ce shampooing pour cheveux secs contient de l'urée et du lactate de sodium, deux substances hydratantes. Le laureth-9 et le panthenol calment les démangeaisons et devraient compenser l'effet irritant de la base lavante (le sodium myreth sulfate). On regrette la présence de 2 substances difficilement biodégradables (reconnaissables aux mentions « PEG » et « polyquaternium »).

difficilement biodégradables (reconnaissables aux mentions « PEG » et « polyquaternium »).



GARNIER

Fructis Hydra pure Coconut water

3,95 € • 200 ml



NOTRE AVIS La formulation comprend du jus de coco, du concombre, du thé vert, de la pomme, du citron... Mais, pour conserver le tout, le fabricant utilise du phenoxyethanol, allergène et soupçonné d'être un perturbateur endocrinien. On trouve aussi plusieurs parfums allergènes, comme le limonene, le linalool, l'hexyl cinnamal ou l'amyli cinnamal.

Enfin, la texture onctueuse et enveloppante a été obtenue grâce à différents ingrédients polluants.

😊 À privilégier (produit ne contenant pas de substances indésirables) ☹ Peut mieux faire (produit contenant quelques substances indésirables) 🚫 À éviter (produit contenant trop de substances indésirables)



GARNIER



Ultra Doux Le Low shampoo huile d'avocat et beurre de karité

6,15 € • 250 ml

NOTRE AVIS Ce produit, qui surfe sur la vague du *low shampoo* (en théorie, peu d'ingrédients, et que des naturels), cumule les substances irritantes : phenoxyethanol, allergène et soupçonné d'être un perturbateur endocrinien ; nombreux allergènes, dont le benzyl salicylate, suspecté d'être un perturbateur endocrinien ; butylphenyl methylpropional, qui pourrait être mutagène...

Sans compter la présence du polluant polyquaternium-7 !



HEAD & SHOULDERS



Shampooing antipelliculaire Apple Fresh

5 € • 280 ml

NOTRE AVIS Sans doute le shampooing qui contient le plus de substances indésirables parmi ceux de notre étude. Le zinc pyrithione, antipelliculaire, est agressif pour le cuir chevelu. Le colorant CI 19140 et le guar hydroxypropyltrimonium chloride, destiné à protéger la fibre capillaire, sont allergènes. 2 conservateurs hautement allergènes sont présents : la methylisothiazolinone et la methylchloroisothiazolinone. Enfin, le dimethicone (silicone) nuit à l'environnement.



MIXA BÉBÉ



Shampooing très apaisant

2,80 € • 250 ml

NOTRE AVIS Grâce à la glycérine et au sucre, 2 ingrédients reconnus pour leur action apaisante, ce shampooing est plutôt doux pour la peau de bébé et des adultes. Dommage qu'il le soit peu pour l'environnement. On déplore, en effet, la présence de PPG-5-ceteth-20 et de polysorbate 20, 2 émulsifiants difficilement biodégradables résultant de l'éthoxylation, un procédé très polluant.



MONOPRIX BIO !



Shampooing cheveux normaux aux extraits d'aloe vera bio et de tilleul bio

3,55 € • 250 ml

NOTRE AVIS Un shampooing doux formulé à partir de jus d'aloe vera et d'eau de fleurs de tilleul. L'ammonium lauryl sulfate, irritant, est compensé par des tensioactifs à base de coco et de glycérine, aux vertus hydratantes et adoucissantes. On note aussi la présence de 3 allergènes, le geraniol, le limonene et le linalool, peu préoccupants dans la mesure où le produit est rincé.



LE PETIT MARSEILLAIS



Shampooing Fraîcheur detox Infusion de feuilles de verveine et de thé

3 € • 250 ml

NOTRE AVIS Parmi les principaux ingrédients, de la verveine et du thé vert, mais aussi de l'hydroxypropyl guar hydroxypropyltrimonium chloride. Cet ingrédient destiné à améliorer le coiffage est irritant et allergisant. Il est obtenu via un procédé très polluant, l'éthoxylation. 4 allergènes sont présents : l'hexyl cinnamal, le limonene, le linalool et le citral.



RAMPAL LATOUR



Shampooing douche Argile verveine

11,35 € • 1 l

NOTRE AVIS Ce shampooing est élaboré principalement à partir de jus d'aloe vera, aux propriétés hydratantes et apaisantes. Les tensioactifs choisis, à base de coco et d'argile (illite), sont doux. La présence de 2 allergènes, le citral et le limonene, n'est pas préoccupante. Mais un mystère demeure : où est la verveine ?

MASQUES ET APRÈS-SHAMPOOINGS Cibler ses besoins

Aujourd'hui, difficile d'envisager un shampoing sans après-shampooing. Pourtant, ils ne conviennent pas à tous les cheveux et recèlent des substances toxiques.

Le marketing en a fait le produit "culte" des chevelures fatiguées. Pourtant, les après-shampooings, qui mettent en avant douceur et hydratation, renferment des substances allergènes et irritantes. Résultat ? Ils ne sont pas forcément si bénéfiques pour nos cheveux.

UNE CASCADE DE CONSERVATEURS

De nombreux après-shampooings regorgent de conservateurs. On trouve ainsi du phenoxyethanol dans les produits Klorane, Dove et Garnier. Cette substance, soupçonnée d'effets toxiques, est allergisante. Le cetrimonium chloride, un autre conservateur irritant et nocif pour l'environnement, est présent chez Natessance et Dove. Bien qu'autorisé en bio, le benzyl alcohol, utilisé dans les produits Natessance, Dove et Garnier, est aussi reconnu comme allergène.

C'EST L'ENVIRONNEMENT QUI TRINQUE

Parmi les produits que nous avons passés au crible, Dove et Garnier se révèlent peu écologiques. Ils renferment en effet des polyéthylènes glycols (PEG sur l'étiquette), des ingrédients souvent utilisés comme émulsifiants et issus d'un procédé de fabrication très polluant : l'éthoxylation. Parallèlement, ces 2 après-shampooings contiennent d'autres substances difficilement biodégradables : le disodium EDTA chez Dove, et du poloxamer 407 chez Garnier. Pour couronner le tout, Dove a inclus des silicones dans son soin. S'ils alourdissent la fibre capillaire, ils se révèlent aussi particulièrement nocifs pour les organismes aquatiques. Quelques marques ont tendance à substituer



CHOISISSEZ UN APRÈS-SHAMPOOING SANS...

- phenoxyethanol (allergène)
- PEG ou silicones (polluants)
- cetrimonium chloride (irritant et polluant)

des ingrédients naturels à ces substances, comme des huiles végétales, du jus d'aloë vera et du beurre de karité chez Logona, de la glycérine et de l'huile de coco chez Nuxe... Plus sain, en effet. Mais très gras !

DES PRODUITS PAS ADAPTÉS À TOUTES LES CHEVELURES

Les après-shampooings ne sont pas utiles à tous les cheveux. Une couche de gras supplémentaire peut ainsi fragiliser davantage des cheveux fins. L'utilisation d'un après-shampooing a plus de sens pour des cheveux frisés, plus secs. Et, s'ils sont très secs, un masque se révèlera plus efficace. Dans tous les cas, mieux vaut s'épargner un usage quotidien. Les substances s'accumulent sur le cheveu. L'impression de cheveux lourds incite au lavage. Or, les lavages fréquents abîment le cuir chevelu. Un cercle vicieux qu'il faut rompre.

FICHES PRODUITS

6 APRÈS-SHAMPOOINGS

😊 À privilégier (produit ne contenant pas de substances indésirables) ☺ Peut mieux faire (produit contenant quelques substances indésirables) ☹ À éviter (produit contenant trop de substances indésirables)



DOVE



Intensive Repair Soin démêlant

2,50 € • 200 ml

NOTRE AVIS Ce soin regorge de substances indésirables difficilement biodégradables et nocives pour les organismes aquatiques : silicones, stearamidopropyl dimethylamine, dipropylene glycol, disodium EDTA, PEG. 2 conservateurs problématiques, le cetrimonium chloride et le phenoxyethanol, sont présents. Ce dernier est par ailleurs soupçonné d'être un perturbateur endocrinien. Nous avons également relevé 6 parfums allergènes.



GARNIER

Ultra Doux Masque baume hydratant Délicatesse d'avoine Cheveux délicats

6,20 € • 300 ml

NOTRE AVIS Pas sûr que la composition soit à la hauteur de la « délicatesse » promise : du phenoxyethanol, soupçonné d'être un perturbateur endocrinien, des ingrédients sensibilisants ou allergènes : le chlorhexidine digluconate, le benzyl salicylate, le linalool, l'alpha-isomethyl ionone, la coumarin, l'hexyl cinnamal. On relève aussi la présence de 2 ingrédients polluants : un PEG et du poloxamer 407.



KLORANE



Nutri-Réparation Masque au dattier du désert

14,50 € • 150 ml

NOTRE AVIS Un produit cher, à la composition décevante. Ce masque pour cheveux secs recèle des ingrédients irritants, tel le BHT, un antioxydant synthétique, du phenoxyethanol, un conservateur soupçonné d'être un perturbateur endocrinien, du guar hydroxypropyltrimonium chloride, un conditionneur pour améliorer le coiffage, allergène, et du Yellow 6, un colorant. L'huile de dattier, riche en acides gras, n'arrive qu'en 8^e position dans la formulation.



LOGONA



Après-shampooing hydratant Aloès bio

12,90 € • 200 ml

NOTRE AVIS Une cascade d'ingrédients naturels comme l'huile de pépins de raisin pour fortifier la fibre capillaire, du jus d'aloë vera pour apaiser, de l'huile de graines de brocoli, du beurre de karité, des extraits de grenade, de bambou, de romarin... Mais aussi beaucoup de parfums allergènes.



NATESSANCE

Masque capillaire Sublimateur régénérant Ricin & kératine végétale

13,30 € • 200 ml



NOTRE AVIS Ce masque très nourrissant composé de 3 huiles végétales (ricin, coco, macadamia) est enrichi en beurre de karité et glycérine. Certains ingrédients sont toutefois sensibilisants : benzyl alcohol, limonene, hexyl cinnamal et linalool, des parfums allergènes. Quant au cетrimonium chloride, c'est un conservateur irritant.



NUXE (BIO BEAUTÉ)

Après-shampooing démêlant aux huiles d'amande douce et de coco

9,90 € • 150 ml



NOTRE AVIS Pour éviter les silicones (polluants), la marque a misé sur la glycérine, l'eau d'orange et l'huile de coco... En revanche, l'huile d'amande douce, vantée sur l'étiquette, arrive en fin de liste, juste derrière le parfum ! Trop peu pour faire de ce démêlant un soin. On note aussi la présence de 3 substances allergènes : le limonene, le citral et le geraniol.

BROSSES À DENTS

Une petite tête, c'est bien mieux !

Tête rectangulaire ou arrondie, petite ou large... Des dizaines de modèles sont proposées dans les hypermarchés. Mais comment repérer la bonne brosse à dents ? Suivez le guide !

Sans elle, pas de sourire éclatant. La brosse à dents est l'outil indispensable pour éliminer la plaque dentaire et conserver une belle denture. Pourtant, malgré son action préventive reconnue, elle est encore boudée par les Français. Selon l'Union française de la santé bucco-dentaire (UFSBD), seulement 90 millions d'unités sont vendues chaque année, soit environ 2,2 brosses achetées par habitant, au lieu des 4 préconisées par l'association. Un manque de sérieux qui peut avoir des conséquences néfastes. Utiliser une brosse aux poils fourchus peut en effet blesser la gencive et favoriser l'apparition de caries ou, pire, de maladies parodontales, susceptibles de provoquer un déchaussement généralisé. En changer régulièrement est donc très important (*lire Bon à savoir ci-dessous*). Mais laquelle choisir ? À poils

souples ou durs ? Manuelle ou électrique ? Les brosses à dents sont légion dans les grandes surfaces. Pour vous aider à y voir plus clair, «60» a dressé une liste des critères importants à vérifier au moment de trancher.

SOUPLESSE EXIGÉE

- Premier conseil pour choisir sa brosse manuelle : optez pour un modèle à poils souples. Cette information est généralement donnée en haut de l'emballage. « *Si les filaments sont trop durs, vous risquez de blesser les gencives et de favoriser l'infiltration des bactéries* », prévient le Dr Jean-Pierre Toubol, chirurgien-dentiste et auteur de l'ouvrage *les Dents. Sourire, équilibre et santé* (éd. Dangles, 2014). « *Les poils souples massent les gencives et diminuent les risques de saignement.* » Autres avantages : ces fibres amortissent mieux les chocs en cas de mouvement trop brusque et peuvent être utilisées pour frotter délicatement la langue et chasser les bactéries. Bannissez donc les brosses à dents "dures" et "medium".
- Privilégier une petite tête est aussi recommandé. « *Il est en effet plus difficile d'atteindre*



Bon à savoir

QUAND LES CHANGER ?

- Si vous utilisez votre brosse à dents 2 fois par jour pendant 2 minutes — la fréquence et la durée minimales recommandées par l'Union française pour la santé bucco-dentaire (UFSBD) —, le chirurgien-dentiste Jean-Pierre Toubol conseille d'en changer « 1 fois par mois ».
- Inspectez la forme des poils. S'ils sont fourchus ou présentent un aspect ébouriffé, vous pouvez jeter votre outil. La teinte des brins doit aussi vous alerter. « Quand les fibres colorées blanchissent, il est également temps de changer de tête », conclut l'expert dentaire.

les molaires du fond de la bouche avec un modèle trop gros », confirme l'expert dentaire. Il poursuit : « La forme a également son importance : une brosse ronde épouse mieux la surface de l'email qu'une brosse rectangulaire. » Petite, ronde et à poils souples, le profil de notre brosse à dents manuelle idéale émerge.

• **Derniers paramètres à passer au crible :** le nombre de poils et leur hauteur. « Plus la densité des brins est importante, plus le brossage sera efficace », remarque le Dr Jean-Pierre Toubol. Pour apprécier ce critère, vérifiez que des sillons n'espacent pas les brins de plusieurs millimètres. Utilisez enfin des brosses à poils courts. « Des fibres trop longues risquent de s'écraser contre les dents et de diminuer l'efficacité du brossage », juge le chirurgien-dentiste.



PRÉFÉREZ UNE BROSSE À DENTS AVEC...

- des poils souples
- une tête petite et ronde
- des fibres courtes et denses

Repères

LE CAPUCHON AIME LES VOYAGES



- Pour protéger la tête de leurs brosses à dents, certaines marques proposent un capuchon en plastique, qui peut se révéler utile pendant un voyage pour éviter d'écraser votre alliée contre les caries.
- « Mais gardez les poils bien secs avant d'utiliser cette protection, avertit le Dr Jean-Pierre Toubol. Le risque serait de transformer la tête en réservoir à germes, qui prolifèrent dans l'humidité, et d'affaiblir vos défenses naturelles. »

• **Peut-on se fier aux brosses électriques ?** Ces modèles, dont le prix varie entre 20 et 100 €, sont *a priori* très efficaces. « Je conseille leur utilisation à tous mes patients : pourquoi utiliser un balai quand on peut se servir d'un aspirateur ? » plaisante le Dr Jean-Pierre Toubol. Encore faut-il opter pour le bon modèle. En rayon, présélectionnez les oscillo-rotatives, qui, à l'inverse des brosses utilisant la technologie sonique, bénéficient d'un retour critique très positif des praticiens. « Les oscillo-rotatives nettoient efficacement les trois facettes de la dent en quelques instants », confirme le Dr Jean-Pierre Toubol.

BROSSES ÉLECTRIQUES : LES POINTS À VÉRIFIER

- **Leur tête doit être ronde et petite**, comme pour les brosses manuelles. En revanche, inutile d'accorder de l'importance à leur autonomie : les brosses électriques se rechargent en général toute la journée sur leur socle et tombent rarement à court d'énergie.
- **Deux fonctions permettent de départager les meilleures.** La première est un capteur de pression, idéal pour savoir si l'on appuie trop fort, et diminuer les risques de traumatiser ses gencives, ou si le mouvement exercé manque de force pour disperser la plaque dentaire. La seconde est un minuteur, utile pour respecter la durée du brossage. Selon l'Ifop, les Français consacrent en effet 56 secondes en moyenne à leur brossage. Un temps trop court pour garder ses dents saines le plus longtemps possible. ■

FICHES PRODUITS

12 BROSSES À DENTS



AQUAFRESH



Inter espaces

3,20 €

NOTRE AVIS Le manche de cette brosse est tout à fait ergonomique. Hélas, les filaments orange, censés nettoyer les espaces interdentaires, dépassent les brins blancs de la brosse et s'écrasent contre les gencives à cause de leur hauteur... quand ils ne sont pas mâchés par mégarde pendant le brossage ! Ces filaments sont donc ennuyeux à plus d'un titre : ils heurtent la paroi gingivale et fourchent rapidement.



COLGATE



Zig Zag

2,70 €

NOTRE AVIS Une bonne prise en main, qui ne rattrape pas la mauvaise qualité des autres éléments de cette brosse recommandée par l'Union française pour la santé bucco-dentaire. Non seulement les brins du modèle "souple" sont trop rigides, mais le « brosse-langue doux », situé sur le côté pile de la tête, vous poncera les papilles... La tête atteint par ailleurs difficilement les molaires du fond. Un goût de plastique persiste après le lavage des dents.



DENTAMYL (MARQUE REPÈRE E. LECLERC)



Expert blancheur

1,45 €

NOTRE AVIS Cette brosse offre une bonne tenue grâce à son manche ergonomique pourvu d'une surface antidérapante. Mais sa tête est trop grosse et les brins peuvent agresser les gencives si les mouvements sont trop rapides, ou la pression exercée trop grande. Autre bémol, une forte odeur de plastique persiste après le déballage... Pour quelques dizaines de centimes de plus, autant opter pour un autre modèle.



ELGYDIUM



Performance

3,60 €

NOTRE AVIS Le manche, dépourvu de surface adhérente, a tendance à glisser dans la main. Néanmoins, les poils plutôt doux et la petite tête garantissent un brossage satisfaisant, sans offrir d'avantages particuliers. Le capuchon plastique, livré avec l'article, doit être utilisé quand les filaments sont secs, pour éviter la prolifération bactérienne. En parapharmacie, le prix de cette brosse, fabriquée par les laboratoires Pierre Fabre, peut atteindre des sommets : jusqu'à 6 € !



ELMEX



Sensitive

3,45 €

NOTRE AVIS Le manche ergonomique est recouvert d'un plastique antidérapant, utile pour assurer une bonne tenue de la brosse. Pendant le brossage, les filaments souples massent les gencives et sont assez denses pour nettoyer efficacement les dents. Les brins centraux en forme de "X" sont par ailleurs utiles pour atteindre les espaces interdentaires et disperser la plaque. Petit bémol, la tête ne sera peut-être pas assez compacte pour les petits palais.



FLUOCARIL



Nettoyage intense

2,15 €

NOTRE AVIS Sa surface adhésive en plastique, bien pensée, garantit une bonne prise en main. Les filaments fins nettoient par ailleurs correctement les espaces interdentaires, tandis que sa petite tête se faufile partout. Autre point fort, la douceur et la flexibilité de ses brins, qui amortissent les chocs sur l'émail et les gencives. Bonus pratique, les poils se décolorent à l'usage pour indiquer quand changer de brosse. Un excellent rapport qualité-prix.

😊 À privilégier 🟠 Peut mieux faire 😞 À éviter



INAVA



Sensibilité

3,60 €

NOTRE AVIS Cette brosse des laboratoires Pierre Fabre offre de meilleures sensations que sa sœur Elgydium (lire fiche page 60). Les filaments sont plus doux et leur forme effilée est efficace pour se faufiler dans les espaces interdentaires. En outre, sa petite tête est idéale pour nettoyer les molaires du fond. Seul bémol, le manche, qui reste toujours un peu glissant. Attention : en parapharmacie, le prix de cette brosse peut être prohibitif. Vous la trouverez à un tarif plus raisonnable sur Internet.



PRESERVE



Ultra soft

4,95 €

NOTRE AVIS Les brins de cette brosse à dents écologique sont soyeux et sa tête, de taille moyenne, est assez compacte pour nettoyer les molaires du fond. Par ailleurs, le manche recyclé à partir de pots de yaourt américains se tient parfaitement bien. Vendu dans les magasins bio, ce produit se paie au prix fort, mais il demeure un bon choix si vous souhaitez limiter la prolifération des déchets et si vos finances vous le permettent.



SANOGYL



Soin gencives

3,40 €

NOTRE AVIS Cette brosse se tient correctement et assure dans l'ensemble un bon brossage. Sa petite tête atteint les dents du fond sans heurter la paroi gingivale. Par ailleurs, ses poils très fins permettent de bien nettoyer le collet, la ligne entre la gencive et la dent où peuvent s'infiltrer les bactéries. Deux bémols : une densité de brins faible, qui allonge la durée du brossage, et un tarif élevé. Dans cette gamme de prix, vous pourrez trouver mieux.



SENSODYNE



Douceur

3,35 €

NOTRE AVIS La surface adhérente manque d'amplitude pour garantir une tenue parfaite de la brosse. Mais qu'importe, cet article n'usurpe pas son nom : les brins sont exceptionnellement doux et viennent caresser les gencives et l'émail sans jamais les heurter. Le modèle idéal pour les personnes dont les gencives sont extrêmement sensibles. Sa petite tête est par ailleurs parfaitement conçue pour atteindre les dents du fond. Un produit qui vaut son prix élevé.



SIGNAL



Style-Tech

3,40 €

NOTRE AVIS « La première brosse à dents avec un cœur en métal », claironne la marque sur l'emballage. Un argument superflu, qui ne garantit pas un bon brossage. La grosse tête peine à nettoyer les molaires les plus reculées, malgré la mention « ultra-access aux dents du fond », marquée en lettres argentées sur le paquet. Dernier bémol, les filaments censés être souples sont bien trop rigides et risquent d'entraîner des saignements.



ZENDIUM



Protection complète

3,10 €

NOTRE AVIS Cette brosse à dents offre l'une des meilleures prises en main des modèles étudiés, grâce à sa surface antidérapante soyeuse au toucher. Les poils fins, doux et arrondis, respectent la sensibilité des gencives. En outre, les filaments, très denses, garantissent une efficacité de nettoyage optimale. Autre atout, sa petite tête, parfaite pour nettoyer les recoins buccaux. Le seul défaut de ce modèle est son prix, relativement élevé.

DENTIFRICES

Une pâte fluorée pour garder le sourire

Haleine, fraîcheur, blancheur, antitartre, anticaries... Au rayon dentifrices, les promesses sont toutes plus belles les unes que les autres. Pourtant, ces produits recèlent des substances pas toujours recommandables. «60» vous éclaire pour faire le meilleur choix.

Dans les rayons, on trouve de plus en plus de dentifrices sans fluor dits "naturels", qui répondent à une demande de certains consommateurs. Or, contrairement à une idée reçue, le fluor, s'il n'est pas ingéré mais appliqué sur l'émail des dents, n'est pas nocif, au contraire. Ses propriétés reminéralisantes sont bénéfiques pour tous les adultes. Opter pour une pâte sans fluor, c'est prendre le risque d'affaiblir son émail à long terme !

En revanche, pour les 4-6 ans, mieux vaut effectivement choisir un dentifrice faiblement fluoré. En effet, jusqu'à 7 ans, les enfants avalent souvent la pâte. Et le fluor en excès a l'effet inverse de celui escompté : il brunit la surface des dents et fragilise les défenses naturelles. Pour les petits, il faut donc chercher des produits affichant un « taux inférieur

à 450 ppm » (ppm signifiant partie par million ; 1 ppm = 1 mg/kg). Après 7 ans, il convient de passer à 1 000 ppm, soit la concentration minimale préconisée pour les adultes.

À prendre en compte également, la teneur en fluor de l'eau du robinet. Dans certaines régions, le seuil de 1,5 mg par litre fixé par la réglementation est parfois dépassé. Il est alors conseillé de faire boire de l'eau en bouteille à faible teneur en fluor à ses enfants pour préserver leur denture.

UN PERTURBATEUR ENDOCRINIEN POSSIBLE S'INVITE

Certaines substances se révèlent particulièrement nocives pour l'organisme. C'est le cas du triclosan, par exemple. Ce biocide, qui détruit ou rend inoffensifs les organismes nuisibles, est soupçonné d'être un perturbateur endocrinien susceptible d'augmenter les risques de stérilité. Il jouerait aussi un rôle sur la fonction du muscle cardiaque. Le triclosan reste autorisé, mais sa teneur est limitée à 0,3 % dans les dentifrices et à 0,2 % dans les bains de bouche. Parmi les produits que nous avons étudiés, le dentifrice Colgate Total en contient (voir page 64).

DES TENSIOACTIFS ENCORE TROP PRÉSENTS

Une majorité de dentifrices comporte également du sodium lauryl sulfate (SLS). Présent, par exemple, dans l'Aquafresh Triple Protection menthe fraîche, ce tensioactif permet de produire de la mousse au moment du brossage, mais il

Repères

QUE VAUT LE LOGO UFSBD ?

- « Recommandé par l'UFSBD. » Cette mention délivrée par l'Union française pour la santé bucco-dentaire (UFSBD) apparaît sur l'emballage de nombre de dentifrices.
- Or, difficile de croire à une totale impartialité : l'UFSBD est liée par des partenariats avec des marques comme Colgate et Signal. L'association recommande ainsi le dentifrice Colgate Total... qui contient du triclosan et du sodium lauryl sulfate ! (Voir page 64.)



favorise l'apparition d'aphtes. Ce composant est l'un des plus difficiles à éviter, tant les industriels l'emploient dans les cosmétiques, même ceux qui misent sur le naturel, comme dans le Dentifrice au fluor de la marque Biosecure.

Autres substances problématiques : les copolymères et les polyéthylènes, qui sont du plastique, sous forme liquide ou solide. Utilisés pour épaisser la pâte, ils sont aussi présents sous la forme de microbilles (de 1 mm de diamètre ou moins). Problème : ces dernières se logent parfois dans les espaces intergingivaux et favorisent l'infiltration de mauvaises bactéries. En outre, elles sont un fléau pour la nature (voir page 38). C'est pourquoi la France a décidé de les interdire dans les « *produits cosmétiques rincés à usage d'exfoliation ou de nettoyage* » dès 2018. Toutefois, nous n'en avons trouvé aucune trace dans les dentifrices que nous avons étudiés.

UN AGENT BLANCHISSANT ET... CANCÉROGÈNE ?

Le titanium dioxide (dioxyde de titane) sert à blanchir la pâte dentifrice. Même quand il n'est pas sous la forme de nanoparticules – ce que les fabricants sont tenus de préciser –, cet additif (CI 77891 et E171) pourrait franchir les barrières physiologiques et se disperser dans notre organisme. En janvier 2017, des chercheurs de l'Institut national de la recherche agronomique (Inra) ont publié une étude sur les animaux montrant que du dioxyde de titane ingéré pénètre la paroi de l'intestin et se diffuse



CHOISISSEZ UNE PÂTE DENTIFRICE SANS...

- “nanos” (risque de passage dans le sang, toxiques)
- triclosan (conservateur, toxique)
- sodium lauryl sulfate
- copolymères et polyéthylènes

dans l'organisme. Cette substance pourrait avoir un effet sur la promotion de tumeurs. Bien se rincer la bouche après chaque brossage est donc primordial.

DES PRODUITS PLUS DOUX ET PLUS SAINS, C'EST POSSIBLE

Il existe heureusement des ingrédients plus sains utilisés par les industriels. C'est le cas de la gomme xanthane (dans le Dentifrice au calendula Weleda, par exemple) et de la perlite, des épaisseurs d'origine naturelle qui remplacent avantageusement certains polymères. Par ailleurs, le sodium lauryl sulfate a des remplaçants plus doux, comme le sodium cocoyl glutamate et la cocamidopropyl betaine, que l'on trouve dans le Sensodyne et le Vademecum de notre étude. Quant aux huiles essentielles, elles peuvent avoir des propriétés assainissantes. Mais certaines sont allergènes. Surveillez en particulier la présence de : cinnamal, coumarin, limonene... (Voir notre Mémo des substances à éviter, page 11). ■

Bon à savoir

MÉFIEZ-VOUS DES STYLOS BLANCHEUR

■ Des marques comme Colgate commercialisent des stylos contenant du peroxyde d'hydrogène, un agent blanchissant utilisé par les dentistes. C'est le cas du produit Max White, vendu une douzaine d'euros avec une brosse à dents, qui promet « trois teintes de blanc en plus » au bout de 3 semaines d'utilisation.

■ Mais, mal appliqué, le peroxyde d'hydrogène peut altérer l'email et entraîner des irritations des muqueuses, de l'estomac ou de l'intestin. Il est donc préférable d'aller consulter un professionnel pour éclaircir son sourire.

FICHES PRODUITS

12 DENTIFRICES

AQUAFRESH

Dentifrice triple protection menthe fraîche

1,55 € • 75 ml

NOTRE AVIS

Un bon point : cette pâte dispose d'un épaississant naturel, la gomme xanthane, qui remplace avantageusement les formules de synthèse. Hélas, elle contient également l'irritant sodium lauryl sulfate, déconseillé aux personnes ayant des gencives sensibles. À noter : ce dentifrice est à réserver aux adultes par sa concentration en fluor – 1 450 parties par million (ppm).



COLGATE

Dentifrice au fluor menthe originale triple action

2,10 € • 75 ml

NOTRE AVIS

Peu de substances nocives dans ce dentifrice, hormis le sodium lauryl sulfate. Il intègre néanmoins un puissant édulcorant, le sodium saccharin. Ce composant chimique donne une touche sucrée à la pâte. Le but des industriels ? Séduire les papilles des consommateurs, notamment celles des enfants. Le goût menthe n'a donc rien d'« original », contrairement à ce qu'affirme la marque.



COLGATE

Total

2,55 € • 75 ml

NOTRE AVIS

Carton rouge (écarlate) pour ce tube, le seul de notre étude à contenir du triclosan. Cette substance antibactérienne est soupçonnée d'être à la fois cancérogène et perturbateur endocrinien. Et, pour ne rien arranger, le dentifrice intègre aussi du sodium lauryl sulfate, irritant, et des polymères, polluants. Un produit à fuir sans se retourner, malgré la recommandation de l'Union française pour la santé bucco-dentaire (UFSBD).



BIOSECURE

Dentifrice au fluor

4,70 € • 75 ml

NOTRE AVIS

98 % d'ingrédients d'origine naturelle, 20 % issus de l'agriculture bio : ce dentifrice ne renferme presque que des composants doux. Son fluor (1 357 ppm) aidera par ailleurs les adultes à renforcer leur émail. Deux ombres au tableau : un prix élevé et la présence de sodium lauryl sulfate. Évitez donc ce produit si vous êtes sujet aux irritations buccales.



COLGATE

MaxFresh aux microbilles de bain de bouche

2,85 € • 75 ml

NOTRE AVIS

« Faites l'expérience d'un dentifrice sensation bain de bouche », annonce la marque sur l'emballage. Une impression de fraîcheur peut-être réelle, mais qui ne remplace en rien un vrai bain de bouche, parfois nécessaire en cas d'aphte ou d'irritation buccale. Cette pâte contient par ailleurs l'irritant sodium lauryl sulfate et du sodium saccharin, pour apporter un goût sucré au produit.



ELMEX

Sensitive au fluorure d'amines Olaflour

3,50 € • 75 ml

NOTRE AVIS

Ce dentifrice fait la part belle aux fluorures d'amine, un fluor qui résiste bien aux différentes agressions et lavages de la bouche. Il protège donc plus longtemps les dents qu'un fluorure de sodium classique. Un bémol : il renferme du sodium saccharin, un composant chimique utilisé pour donner un goût sucré à la pâte, ce qui n'est pas très heureux dans une société envahie par les sucres.



😊 À privilégier (produit ne contenant pas de substances indésirables) 😐 Peut mieux faire (produit contenant quelques substances indésirables) 😞 À éviter (produit contenant trop de substances indésirables)

😊 FLUORYL

Dentifrice en tube

2,45 € • 75 ml



NOTRE AVIS Ce produit recommandé aux personnes atteintes de gingivite chronique contient du perméthol, un actif qui limite le saignement des gencives. Problème : le chlorhexidine digluconate, un antibactérien utile contre la formation des caries, entre également dans la composition, ainsi que du sodium lauryl sulfate, susceptible de créer des irritations et de déclencher parfois la formation d'aphtes.

😊 ORAL B

Pro-Expert Protection Professionnelle avec bouclier antisucré

3,65 € • 75 ml



NOTRE AVIS Cette pâte dentifrice intègre dans sa composition du sodium lauryl sulfate, un agent antibactérien irritant, mais aussi du sodium saccharin, un édulcorant qui donne un goût sucré au produit. Effort louable : les extraits d'algues et la gomme xanthane sont des épaississants naturels qui, contrairement aux polymères, ne sont pas polluants.

😊 SENSODYNE

Soin complet

3,40 € • 75 ml



NOTRE AVIS Ce produit intègre dans sa composition du nitrate de potassium, qui protège notamment contre les agressions thermiques. Les sensations désagréables de brûlure dues aux alternances de chaud et de froid sont donc plus rares. Attention néanmoins si vous êtes sujet aux allergies : ce dentifrice contient de la cocamido-propyl betaine, un composant qui peut provoquer des irritations. Lisez bien la notice avant de faire votre choix.

😊 SIGNAL

Anti-tartre sels minéraux

1,40 € • 75 ml



NOTRE AVIS Grâce à ses pyrophosphates, des sels minéraux, cette pâte lutte efficacement contre la formation du tartre et la fragilisation de l'email. Dommage qu'elle contienne l'irritant sodium lauryl sulfate et du sodium saccharin, utilisé pour donner un goût sucré. Un avantage cependant : son prix, parmi les moins élevés des dentifrices de notre étude.

😊 VADEMECUM BIO

Protection complète

3,05 € • 75 ml



NOTRE AVIS Le logo bio estampillé sur le paquet ne signifie pas que tous les composants proviennent de l'agriculture biologique. Dans ce tube, seuls les extraits de thé vert en sont issus. En revanche, ce dentifrice ne contient aucune substance potentiellement dangereuse. Un avantage indéniable par rapport aux autres pâtes testées, qui justifie une bonne appréciation. Autre point positif : son très bon rapport qualité-prix pour un produit jouissant d'un logo biologique.

😊 WELEDA

Pâte dentifrice au calendula

5 € • 75 ml



NOTRE AVIS Aucun ingrédient douteux dans ce dentifrice de l'entreprise suisse Weleda, spécialisée dans la cosmétique naturelle. Sa résine de myrrhe est censée apaiser la sensibilité des gencives, tandis que le calendula est là pour adoucir la muqueuse de la bouche. Un bémol cependant : l'absence de fluor. Pas sûr que l'email soit correctement reminéralisé avec cette pâte.

DÉODORANTS

Un sel d'aluminium en chasse un autre

7 Français sur 10 utilisent des déodorants, qui, bien souvent, renferment des substances indésirables. Mais, de plus en plus, les fabricants jouent la carte du naturel en incorporant de la pierre d'alun, un minéral utilisé depuis l'Antiquité. Nos repères pour faire le bon choix.

Nous avons passé au crible la composition de nombreux déodorants, roll-on ou sticks. Nous avons écarté d'emblée les aérosols, y compris en version compressée (voir *Repères page 67*), dont l'émission de particules fines peut se révéler dangereuse pour les poumons.

DEUX CATÉGORIES DE PRODUITS COHABITENT

Le terme générique "déodorant" regroupe deux types de produits : les déodorants dits "classiques" et les antitranspirants. Pour neutraliser ou masquer les mauvaises odeurs, les déodorants classiques font appel à des actifs antibactériens (alcool, *Candida bombicola*), des antioxydants (BHT, ou butyl hydroxytoluène), des substances minérales absorbantes et des agents parfumants. Les antitranspirants, pour leur part, agissent en obstruant les pores de la peau grâce aux sels d'aluminium, empêchant

ainsi le processus naturel de la transpiration, destiné notamment à réguler la température de notre corps.

QUELS SUBSTITUTS POUR LES SELS D'ALUMINIUM ?

Les sels d'aluminium sont soit d'origine synthétique, tel l'aluminium chlorhydrate (chlorhydrate d'aluminium), soit naturels, issus de la pierre d'alun, tel le potassium alum. Soupçonnés



de favoriser les pathologies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer, les sels d'aluminium pourraient également avoir un lien avec la survenue de cancers, selon une étude publiée en 2016 dans *l'International Journal of Cancer*, sans toutefois que l'on puisse extrapoler à l'usage des déodorants. Dans le doute, l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) recommande de ne pas utiliser de déodorant contenant des sels d'aluminium après rasage ou en cas de lésion.

Même si elle joue la carte du naturel, la pierre d'alun (potassium alum) présente le même potentiel de toxicité que les sels d'aluminium de synthèse, en passant aussi la barrière cutanée, selon le Pr Roger Deloncle, professeur en toxicologie à l'université de Tours. Vu la polémique autour de ces substances indésirables, certains fabricants s'épargnent de communiquer à propos des sels d'aluminium. C'est, par exemple, le cas du Laboratoire Odysud pour son Soin spécial peaux sensibles Acorelle, qui se contente de la mention « *sans chlorhydrate d'aluminium* », mais qui cache en réalité de la pierre d'alun. Le bon réflexe : scruter l'étiquette !

SUS AUX ALLERGÈNES ET AUX CONSERVATEURS !

Autres substances préoccupantes : le geraniol, le linalool, le limonene, le farnesol ou encore l'alpha-isométhyl ionone. Ils figurent généralement au bas de l'étiquette et permettent de parfumer la formule. Problème : ce sont des allergènes cutanés. La plupart des déodorants en contiennent. Parmi les produits que nous avons étudiés (voir pages 68 et 69), seul le stick Sanex Dermo Protector n'en renferme pas. Longtemps pointé du doigt, l'alcool, certes irritant et asséchant, est un antibactérien efficace et sans danger, prisé notamment dans les formules naturelles ou bio. Celles-ci ont aussi recours, en remplacement ou en complément de l'alcool, à d'autres ingrédients naturels assainissants issus de la microbiologie, comme le *Candida bombicola* du Déodorant peaux normales Douce Nature.

Qu'il s'agisse de déodorants classiques ou d'antitranspirants, toutes les formulations comportent aussi des conservateurs. Si certains sont d'origine naturelle et présentent une faible toxicité (huiles végétales pures ou estérifiées,

Repères

LES "DÉOS" COMPRESSÉS SONT AUSSI DES AÉROSOLS



■ En 2014, de petits ovnis ont fait leur apparition au rayon hygiène : les déodorants compressés. Deux fois plus petits que les aérosols classiques de 200 millilitres, ils revendiquent la même durée d'utilisation.

Ces nouveaux venus de marques Axe, Dove, Monsavon, Rexona ou Williams – toutes du groupe Unilever – avancent également un argumentaire écolo : moins d'aluminium pour l'emballage et moins de gaz !

■ Pourquoi pas ? Cependant, en réalité, les particules fines qui sont émises au moment de leur utilisation, et sont susceptibles de pénétrer profondément dans les voies respiratoires, ne sont en rien diminuées.

eaux florales et extraits végétaux), d'autres, en revanche, sont à proscrire, comme le phenoxyethanol, qui peut se révéler irritant et sensibilisant, ou certains parabens, comme le butylparaben ou le propylparaben, qui sont suspectés d'être des perturbateurs endocriniens. D'autres substances sont également à éviter, tels les silicones (cyclomethicone, dimethicone) utilisés pour adoucir les textures, les composés éthoxylés (PPG-15 stearyl ether, steareth-2) des tensioactifs, ou encore les polymères (acrylates copolymer, polyisobutene) des épaississants. Tous, en effet, se révèlent particulièrement nocifs pour l'environnement. Parmi les produits que nous avons étudiés (voir pages 68 et 69), 7 déodorants comportent au moins l'une de ces substances à éviter absolument : Cadum, Monsavon, Le Petit Marseillais, Sanex Natur Protect...

DES PETITS POTS ET DES CÔNES QUI SE PAIENT CHER

Aujourd'hui, une nouvelle vague de déodorants présentés sous la forme de petits pots de crème ou de cônes solides à passer sous l'eau revendique des formules allégées faites de beurre de karité, d'huiles végétales, d'amidon, de kaolin, de bicarbonate de soude et d'huiles essentielles. Disponibles dans les magasins bio – marques Clémence & Vivien et Lamazuna en tête –, ces produits s'affichent à un prix autour de 10 €. ■

FICHES PRODUITS

12 DÉODORANTS

ACORELLE



Déodorant bille Soin spécial peaux sensibles

4,20 € • 250 ml

NOTRE AVIS Bien que labellisé bio, ce déodorant contient du potassium alum, un sel d'aluminium naturel suspecté d'être aussi toxique que son homologue synthétique, l'aluminium chlorhydrate. Dommage, car le reste de la formule est irréprochable : eau florale de camomille romaine, huile d'amande douce, glycérine, micro-organismes antioedeurs ou encore bicarbonate de soude.

CADUM



Déodorant bille Micro talc 24 h fraîcheur pivoine

3,65 € • 50 ml

NOTRE AVIS Du talc et de la perlite : ces deux substances minérales ont la propriété d'absorber la transpiration. On regrette la présence de diméthicone, un silicone polluant, et de substances parfumantes allergisantes.

DOUCE NATURE



Déodorant bille Peaux normales

4,80 € • 50 ml

NOTRE AVIS Nous avons relevé la présence de 3 substances allergisantes, le limonene, le citronellol et le linalool. Pour le reste, la formulation aloe vera, extrait de tiges de bambou, huiles végétales estérifiées est exempte de substances toxiques. L'activité déodorante est assurée par un antioxydant, le triethyl citrate, et des micro-organismes antibactériens, des *Candida bombicola*.

LAVERA



Déodorant roll-on Basis sensitiv 24 h calendula bio et aloe vera bio

7,40 € • 50 ml

NOTRE AVIS De l'aloë vera, de l'huile de jojoba, des extraits de calendula et d'hamamélis, de la glycérine... Le déodorant assure, sans aucune substance toxique. Hélas, on déplore la présence de 8 substances allergisantes parfumantes. Le risque d'allergies croisées est trop important.

LE PETIT MARSEILLAIS



Déodorant bille 24 h Extra doux lait de vanille

3,55 € • 50 ml

NOTRE AVIS La formule avance une myriade de substances d'origine naturelle, comme l'extrait de vanille, l'huile de tournesol et l'huile essentielle de sauge. On déplore la présence d'un polymère, un agent de texture difficilement biodégradable.

LES COSMÉTIQUES DESIGN PARIS NECTAR OF BEAUTY (CARREFOUR)



Déodorant bille 24 h à l'extrait de fleur de cerisier

1,95 € • 50 ml

NOTRE AVIS Beaucoup d'atouts : un prix très raisonnable, des indications claires de recyclage du flacon et du bouchon, et une composition réduite à son minimum, sans ingrédient indésirable. Toutefois, ce déodorant contient du farnesol, une substance parfumante allergisante.

😊 À privilégier (produit ne contenant pas de substances indésirables) 😐 Peut mieux faire (produit contenant quelques substances indésirables) 😞 À éviter (produit contenant trop de substances indésirables)



MIXA



Déodorant bille Anti-transpirant 48 h tolérance optimale peaux sensibles ou épilées

3,20 € • 50 ml

NOTRE AVIS Ce déodorant contient du propylparaben, un conservateur et perturbateur endocrinien suspecté. L'actif antitranspirant repose sur l'aluminium chlorhydrate, un sel synthétique d'aluminium potentiellement toxique. Nous avons aussi relevé des composés éthoxylés et un silicone, peu biodégradables.



MONSAVON



Déodorant bille Pierre d'alun lait et fleur de lotus

2,50 € • 50 ml

NOTRE AVIS Certes, le produit affiche 0 % paraben, mais, pour le remplacer, le fabricant fait appel à l'iodopropynyl butylcarbamate, un conservateur qui pourrait avoir des effets toxiques sur la glande thyroïde, et du phenoxyethanol, un autre conservateur allergène et perturbateur endocrinien suspecté. Il n'y a pas de sels d'aluminium de synthèse, mais du potassium alum, un sel d'aluminium naturel à la toxicité controversée.



NARTA



Déodorant stick Fraîcheur cologne efficacité 24 h

4,25 € • 50 ml

NOTRE AVIS Le célèbre déodorant Narta doit-il sa fraîcheur aux nombreuses substances parfumantes allergisantes ou à la présence de 2 colorants, eux aussi allergisants ? Que vient faire l'ethylhexyl methoxycinnamate, un filtre UV, dans la composition d'un déodorant ?



SANEX



Déodorant stick Dermo protector 24 h maxi format

4,10 € • 65 ml

NOTRE AVIS Une formule simplissime, qui repose sur 7 ingrédients, associant eau, propylene glycol (un humectant et agent de conditionnement), différents types de sels, un alcool gras et du parfum sans aucun allergène ! Un bémol tout de même : de l'EDTA, substance à la propriété anticalcaire à la biodégradabilité incertaine.



SANEX NATUR PROTECT



Déodorant bille 24 h Pierre d'alun

4,20 € • 50 ml

NOTRE AVIS Si ce déodorant « natur » se veut 0 % paraben, il contient pourtant du phenoxyethanol, allergène et suspecté d'être un perturbateur endocrinien. La mention « 0 % aluminum chlorhydrate » garantit l'absence de sels d'aluminium. Pour les remplacer, le fabricant mise sur le potassium alum, un sel d'aluminium certes naturel, mais à la toxicité controversée.



USHUAÏA



Déodorant bille Polynésie hibiscus bio Efficacité 24 h

4,10 € • 50 ml

NOTRE AVIS Ce déodorant joue à fond la carte du naturel : un label bio, 99,99 % d'ingrédients d'origine naturelle, dont de l'alcool pour l'effet antibactérien, de l'aloe vera hydratant, un émulsifiant à base d'huiles végétales et un extrait de fleur d'hibiscus... Dommage de déceler la présence de benzyl salicylate, une substance parfumante allergisante soupçonnée d'être un perturbateur endocrinien.

LES GESTES POUR PRENDRE SOIN DE SOI



20 CONSEILS INCONTOURNABLES

Prendre soin de soi des pieds à la tête

Mains, visage, cheveux... Chaque partie du corps est une petite biosphère, avec un équilibre à préserver. Pour cela, inutile de foncer systématiquement sur les nombreux produits du commerce : des gestes adaptés et des ingrédients doux suffisent.

Gigantesque sentinelle, notre peau (3,5 kg et 2 m²) nous protège des agressions : microbes, soleil, chocs... Forte, elle n'est pas invulnérable. Chaque partie de notre corps couverte de cette barrière (le visage, les mains, les pieds...) est un écosystème en soi, qu'il faut respecter pour le préserver.

De même, les muqueuses des lèvres et de la bouche ou encore les cheveux doivent être traités spécifiquement. Heureusement, des gestes précis et adaptés, ainsi que l'usage de produits doux, permettent de garder l'ensemble du corps propre et sain. Voici comment bien prendre soin de soi tout en restant simple.

Corps : pour une peau saine, respectez son écosystème

Plus qu'une simple enveloppe, la peau est vivante : elle régule notre température interne, neutralise les microbes qui voudraient pénétrer dans notre corps et abrite même un véritable écosystème via le microbiote cutané qui la

colonise. Utilisés quotidiennement, de nombreux produits – gel douche, gommage, crème, savon – mettent à mal cet écosystème. L'idéal est donc de bien les sélectionner (voir pages 20 à 69)... ou de s'en passer.

Repères

LES ACCESSOIRES UTILES

- **Le luffa.** Cette éponge en fibres naturelles est issue d'un légume cousin du concombre. Elle en a d'ailleurs la forme.
- **Le gant de toilette en coton éponge.** Très doux, il peut s'utiliser au quotidien. Lavez-le 1 fois par semaine.
- **La brosse douce en poils naturels.** Choisissez-la à long manche, pour pratiquer un brossage du corps à sec, avant la douche. Ne dépasser pas 1 séance par semaine.

LIMITEZ LES DOUCHES EN CAS DE FRAGILITÉ

En effet, la sueur étant soluble dans l'eau, il n'y a aucune contre-indication, en dehors d'une activité salissante, à se laver uniquement à l'eau claire. Si la peau est particulièrement fragile, on peut aussi limiter les douches à 2 par semaine et procéder à une toilette quotidienne.

Moins exposé que celui du visage, l'épiderme du corps réclame, en principe, peu d'entretien. En dehors des périodes d'exposition au soleil, l'application d'un soin, quotidien ou hebdomadaire, n'est pas nécessaire sur une peau

normale. En revanche, si elle tire ou présente des craquelures, elle peut être nourrie avec une crème bien choisie (voir pages 24 à 27) ou des huiles végétales. Le processus de renouvellement cutané prend généralement 28 jours, mais il a parfois besoin d'un petit coup de pouce. Un gommage "fait maison" avec du sucre, du sel ou des grains de café (voir page 106) est amplement suffisant pour déloger les cellules mortes.

L'épiderme du corps réclame en principe peu d'entretien, sauf si la peau tire ou présente des craquelures.

Visage : visez le teint frais

La peau du visage est exposée quotidiennement au feu d'agressions diverses : soleil, pollution, poussières, intempéries, froid... Certaines habitudes de vie n'arrangent rien, comme le tabac, l'alcool, une alimentation déséquilibrée, le manque de sommeil, le stress, voire la prise de certains médicaments, tels que des antidépresseurs.

À la longue, elle se déshydrate, se sensibilise et vieillit, souvent plus vite que celle du corps. Elle commence par se marquer de ridules,



À FAIRE

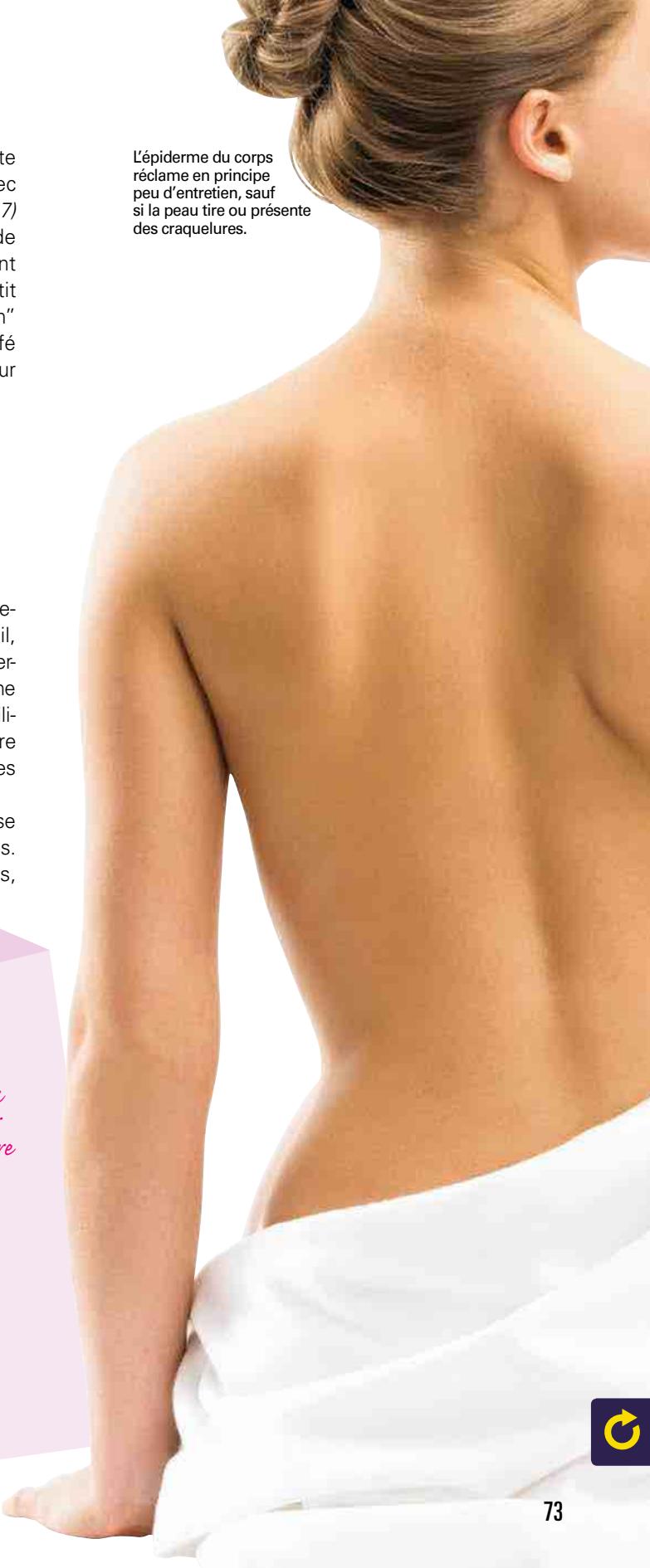
- Privilégier les ingrédients naturels (huile, aloe vera...)

Masser sa peau pour stimuler la production de collagène • Effectuer des gommages pour accélérer le renouvellement cellulaire • Boire suffisamment d'eau dans la journée.



À NE PAS FAIRE

- Se fier à la mention « non comédogène », non réglementée
- Abuser des produits de soin • Foncer sur les crèmes hydratantes avec un indice de protection, qui exposent à plus de composants indésirables • Utiliser un baume à lèvres à la paraffine, occlusif.





La peau du visage doit être nettoyée régulièrement, en évitant les substances synthétiques.

puis de rides. Les soins censés y remédier renferment souvent des composants irritants ou allergènes, qui contribuent à la fragiliser davantage. Sans compter les gestes inappropriés (gommage, exfoliation, *peeling* abrasif), tout aussi nocifs pour elle.

LES HUILES VÉGÉTALES, CONTRE LES IMPURETÉS

Certes, la peau du visage a besoin d'être régulièrement débarrassée des poussières, cellules mortes, traces de transpiration et de maquillage. Mais mieux vaut se tourner vers les huiles végétales (olive, abricot, amande douce, jojoba) pour éviter les substances indésirables de

certains produits du commerce. Appliquées sur le visage sec ou humide, elles permettent d'éliminer les impuretés. Il faut ensuite les rincer à l'eau claire. Les savons de Marseille ou d'Alep se révèlent efficaces pour la toilette, mais ils peuvent être trop décapants pour des peaux déjà sensibilisées.

L'HYDRATATION AVEC DES INGRÉDIENTS DOUX

Oubliez les crèmes "miracles" antirides, "liftings" et autres "boosters" rajeunissants. Le meilleur soin anti-âge tient en un seul précepte : une peau hydratée (chargée en eau) est rebondie et éclatante. Le premier geste beauté est donc de boire suffisamment, pour hydrater de l'intérieur. Si la peau est particulièrement sèche, on peut appliquer une crème hydratante, qui crée un film protecteur empêchant l'eau de s'évaporer.

• **La qualité des ingrédients est cruciale.** Certaines substances synthétiques, comme des matières plastiques, viennent combler les rides et ridules, mais elles empêchent la peau de "respirer" et ne la nourrissent pas. Optez plutôt pour des crèmes aux ingrédients doux qui préservent l'écosystème de l'épiderme, comme les huiles végétales, l'aloe vera et la glycérine, substance issue de la saponification d'une huile végétale. Les textures fluides ou les gels évitent d'asphyxier les peaux grasses ou mixtes, tandis que les crèmes, plus fondantes et plus riches en lipides, sont préférées des peaux sèches.

MASQUES ET CRÈMES DE NUIT : LE BON RYTHME

Empêcher la déshydratation de la peau, c'est bien, la nourrir, c'est encore mieux. Une ou deux fois par semaine, on peut appliquer sur le visage un masque à base de yaourt, d'aloe vera ou de pulpe de fruits écrasés (voir recettes pages 106 et 108), certains ayant un effet astringent. Tous défroissent les traits tirés.

En revanche, appliquer une crème de nuit quotidiennement est inutile dans la plupart des cas. En effet, le sommeil est un moment où la peau du visage, comme celle du reste du corps, se régénère. Si elle n'est pas particulièrement sèche, autant la laisser revenir seule à l'équilibre.

(Suite page 76)

Bon à savoir

LE FOND DE TEINT ASPHYXIE-T-IL LA PEAU ?

■ Non, à condition d'être appliqué en couche vraiment fine, afin de ne pas empêcher l'oxygénéation. En revanche, il faut veiller à bien se démaquiller, pour éviter de boucher les pores. S'ils sont obstrués par des corps gras, cela peut favoriser la formation de comédon et de boutons.

UNE PEAU HÂLÉE SANS DANGER

S'exposer au soleil est indispensable à notre équilibre. Encore faut-il le faire à bon escient. Quelques conseils pour en profiter sans se brûler.

Un quart d'heure d'exposition quotidienne au soleil sans protection favorise la synthèse de la vitamine D, indispensable à l'absorption du calcium. Au-delà, prudence, même en ville. Depuis notre enfance, la peau accumule du rayonnement solaire. « À 18 ans, notre "capital solaire" est déjà entamé de 60 à 70 % ! Une fois ce "capital" dépassé, des dégâts peuvent survenir », explique le Dr Jean-Luc Schmutz, président de la Société française de photodermatologie.

Les cancers de la peau de type carcinomes sont la résultante de ce surdosage. Quant aux mélanomes, ils sont dus aux phototraumatismes (coups de soleil). Il est donc primordial de protéger les enfants.

QUAND FAUT-IL ÊTRE LE PLUS VIGILANT ?

Avant l'âge de 3 ans, un enfant ne doit jamais être exposé au soleil ! Par la suite, il faut fuir le soleil tant que notre ombre est plus petite que nous-mêmes. À la plage, il est recommandé de ne pas s'exposer entre 12 et 16 heures, période pendant laquelle l'ensoleillement est le plus fort en été.

Il est aussi indiqué de porter un chapeau à large bord, des lunettes et un tee-shirt anti-UV ou des vêtements foncés. Si le blanc arrête les infrarouges (donc la chaleur), ce sont les couleurs foncées qui absorbent les ultraviolets (UV). Certes, vous aurez chaud, mais vous serez protégé. Si vous exposez votre peau directement au soleil, n'hésitez pas à vous tartiner généreusement de crème : pour un adulte, il faut en moyenne 36 grammes (30 millilitres) toutes les 2 heures pour une protection maximale.

Enfin, sachez que les vitres absorbent presque tous les UVB (les rayons responsables des coups de soleil), mais elles laissent passer les UVA (qui entraînent le vieillissement cellulaire).

LE BRONZAGE PROTÈGE-T-IL ?

L'ensoleillement active dans l'épiderme la synthèse de la mélanine, qui provoque la pigmentation de la peau. Cette fine couche de bronzage laisse néanmoins passer 98 % des UV. Une peau bronzée n'est donc préservée ni du vieillissement cutané ni du cancer.

Attention :
une peau
bronzée n'est
pas protégée
des cancers.



À FAIRE

- S'exposer 15 minutes par jour au maximum sans crème solaire
- Porter des vêtements noirs au soleil
- S'exposer seulement quand son ombre est plus grande que soi.



À NE PAS FAIRE

- Pratiquer le bronzage en cabine
- Prendre des gélules solaires •

Porter des vêtements clairs au soleil.

PEUT-ON PRÉPARER SA PEAU AU SOLEIL ?

Le bronzage en cabine est déconseillé par les dermatologues. Non seulement ces machines ne reproduisent pas l'ensemble du spectre solaire (donc ne protègent pas des coups de soleil à venir), mais le risque de mélanome est au moins 3 fois plus important chez leurs utilisateurs ! Quant aux gélules solaires, leur efficacité n'a pas été prouvée. Mieux vaut privilégier une alimentation adaptée (voir page 88).

MASSER POUR RAFFERMIR ET... RAJEUNIR

Notre peau adore être triturée ! Sous l'effet de la stimulation, les muscles de notre visage se bombent et se raffermissent. Le derme produit du collagène. Résultat : les traits se détendent et le teint gagne en éclat.

On peut commencer par masser son crâne avec la pulpe des doigts, puis lisser le front avec la paume de la main. La peau des joues et le menton peuvent être ensuite pincés (délicatement) entre le pouce et l'index. Autre technique : effectuer des mouvements de l'intérieur vers

l'extérieur avec l'index et le majeur de chaque main depuis la base du nez jusqu'au menton pour redessiner l'ovale du visage.

PROTÉGER SES LÈVRES ÉTÉ COMME HIVER

Semi-muqueuses, les lèvres sont particulièrement fragiles. Leur peau, très mince, ne possède pas de film hydrolipidique capable de les lubrifier. Elles doivent donc être protégées, tout au long de l'année, avec un soin adapté, comme un baume à la cire d'abeille, qui laisse la peau "respirer", contrairement aux sticks à la paraffine.

Mains : protégez-les des agressions

On pense souvent à hydrater son visage, beaucoup moins ses mains. Or, très exposée au froid, au vent et au soleil, leur peau se révèle très délicate. Elles sont les premières à refléter les signes de l'âge.

BANNISSEZ LES IRRITANTS !

Les détergents et les produits d'entretien doivent être utilisés avec des gants en vinyle ou en nitrile, ceux en latex pouvant être sensibilisants. Il faut oublier les lavages avec des savons inadaptés ou des gels hydroalcooliques décapants, et préférer les savons surgras, qui sont enrichis en matières grasses (huiles et beurres végétaux, glycérine...). Ces

L'idéal pour bien hydrater ses mains : une crème à l'acide hyaluronique.



À FAIRE

- Hydrater ses mains dès la première sensation d'inconfort
- Choisir une crème sans parfum • Préférer un savon saponifié à froid (label SAF).



À NE PAS FAIRE

- Appliquer des vernis permanents ou semi-permanents
- Se servir de gants en latex
- Utiliser une râpe métallique pour se débarrasser de la corne des pieds.

derniers sont réputés moins asséchants pour les mains que les savons "cuits", comme le savon de Marseille.

Attention La mention « peaux sensibles » n'est pas un gage de sécurité. Ainsi, les savons Palmolive liquide ou Sanytol Spécial peaux sensibles contiennent de la méthylisothiazolinone (MIT), allergisante (voir notre Mémo des substances à éviter page 11). En cas d'exposition à des produits nocifs ou pour des mains très fra-

giles, des "crèmes barrières" peuvent former un gant protecteur résistant aux solvants et à l'eau.

HYDRATER AVEC SIMPLICITÉ

Aux premières sensations d'inconfort, il faut hydrater la peau des mains. « Il existe des crèmes spécifiques, mais n'importe quelle crème pour le corps peut convenir, à condition qu'elle soit hydratante sans être trop grasse », estime le Dr Isabelle Gallay, dermatologue. L'idéal : un produit à l'acide hyaluronique (*hyaluronic acid*, selon la nomenclature), d'origine végétale, animale ou synthétique.

• **Pas de parfum.** Dans une composition, il faut fuir devant la mention « *parfum* ». Ce dernier, comme les huiles essentielles d'agrumes et de lavande, peut être photosensibilisant. Sa formulation étant considérée comme un secret de fabrication, il est impossible de savoir de quoi il est réellement composé.



Pieds : chouchoutez vos talons, ces grands oubliés

Vos pieds restent enfermés de longues heures dans les chaussures. Parfois, ils transpirent et macèrent. D'autres fois, ils frottent et peuvent devenir douloureux. Quels soins réguliers leur apporter ?

AU PLACARD, LES RÂPES !

En réponse à un frottement, la couche cornée se surdéveloppe – on parle d'hyperkératose. Délaissez les râpes métalliques, qui stimulent l'épaississement de la peau, au profit d'un usage ponctuel de la pierre ponce ou d'une râpe de type émeri sur pieds humides.

• **Pour venir à bout de la corne.** Seule solution : trouver l'origine du frottement. Un pédicure podologue peut vous aider dans cette quête.

DES CRÈMES POUR SOIGNER

Avec 600 glandes sudoripares par centimètre carré, nos pieds ont de quoi transpirer. Mais ils ne possèdent pas de glandes sébacées, responsables de la production de sébum. Leur peau n'est donc pas naturellement lubrifiée. Aussi, plus le pied est sec, plus il faut l'hydrater,

surtout au niveau de la plante et des talons. Si les huiles ne pénètrent pas suffisamment la couche cornée des pieds, les crèmes riches en urée traversent la barrière cutanée pour hydrater en profondeur. En revanche, la peau entre les doigts de pied doit rester au sec, car, à cet endroit, l'humidité favorise les mycoses (intertrigo) et les fissures.

• **La concentration en urée.** Au-dessous de 10 %, elle n'est qu'hydratante. Au-delà, elle devient kératolytique : on l'utilise alors pour exfolier et éliminer les callosités. Attention, sur l'étiquette, il ne faut pas la confondre avec

Bon à savoir

ÉVITEZ LES VERNIS PERMANENTS

■ Proscrivez les vernis semi-permanents ou permanents : ils créent sur l'ongle une carapace masquant l'apparition de mycoses.

■ Et, pour avoir de beaux pieds, n'oubliez pas la pince à épiler, en cas de poils sur les orteils !



diazolidinyl urea ou *imidazolidinyl urea*, qui sont des conservateurs antimicrobiens à fuir, car ils émettent des formaldéhydes.

DES SOULIERS ADAPTÉS

« *Il faut que la palette des doigts de pied s'étale sans que le bout de la chaussure comprime les orteils* », explique Annie Chaussier-Delboy, représentante de l'Ordre national des pédicures podologues (ONPP). Si la chaussure est trop serrée, les orteils risquent de rester pliés (en « griffe »).

Les talons hauts sont aussi à éviter. Leur rôle dans l'apparition d'un « oignon » (ou *hallux valgus*) fait débat. Cette déviation du gros orteil vers le deuxième, qui fait ressortir l'os à l'extérieur, est pourtant bien plus fréquente chez les femmes. Un doute sur le choix des souliers ? Pour environ 35 €, non remboursés par l'Assurance-Maladie mais parfois pris en charge par une complémentaire santé, une consultation chez un pédicure podologue peut vous éviter d'abîmer vos pieds à cause de jolies chaussures mal adaptées.

Cheveux : nourrissez-les pour les faire briller

Oubliés, les shampoings agressifs, les colorations, les sèche-cheveux et les brushings à gogo... Un beau cheveu est un cheveu respecté. Le mieux est d'opter pour une routine capillaire simple. Une belle crinière se travaille... mais en douceur. Les lavages quotidiens sont inutiles. À

force d'être abrasées, les écailles s'abîment, et le film hydrolipidique (le sébum) qui les protège et les hydrate naturellement n'a pas le temps de se reconstituer. Les tensioactifs agressifs de certains shampoings (voir page 52) sont également à fuir. Ils peuvent rendre les cheveux secs et fourchus, ou les enduire d'un gras « synthétique » résistant au lavage. Selon sa nature, le cuir chevelu est alors « excité » et produit trop de sébum, ou, au contraire, devient sec par manque de sécrétion. Dans les deux cas, il réagit en s'exfoliant avec des pellicules dites grasses ou sèches.

Repères

“NO POO” : SE PASSER DE SHAMPOOING

- Très à la mode, le « no poo » (« pas de shampooing ») préconise l'utilisation de produits naturels comme le bicarbonate ou le vinaigre de cidre pour nettoyer ses cheveux.
- Certains vont jusqu'à prôner le « water only » (uniquement à l'eau). Pour autant, les antishampooings n'ont rien inventé. À Tahiti ou en Amazonie, de nombreuses personnes vivent sans shampooing. Vous ne risquez rien à tenter l'expérience.



CHOISIR LES PRODUITS SELON SA NATURE CAPILLAIRE

Pour éviter tous ces déséquilibres, il faut sélectionner des produits en fonction de la nature de ses cheveux. Rythme de vie, âge et sommeil la font évoluer sans cesse.

• **S'ils sont emmêlés et cassants**, c'est le signe de cheveux secs et abîmés, tandis que, s'ils graissent dès le premier jour après le lavage, il s'agit de cheveux gras. Quant aux cheveux fins, ils sont plats et souvent gras à la racine.

Dans tous les cas, et quel que soit le type du shampooing utilisé, on inverse les proportions : très peu de produit et beaucoup d'eau.

• **La mention « doux » portée sur les shampoings ne veut rien dire.** Pour être sûr de leur composition, il faut chercher les tensioactifs les moins agressifs (voir page 52).



L'air chaud du sèche-cheveux fragilise la tige capillaire. Autant laisser sa crinière sécher à l'air libre.

ADAPTER LA TEMPÉRATURE DE L'EAU DE LAVAGE

Erreur de l'apprenti en "belle crinière" : se laver les cheveux trop fréquemment, en pensant bien faire. Deux fois par semaine, voire une seule, c'est suffisant. De même, deux lavages consécutifs sont inutiles : si le premier nettoie, le second décape. Outre le shampoing, il est à noter que certains savons très doux, comme ceux saponifiés à froid ou surgras, conviennent au lavage des cheveux.

- **Le rinçage, l'autre soin de beauté.** Trop souvent négligée, cette étape pendant laquelle il faut bien soulever la chevelure et l'aérer est pourtant cruciale et permet de s'assurer qu'il n'y a pas de résidu de produit. Le cheveu crisse ? Mission accomplie. La température de l'eau est à adapter à son type de cheveu : chaude, elle favorise la production de sébum ; froide, elle permet de resserrer les écailles et de faire briller les cheveux. Courage !

MASSER LE CUIR CHEVELU POUR STIMULER LA POUSSE

Juste avant le shampoing, sur cheveux secs, ou au cours du lavage, masser doucement le cuir chevelu avec la pulpe des doigts pendant quelques minutes favorise l'échange sanguin. L'idéal est de parvenir à faire bouger voire à décoller son cuir chevelu.

Résultat ? Les bulbes capillaires sont irrigués, et la pousse des cheveux stimulée (voir aussi nos recettes pages 102 à 105).



À FAIRE

- S'offrir une application d'huile 1 fois par semaine avant le shampoing
- Masser son cuir chevelu de 5 à 10 minutes avant le shampoing
- Rincer ses cheveux longuement à l'eau claire, jusqu'à ce qu'ils crissent.



À NE PAS FAIRE

- se laver les cheveux tous les jours
- Faire 2 applications de shampoing de suite
- Mettre de l'huile sur ses cheveux avant une exposition au soleil
- Utiliser un sèche-cheveux.

- **Prévenir la chute.** Cette microcirculation permet d'apporter des nutriments aux bulbes tout en facilitant l'évacuation des déchets. Elle contribue aussi à éliminer l'excès de sébum, qui peut asphyxier le cheveu et, à terme, le faire tomber.

SOIGNER AVEC DES HUILES POUR NOURRIR EN PROFONDEUR

Pour nourrir les cheveux, un soin par semaine, ou même toutes les 2 semaines, suffit. Certes, les soins tout prêts sont pratiques. Mais les huiles d'avocat, d'olive, de ricin, d'argan ou de coco, que l'on peut laisser agir quelques minutes voire une nuit avant le shampoing, présentent l'avantage d'être à la fois efficaces et sûres.

Attention Ne les appliquez pas juste avant une exposition au soleil : ces huiles peuvent être photosensibilisantes et favoriser alors le dessèchement des fibres capillaires.

MIEUX VAUT SE PASSER DE SÈCHE-CHEVEUX

Des cheveux séchés à l'air libre offrent une texture douce et soyeuse. Attention au brossage des cheveux mouillés, plus cassants. Pour les démêler, mieux vaut utiliser un peigne à dents larges et procéder avec douceur.

• **Chaud devant.** L'air chaud du sèche-cheveux ouvre les écailles et fragilise la tige capillaire. Cer-

tains appareils possèdent en option un embout rond à picots évitant aux cheveux de s'emmêler.

GRAISSEZ LE CHEVEU DE FAÇON SIMPLE ET NATURELLE

Un brossage, effectué 1 ou 2 fois par jour, permet de faire glisser le sébum sécrété à la base du cheveu le long de sa tige, afin qu'il atteigne la pointe, pour le graisser naturellement. En outre, la chevelure est débarrassée en douceur de ses impuretés et des cheveux cassants.

• **Avec quoi ?** Les brosses en poils de sanglier ou en fibres végétales n'électrisent pas les cheveux et respectent leur structure, sans les casser.

Dents : privilégiez la douceur et la régularité du brossage



Bien prendre soin de ses dents limite la formation de la plaque dentaire, qui peut vite fourmiller de germes.

Coups de brosse intempestifs, caries, dents colorées par le thé ou le café... Nos 32 quenottes – les canines pour déchiqueter, les prémolaires et molaires pour broyer et mastiquer, et les incisives pour croquer et sourire – sont souvent mises à mal ! D'autant que nous n'en prenons pas suffisamment soin. En 2013, une étude réalisée par l'Institut français d'opinion publique (Ifop) montrait en effet

que 41 % des Français ne respectaient pas la recommandation d'une visite annuelle chez le dentiste. Et, selon l'Union française pour la santé bucco-dentaire (UFSB), les Français ne se brosseraient pas suffisamment les dents (lire l'encadré page 81).

LA CHASSE AUX BACTÉRIES DOIT ÊTRE QUOTIDIENNE

Or, le manque de soins dentaires favorise la plaque dentaire. Cette dernière est alors envahie de bactéries comme les streptocoques et les lactobacilles, qui détruisent le parodonte,



À FAIRE

- Se brosser les dents au moins 2 fois par jour
- Vérifier que chaque brossage dure 3 minutes
- Aller chez le dentiste 1 fois par an.



À NE PAS FAIRE

- Effectuer un brossage énergique
- Brosser de la dent vers la gencive
- Utiliser un bain de bouche quotidiennement.

les tissus de soutien des dents. « *En cas de parodontite généralisée, un patient peut perdre l'ensemble de ses dents, même s'il n'a eu aucune carie dans sa vie* », avertit le Dr Jérémie Amzalag, chirurgien-dentiste.

À terme, les bactéries peuvent même migrer, via le sang, vers les organes vitaux : le cœur, le cerveau, les poumons, les reins ou encore le foie, et altérer leur fonctionnement.

BROSSE, FIL DENTAIRE ET DÉTARTRAGE, LE TRIO GAGNANT

Il est donc primordial de se laver les dents, au moins 2 fois par jour pendant 3 minutes (*voir ci-contre*) et de nettoyer correctement les espaces interdentaires. Ces cavités sont des refuges pour les bactéries. Là, elles prospèrent et peuvent même s'infiltrer à travers la paroi gingivale. Utilisez une brossette interdentaire pour les interstices larges, et du fil dentaire ciré pour les espaces plus étroits.

• **En complément.** Vous pouvez mâcher un chewing-gum au xylitol, un extrait d'écorce de bouleau bloquant le développement des bactéries. Pour des dents plus blanches, un brossage au bicarbonate de soude (quelques grammes sur la brosse suffisent), 1 fois tous les 10 jours, peut éliminer certaines taches plus incrustées.

Attention À cause de l'abrasivité du bicarbonate, ce geste est déconseillé aux personnes dont l'émail est trop fin ou fragilisé.

Enfin, n'oubliez pas de procéder à un détartrage au moins 1 fois par an : remboursé à 70 % par l'Assurance-Maladie, il résorbe significativement la plaque dentaire récalcitrante.

BAINS DE BOUCHE : SEULEMENT SUR AVIS MÉDICAL

En revanche, inutile de se rincer avec des bains de bouche. Ces produits, bien qu'en vente libre, ne s'adressent pas à tout le monde. Certains traitent spécifiquement les caries, d'autres les saignements ou les gencives enflammées, d'autres encore la mauvaise haleine. Mais tous contiennent des principes actifs qui peuvent rompre l'équilibre de la muqueuse et favoriser des phénomènes de résistance bactérienne. En aucun cas il ne faut les utiliser en complément du brossage ou, pire, à la place de ce dernier sans avis médical. ■

LES RÈGLES D'UN BON BROSSAGE

56 secondes, c'est le temps moyen consacré au brossage, selon l'Ifop. C'est insuffisant, et le mouvement n'est pas toujours correct.



Deux brossages quotidiens au minimum sont la clé d'une hygiène bucco-dentaire impeccable. Il est préférable d'utiliser une brosse à dents souple, notamment pour les personnes aux gencives sensibles.

LA BONNE DURÉE : DE 2 À 3 MINUTES

Comptez 3 minutes pour une brosse à dents manuelle et 2 minutes pour une brosse à dents électrique. Si vous n'arrivez pas à respecter ces durées, chronométrez-vous avec un sablier, une montre ou un téléphone portable.

LE BON GESTE : DE LA GENCIVE À LA DENT

Pour optimiser l'efficacité d'un brossage manuel, privilégiez un mouvement vertical, en dirigeant toujours la brosse de la gencive vers la dent : cela évite d'abîmer la paroi gingivale, ce qui peut entraîner, à terme, un déchaussement des dents. Attention : le brossage ne doit pas s'effectuer par un mouvement de va-et-vient. La brosse doit partir de la gencive vers la dent, osciller doucement avec le poignet vers la gencive, puis brosser à nouveau, de la gencive vers la dent. Brossez aussi l'émail du côté de la langue et du palais. Par ailleurs, inutile d'étaler le dentifrice sur toute la longueur de la tête. Un petit pois posé sur votre brosse à dents suffira. Le rinçage doit être aussi rigoureux que le brossage pour éliminer les derniers débris et les restes de dentifrice.



MANGER POUR ÊTRE BELLE



ALIMENTS BEAUTÉ

Nourrir sa peau de l'intérieur

L'épiderme, les ongles et les cheveux apprécient les aliments riches en vitamines, minéraux et acides gras. Mais méfiez-vous des cures de jouvence bidons et autres produits miracles.



La beauté vient-elle de l'intérieur, comme le prétend un dicton populaire ? Eh bien, oui, en quelque sorte. Mais à condition de ne pas manger n'importe quoi. En effet, la plupart des vitamines indispensables à la bonne santé de notre peau proviennent de notre alimentation. À l'exception de la vitamine D, qui peut être "fabriquée" par notre épiderme lorsqu'il est exposé (pas trop longtemps !) aux rayons du soleil, notre organisme ne sait pas synthétiser seul les vitamines.

LA MALBOUFFE NUIT GRAVEMENT À VOTRE TEINT

Se nourrir avec des aliments riches en nutriments essentiels est donc crucial : des vitamines, on l'a vu, mais aussi des minéraux et des acides gras. Ce sont ces alliés qui vont permettre à notre peau de résister aux agressions du quotidien et de se régénérer du mieux qu'elle peut. « *En pratique, les nutriments ingérés lors des repas sont véhiculés par le système sanguin jusqu'au derme, puis diffusés dans l'épiderme, la partie superficielle* », détaille Nadine Pomarède, dermatologue à Paris et à Bruxelles, dans son ouvrage *Mon Cahier beautyfood* (Éd. Marabout).

Lorsque notre organisme ne reçoit pas assez de ces nutriments, notre teint devient terne, nos traits se tirent. Des boutons disgracieux peuvent même apparaître. Si de nombreux autres fac-

Les fruits sont parmi les premiers alliés de la peau au quotidien.

teurs entrent en jeu, comme le manque de sommeil, la pollution ou le tabagisme. Eugénie Auvinet, diététicienne nutritionniste, pointe aussi du doigt la « malbouffe ». « *Les plats industriels et un régime trop pauvre en fruits et légumes ont des répercussions sur la peau. Je le constate avec mes patients* », souligne la praticienne installée au Château-d'Olonne (Vendée).

La faute revient à la composition de produits qui contiennent trop de sucres rapides et de graisses cachées. « *Les sucres rapides demandent un effort de métabolisation, ce qui fatigue l'organisme* », explique Eugénie Auvinet. En outre, en augmentant le taux d'insuline dans le sang, ils stimulent la production de sébum. En temps normal, cette substance sécrétée par les glandes sébacées situées à la base du poil protège du dessèchement. Mais, quand elle est produite en trop grande quantité, elle ne peut plus être évacuée correctement et s'accumule : l'épiderme devient gras, des boutons douloureux et des points noirs se forment.

VARIEZ FRUITS, LÉGUMES, VIANDES ET POISSONS

Pour ménager sa peau, il faut donc commencer par faire l'impasse, le plus possible, sur les sucres rapides : sodas, gâteaux, et aliments à base de farine raffinée (pâtes, riz et pain blancs). Mieux vaut privilégier leurs équivalents à base de céréales complètes, qui regorgent de vitamines, de minéraux et de fibres. « *Il faut compter au minimum 1 mois pour observer une amélioration, à condition de conserver ces bonnes pratiques sur le long terme pour des résultats pérennes* », conseille Nadine Pomarède. Pour autant, inutile de s'astreindre à un régime trop restrictif. L'idéal est de viser les 5 portions quotidiennes de fruits et légumes (sans oublier les légumineuses et les céréales), les 2 portions hebdomadaires de poisson, et d'alterner viande blanche et viande rouge, cette dernière devant être consommée en quantité raisonnable (pas plus de 500 grammes par semaine). Ensuite, selon le type de problèmes, il sera possible de mettre l'accent sur certaines catégories d'aliments.

Le dessèchement de la peau est un phénomène courant, qui se traduit par une sensation de tiraillement ou une légère desquamation, essentiellement après la douche ou pendant l'hiver.



Les gélules à base d'artichaut agissent sur la vésicule biliaire.

CURES "DÉTOX" : GARE À L'INTOX !

“Détoxifier” son organisme est possible, mais l'opération doit rester ponctuelle et s'effectuer sous contrôle médical.

Si l'on a négligé sa peau depuis trop longtemps, il peut être utile de faire une cure de détoxification pendant 2 à 4 semaines. Attention, cette démarche doit être entreprise uniquement après consultation d'un professionnel de santé. La diététicienne-nutritionniste Eugénie Auvinet préconise par exemple à ses patients, sous forme de gélules ou de jus en ampoules, « *de l'artichaut qui agira au niveau de la vésicule biliaire, ou du radis noir pour son action au niveau du foie* ». Selon la diététicienne, ces cures de courte durée permettent d'améliorer la santé de la peau.

N'ATTENDEZ PAS DE MIRACLE

L'artichaut et le radis sont bien connus dans la littérature herboriste. Le radis noir, par exemple, stimule la sécrétion de la bile, qui joue un rôle important dans la digestion. Cependant, certains médecins et chercheurs doutent du bien-fondé de telles cures. Selon eux, le corps peut tout à fait réguler les déchets qu'il produit (urée, CO₂, acide lactique) et les évacuer sans coup de pouce. Il ne faut donc pas en attendre de miracle. Par ailleurs, il n'y a pas grand-chose à espérer des cures “détox” régulièrement mises en avant par certains magazines féminins, sans base scientifique. Souvent à base de jus (agrumes, chou, céleri...), elles peuvent se révéler dangereuses, car certaines encouragent le jeûne, voire le lavement du côlon. Des pratiques pas anodines, qui ne devraient en aucun cas être improvisées.

BOIRE OU EMBELLIR, IL FAUT CHOISIR

- L'abus de boissons alcoolisées est un facteur important de vieillissement de la peau. L'alcool déshydrate l'organisme, d'où la sensation de soif après un repas bien arrosé.
- L'alcool entraîne aussi des modifications de la circulation sanguine, ce qui se traduit à terme par une carnation plus rosée, des rides et des cernes plus marqués. L'alcool peut également aggraver des maladies de peau existantes.

Or, le plus souvent, il traduit simplement un manque d'hydratation, qui peut se résoudre facilement en augmentant sa consommation d'eau (Voir *Vrai/Faux page 87*). Encore faut-il que l'épiderme puisse conserver cette eau. « *Le maintien de l'eau dans la peau est avant tout une affaire de bons gras* », assure Nadine Pomarède, qui compare l'épiderme à un mur de briques dont la cohésion est assurée par les lipides, à savoir les graisses. Ces dernières empêchent alors l'évaporation de l'eau et concourent à la souplesse du derme. « *Mais ces graisses particulières ne peuvent être fabriquées que si l'alimentation apporte des acides gras de qualité*, poursuit-elle. *Il s'agit des acides gras polyinsaturés de la série oméga 3. Cependant, du fait de leur apport calorique important, elles sont souvent délaissées dans la ration alimentaire.* » À tort !

FONCEZ SUR LES OMÉGA 3 ET LES VITAMINES

Pour améliorer l'aspect de la peau, il faut aller puiser les oméga 3 dans les poissons gras (maquereau, saumon, sardine, thon), les crustacés, les graines de lin, les noix ou encore les amandes. Dans la limite de 2 cuillerées à soupe par jour, les huiles d'assaisonnement (colza, noix, lin) sont également une excellente source. À l'inverse, il convient de limiter les oméga 6 apportés par les huiles de tournesol et d'arachide.

On peut aussi miser sur plusieurs vitamines présentes dans les aliments. À commencer par la vitamine A, disponible en bonne quantité dans le foie, le beurre, les fromages (notamment le camembert, le fromage de chèvre ou de brebis)

et les œufs. Sans oublier la vitamine C (présente dans de très nombreux fruits et légumes, dont les agrumes, les poivrons, les choux, le kiwi) et la vitamine E (dans les huiles d'assaisonnement et les amandes, noix et noisettes).

Bien qu'elle soit issue d'un dérèglement hormonal, l'acné trouve également un terrain favorable dans une alimentation déséquilibrée, trop riche en sucres rapides, en graisses saturées et en produits laitiers (voir *Vrai/Faux page 87*). C'est pourquoi les dermatologues constatent une augmentation des cas chez l'adulte. Face à cela, on pourra agir sur deux terrains : limiter les aliments mis en cause et miser sur « *les aliments intéressants pour lutter contre l'acné, comme ceux riches en zinc, car cet oligoélément régule la sécrétion de sébum* », complète Nadine Pomarède. On va alors le trouver dans les fruits de mer, en particulier les huîtres, dans le foie de veau, mais aussi le bœuf.

Le sélénium, quant à lui, possède des propriétés détoxifiantes, qui permettent d'améliorer la qualité de la peau. Il est disponible en quantité dans les poissons et fruits de mer, les viandes et les abats.

LES ANTIOXYDANTS SONT D'EXCELLENTS ANTI-ÂGE

De manière insidieuse, une alimentation déséquilibrée accélère aussi le vieillissement cutané. Un phénomène dû à deux réactions chimiques. La glycation, d'une part, qui est favorisée par une alimentation riche en sucres et en protéines. Elle conduit à une perte de souplesse et à un relâchement des tissus. D'autre part, le stress oxydatif se produit quand la formation de radicaux libres, néfastes pour l'organisme, n'est pas assez compensée par l'apport en antioxydants. S'ensuit alors une diminution du collagène, qui provoque des rides et la formation de taches de vieillesse.

Pour ralentir l'arrivée des signes de l'âge, le mieux est de penser à garnir son assiette d'aliments riches en antioxydants. Par chance, le choix est vaste, à commencer par les fruits et légumes. On pourra privilégier ceux riches en caroténoïdes, c'est-à-dire ceux présentant une coloration jaune orangé (carotte, abricot, poivron...). Bien que verts, car la chlorophylle

(Suite page 88)

NUTRITION : 4 IDÉES REÇUES PASSÉES À LA MOULINETTE

Se gaver d'eau serait bénéfique pour la peau. À l'inverse, l'excès de chocolat ou de lait favoriseraient les boutons. Vrai ou faux ? Voici les réponses !

IL FAUT BOIRE AU MOINS 2 LITRES D'EAU PAR JOUR POUR HYDRATER SA PEAU

FAUX L'eau est indispensable à la peau. La preuve, les signes d'une déshydratation passagère apparaissent rapidement, en asséchant l'épiderme et le contour des lèvres. Mais il n'est pas utile de boire de 2 à 3 litres d'eau par jour, comme on l'entend parfois. « *Le flux d'eau qui circule dans la partie la plus superficielle de la peau reste inchangé quelle que soit la quantité apportée* », justifie en effet la dermatologue Nadine Pomarède dans son livre *Mon Cahier beautyfood* (Éd. Marabout).

Pour maximiser l'effet de l'hydratation, Eugénie Auvinet, diététicienne nutritionniste, conseille de son côté de boire par petites gorgées tout au long de la journée, plutôt que quelques grands verres d'un seul coup.

LE CHOCOLAT ET LES CHARCUTERIES PROVOquent DES BOUTONS

VRAI et **FAUX** Effectivement, le chocolat et les charcuteries, riches en sucres et en graisses, sont susceptibles d'entraîner des réactions cutanées. Mais le lien direct est difficile à établir.

En effet, certaines personnes pourront manger ces aliments en grande quantité sans pour autant voir apparaître le moindre bouton. « *On ne peut pas incriminer un type d'aliments pour tout le monde* », observe la diététicienne nutritionniste Eugénie Auvinet. C'est pourquoi elle préfère parler de sensibilité ou d'intolérance à certains groupes d'aliments, qu'il convient d'identifier au cas par cas.

LES CAROTTES PERMETTENT DE GARDER UNE BONNE MINE

VRAI C'est loin d'être un simple adage de grand-mère. En raison de leur forte teneur en bétacarotène, leur pigment orange, les carottes ont en effet la capacité de renforcer la résistance aux rayons ultraviolets et d'embellir le teint. Le bétacarotène, qui appartient à la famille des provitamines A, est aussi un puissant antioxydant atténuant les effets du vieillissement.

LES PRODUITS LAITIERS FAVORISENT L'ACNÉ EN STIMULANT LE SÉBUM

VRAI et **FAUX** La relation entre les produits laitiers et l'acné a longtemps fait débat. Depuis plusieurs années, de plus en plus d'études scientifiques les pointent du doigt dans l'augmentation de l'acné de l'adulte. « *Les sucres rapides du lait stimulent la production de sébum de la glande sébacée* », certifie ainsi la dermatologue Nadine Pomarède.

De son côté, le dermatologue américain Eric Schweiger met plutôt en cause les hormones données aux vaches laitières. D'où sa préférence pour les produits issus de l'agriculture biologique. En cas de doute, il peut être envisagé de s'abstenir de produits laitiers pendant un mois, afin de vérifier si cette suppression améliore l'aspect de la peau. Dans ce cas, il faut adapter son alimentation pour pallier les éventuelles carences, notamment en calcium.





Les huîtres sont riches en zinc, qui, en régulant la sécrétion du sébum, permet de lutter contre l'acné.

masque leur pigmentation, l'épinard, le brocoli et le persil en font également partie. Parmi les champions des antioxydants, la palme revient cependant aux baies et fruits rouges (fraises, framboises, mûres, cerises...), en particulier à la myrtille, grâce à son pigment violet, l'anthocyane.

LE LYCOPÈNE DE LA TOMATE PROTÈGE (UN PEU) DU SOLEIL

Si l'alimentation ne doit en aucun cas se substituer à la crème solaire, elle permet cependant de renforcer ses défenses. Avec un régime adéquat, la peau résistera mieux aux effets des rayons ultraviolets. À condition cependant de le commencer de 8 à 10 semaines au préalable, soit dès le printemps.

« Des études ont montré que l'on peut réduire le risque de coup de soleil en mangeant des aliments riches en lycopène et (ou) en caroténoïdes, ainsi que des acides gras essentiels », indique Nadine Pomarède. Autrement dit, n'hésitez pas à mettre de la couleur dans l'assiette : légumes et fruits colorés pour les caroténoïdes (poivron, mangue, abricot, carotte), avec de la tomate et de la pastèque pour le lycopène. Ce pigment de la famille des caroténoïdes est un antioxydant qui atténue les effets du vieillissement. Mais attention : en aucun cas manger des

tomates et certains légumes riches en lycopène ne vous protégera d'une exposition prolongée au soleil. Seuls un comportement adapté et une crème solaire efficace et saine constituent de bons remparts (lire pages 32 à 37 et page 75).

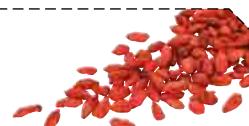
CHOUCHOUTEZ VOS CHEVEUX AVEC DES PROTÉINES ET DU FER

Tout comme la peau, les cheveux et les ongles doivent être chouchoutés pour conserver leur brillance. Leur composant principal, la kératine, a en effet besoin d'acides aminés, issus des protéines, pour se construire. Pour une poussée vigoureuse, ils ont aussi besoin de fer et de vitamine B. Au menu, on pourra donc prévoir de la viande rouge, des abats, du poisson ou des œufs pour les protéines animales. Ou encore des céréales (blé, riz, maïs) et des légumineuses (lentilles, pois, haricots secs), également riches en minéraux.

Du fait de leur renouvellement naturel, il est tout à fait normal de perdre entre 50 et 100 cheveux par jour (sur les 100 000 à 150 000 qui composent la chevelure). Au-delà, si les cheveux tombent par poignées ou si l'on en trouve en grand nombre sur l'oreiller, il est conseillé de consulter un médecin et d'effectuer un bilan sanguin sur d'éventuelles carences en vitamines et en fer. ■

Repères

LA BAIE DE GOJI EST-ELLE VRAIMENT UN "SUPERFRUIT" ?



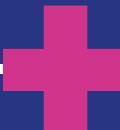
■ Les baies de goji, utilisées en médecine chinoise, ont le vent en poupe. On leur prête de nombreuses vertus : protection du système immunitaire, blocage des radicaux libres, voire une réduction des effets secondaires de la chimiothérapie, le traitement des problèmes respiratoires, l'amélioration de la vue...

■ Ces allégations sont exagérées. Si ces baies sont riches en antioxydants, elles le sont au même titre que la mûre, la myrtille ou la pomme. Inutile donc de payer une fortune pour des propriétés équivalentes à celles des fruits disponibles localement et à moindre coût.

Offre découverte 6 mois



24€ seulement
au lieu de ~~27,60€~~
Soit 13 % de réduction



Un accès libre au site
www.60millions-mag.com



BULLETIN D'ABONNEMENT OFFRE DÉCOUVERTE

À compléter et à renvoyer sous enveloppe sans l'affranchir à :

60 Millions de consommateurs - Service Abonnements - Autorisation 73405 - 60439 Noailles Cedex



OUI, je profite de cette offre Découverte pour recevoir 60 Millions de consommateurs pendant 6 mois (soit 6 numéros mensuels papier et numérique) + l'accès au site Internet pour 24€ au lieu de 27,60€ (prix de vente au numéro) **soit 13 % de réduction.**

Je choisis de régler par :

Chèque à l'ordre de 60 MILLIONS

Carte bancaire : N° :

Expire fin :

Je note les 3 derniers chiffres figurant au dos de ma carte

Date et signature :

Mes coordonnées : Mme M.

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Téléphone :

Offre valable pour la France métropolitaine jusqu'au 31/12/2017. Vous disposez d'un délai de rétractation de 14 jours à réception de votre 1^{er} numéro. Conformément à la loi Informatique et libertés, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des données vous concernant auprès du service Abonnements. Ces données peuvent être communiquées à des organismes extérieurs. Si vous ne le souhaitez pas, cochez cette case : (Délays de livraison du 1^{er} numéro entre 10 et 30 jours à réception du bulletin d'abonnement.)

+ simple, + rapide

Abonnez-vous en ligne sur www.60millions-mag.com

ALIMENTS MINCEUR

Un coup de pouce pour votre silhouette

Ils promettent d'affiner la taille sans efforts. En fait, les produits pour la ligne sont juste un petit plus dans une alimentation équilibrée. Tentons d'y voir plus clair dans les allégations.

Qui n'a jamais rêvé de maigrir en ingérant quelques aliments miracles ? Si l'on en croit les publicités, ce serait possible grâce aux fameux brûleurs et draineurs de graisses, qui renfermeraient des substances aux capacités exceptionnelles. Les brûlegraisses (café, thé) stimuleraient le corps, l'obligeant à consommer davantage de calories. Dérivés du nopal, un cactus originaire du Mexique, les capteurs de graisses auraient la capacité de faire fondre les lipides pour les acheminer dans les urines et les selles. Enfin, les draineurs à base de plantes (pissenlit, frêne...) aideraient le corps à éliminer les toxines et l'excès d'eau. Des propriétés trop belles pour être vraies. Alors, que valent ces produits et sont-ils sans danger ?

LE CAFÉ : UN BRÛLE-GRAISSES DONT IL NE FAUT PAS ABUSER

Le plus connu et le plus ancien de ces supposés brûleurs de graisses est certainement le café. À ce titre, il est aussi le plus étudié. Des dizaines de recherches scientifiques ont établi que la caféine augmentait le métabolisme de base de l'organisme. Autrement dit, même au repos, celui-ci consomme davantage d'énergie, donc de calories. L'augmentation est de l'ordre de 3 à 4 % avec 100 mg de caféine.

Mais il a aussi été prouvé que cet effet n'est réellement significatif qu'au-dessus de 300 mg de caféine par jour. C'est l'équivalent de 4 grandes

Consommés de façon diversifiée, tous les aliments ont de bonnes propriétés.





tasses (150 ml) de café filtre, de 3 à 4 petites tasses de café en dosette, ou de plus de 3 cannettes de boisson énergisante de type Red Bull. Or, à de telles doses, les médecins mettent en garde contre les effets indésirables chez les personnes sensibles : nervosité, insomnie et maux de tête peuvent apparaître. Les symptômes peuvent aussi être plus graves, avec des palpitations cardiaques ou des problèmes rénaux. De plus, la réaction à la caféine dépend du poids de la personne. Dépasser les 400 mg, voire atteindre les 600 mg, comme on peut le lire sur certains sites Internet, n'aura pas le même impact pour un individu de 100 kg que pour un autre pesant 60 kg. Dans tous les cas, la prudence s'impose.

UN RISQUE POTENTIEL POUR CERTAINS COMPLÉMENTS

« *Bien que ces aliments soient généralement perçus comme naturels et exempts d'effets secondaires, certains sont associés à des toxicités sévères* », prévient le chercheur américain Radha Krishna. Dans une étude clinique de 2011, il s'est penché sur le cas d'une sportive de 28 ans. Pourtant en bonne santé, elle avait dû subir une greffe de foie à la suite de l'ingestion de compléments alimentaires à base de thé vert en poudre. Elle s'était auparavant plainte de malaises et de grande fatigue, et présentait une jaunisse récente. Le thé vert est un brûle-graisses bien connu. La catéchine qu'il renferme a en effet la capacité d'accélérer le métabolisme, comme le café, mais aussi d'augmenter l'oxydation des graisses. Cependant, consommée à forte dose, *a fortiori* à jeun, elle peut entraîner une hépatotoxicité, à savoir une destruction des cellules du foie. « *Jusqu'à ce que ces produits soient mieux encadrés, les médecins et les patients devraient être davantage informés sur ces substances végétales utilisées dans les suppléments amincissants et leur potentielle dangerosité* », dénonce le chercheur.

En particulier, les médecins pointent du doigt les compléments vendus dans le commerce. Pour en augmenter les effets, les laboratoires vendent les aliments sous leur forme concentrée, en poudre (dans de gros

bidons) ou en comprimés. Ils marient aussi les composants : l'association la plus classique combine uniquement du café et du thé vert. Mais certains produits destinés aux culturistes peuvent contenir jusqu'à 30 ingrédients ! Leur consommation doit donc strictement respecter les conditions d'utilisation, à commencer par le dosage et les contre-indications.

DES SUBSTANCES DANGEREUSES À TROP FORTE DOSE

Pour son brûle-graisses au thé vert et au guarana (une plante ayant une très forte teneur en caféine), Gerlinéa met ainsi en garde les personnes sous traitement antihypertenseur. La prise de ces compléments ne doit pas non plus être associée à une trop forte consommation des aliments correspondants à l'état naturel. Par exemple, il faut veiller à ne pas boire de café ou de thé en parallèle, au risque de dépasser les doses recommandées.

Face à toutes ces précautions d'usage, un scientifique de l'École médicale Harvard, à Boston (États-Unis), Robert B. Saper, a passé en revue en 2004 une dizaine de ces substances. Résultat : selon lui, certaines sont réellement dangereuses. C'est le cas, par exemple, de l'éphédrine, heureusement interdite en France, mais que l'on

Les perles de la presse féminine

« LES ALIMENTS À CALORIES NÉGATIVES PERMETTENT DE MANGER ET DE MINCIR EN MÊME TEMPS »

« MARIE-CLAIRE », 23 FÉVRIER 2017

■ À en croire les adeptes de cette théorie, certains fruits et légumes, dont le céleri, le concombre, le chou et les agrumes, seraient à calories négatives : leur digestion consommerait davantage de calories qu'ils n'en apportent.



■ Cette idée ne repose sur aucune réalité. En 2014, une recherche effectuée sur un groupe de 37 hommes sédentaires a montré qu'un régime équilibré hypocalorique conduisait à la même perte de poids qu'un régime intégrant ces calories prétendument négatives.

peut se procurer sur Internet. Cette substance provoque en effet des troubles cardiaques, de l'insomnie et une agitation nerveuse. Quant à la levure de riz rouge, présente dans de nombreux compléments, certains n'hésitent pas à la prendre comme substitut d'un traitement contre le cholestérol. Cependant, l'Agence nationale de sécurité de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) a reconnu en 2014 que sa « consommation présente un risque sanitaire pour certains consommateurs ».

DES COUPE-FAIM RÉPUTÉS... INEFFICACES !

Outre la dangerosité de certains composants, le chercheur Robert B. Saper a conclu à l'inefficacité de la quasi-totalité des composés vendus comme brûleurs de graisses. Concernant le chitosan (fibre extraite de la carapace des crustacés), la gomme de guar (épaississant réputé coupe-faim) ou le ginseng (plante stimulant le système nerveux), « les méta-analyses n'ont pas réussi à démontrer leur efficacité », tranche-t-il.

Malgré cette conclusion, comment expliquer que certaines personnes ressentent réellement des effets positifs grâce à ces composés et remarquent une perte de poids ? Rencontrée dans une salle de fitness, Linda, adepte des drai-



Des repas équilibrés sont toujours préférables aux compléments minceur du commerce.

neurs vendus dans le commerce, en fait partie. « Je vois nettement mon ventre se dégonfler et je ressens une sensation agréable de légèreté », se réjouit-elle. En fait, bien souvent, le facteur psychologique et le contexte entrent en ligne de compte. Pour les personnes qui entament un régime et qui veillent davantage à leur alimentation, ajouter ces compléments semble être un élément de motivation supplémentaire. Il n'y a en revanche aucun miracle à en attendre.

Les perles de la presse féminine

« POUR MAIGRIR, METTEZ DU BEURRE DANS VOTRE CAFÉ »

« ELLE », 28 FÉVRIER 2015

■ Aux États-Unis, ce concept minceur fait fureur. Selon son inventeur, Dave Asprey, il suffit d'ajouter un peu de beurre et d'huile au petit noir du matin pour perdre du poids et améliorer ses capacités intellectuelles. Mais, pour les nutritionnistes, ce régime est à fuir de toute urgence.



■ Non seulement il est trop riche en graisses saturées, mais il incite à sauter le petit déjeuner, l'un des repas essentiels de la journée. Lors d'un voyage au Tibet, en 2004, Dave Asprey aurait constaté que le thé au beurre de yak atténueait son mal d'altitude. On a vu mieux comme théorie scientifique.

UNE ALIMENTATION DIVERSIFIÉE, EN QUANTITÉ RAISONNABLE

« Si on utilise l'un de ces "superaliments" dans une alimentation totalement déséquilibrée, avec beaucoup de sucres, de graisses, peu de fibres et de protéines, cela ne sert strictement à rien », assure Eugénie Auvinet, diététicienne nutritionniste à Château-d'Olonne (Vendée). La prise de ces aliments ne peut être qu'un coup de pouce uniquement dans le cadre d'une alimentation équilibrée. C'est-à-dire limitant les aliments riches en glucides rapides (céréales blanches, sucreries) et les graisses saturées contenues dans les plats cuisinés, et privilégiant les fruits, les légumes et les céréales complètes. Sans oublier une activité sportive pratiquée plusieurs fois par semaine. On est alors bien loin des publicités qui vantent 16 kg en moins sur la balance « sans faire de sport et sans se priver ». Eugénie

Auvinet poursuit : « *Tous les aliments ont de bonnes propriétés s'ils sont consommés de manière diversifiée et en quantité raisonnable.* » Si elle ne croit pas aux pouvoirs des super-aliments, elle trouve cependant un avantage à cet engouement : « *Si cela peut inciter les gens à manger davantage de fruits et de légumes, alors c'est très bien* », justifie-t-elle.

CHOU, AGRUMES, ANANAS... C'EST BON POUR LE TRANSIT

En effet, certains fruits et légumes semblent actuellement être les stars des régimes amincissants pour leurs supposées propriétés brûle-graisses. On peut notamment citer le chou, les agrumes et l'ananas. Ce dernier contient une enzyme qui s'attaque aux protéines, la bromé-laiïne. Cependant, aucune étude scientifique n'a à ce jour permis de confirmer ces allégations. Leur intérêt principal réside surtout dans le fait qu'ils facilitent la digestion et le transit intestinal, ce qui aide à améliorer le confort et le tour de taille. L'activité coupe-faim de la pomme est, quant à elle, avérée en raison de la présence de pectine, qui contribue légèrement à la baisse du cholestérol. Mais attention à ne pas tomber dans le piège des monodiètes, comme celle à base de soupe au chou popularisée dans certaines revues. Elles sont en effet trop carencées en protéines, glucides et bons gras.

« *Les aliments contenant du chrome peuvent aussi être conseillés* », ajoute Nadine Pomarède, dermatologue à Paris et à Bruxelles, et auteur du livre *Mon Cahier beautyfood*. Cet oligoélément permettrait, selon elle, de déstocker les graisses en limitant la transformation des sucres de l'alimentation en lipides par les cellules. Le chrome est disponible dans les brocolis, les haricots verts, la levure de bière et le germe de blé. Quant aux draineurs à base de plantes (reine-des-prés, pissenlit, pépins de raisin...), ils ont une action plus diurétique que drainante. Bien souvent, d'ailleurs, ils incitent à boire davantage, ce qui hydrate et draine naturellement l'organisme. En revanche, chez les personnes sujettes à la cellulite et à la rétention d'eau, les tisanes amincissantes et les soupes ne doivent pas être consommées le soir, en particulier dans les 2 heures qui précèdent le coucher, au risque d'aggraver le phénomène. ■

QUE VALENT LES SUPERALIMENTS ?

Nous avons scruté les études qui leur ont été consacrées pour connaître leur efficacité.

Après avoir sélectionné les principaux aliments utilisés dans les compléments alimentaires ou pouvant être consommés tels quels, nous avons compilé les études scientifiques, afin de démêler le vrai du faux à propos de leur efficacité en tant que brûleurs, capteurs de graisses ou draineurs.

Très peu d'aliments répondent à ces objectifs. On peut citer les produits riches en caféine et catéchine (café, guarana, maté). De nombreuses études ont démontré leur activité dans la perte de poids et dans l'oxydation des graisses. La pectine (pomme, son d'avoine) en fait aussi partie, son intérêt en tant que coupe-faim ayant été démontré par plusieurs recherches.

DES PLANTES SANS EFFICACITÉ PROUVÉE

Des études effectuées sur le pissenlit et le frêne mettent en avant leur effet diurétique. Pour d'autres plantes (ginseng, chitosan, gomme de guar), aucune analyse scientifique n'est parvenue à démontrer une efficacité supérieure dans la perte de poids à celle observée dans le groupe placebo ayant effectué un régime sans ingérer ces produits.

	EFFICACES, MAIS POTENTIELLEMENT DANGEREUX*	EFFICACITÉ MODÉRÉE	EFFICACITÉ NON PROUVÉE
BRÛLE-GRAISSES	<ul style="list-style-type: none"> • Café • Thé vert • Guarana • Maté 	<ul style="list-style-type: none"> • Chou • Agrumes 	<ul style="list-style-type: none"> • Ginseng
CAPTEURS DE GRAISSES	—	<ul style="list-style-type: none"> • Levure de bière • Germe de blé 	<ul style="list-style-type: none"> • Chitosan • Nopal
DRAINEURS	—	<ul style="list-style-type: none"> • Pissenlit • Frêne • Reine-des-prés 	<ul style="list-style-type: none"> • Pépins de raisin
COUPE-FAIM	—	<ul style="list-style-type: none"> • Pomme • Son d'avoine 	<ul style="list-style-type: none"> • Gomme de guar

* Respecter les dosages.



LE CAHIER DE RECETTES BEAUTÉ



FAIT MAISON

Les cosmétiques, ça se cuisine !

Concocter ses produits de beauté chez soi ? L'idée séduit de plus en plus le grand public, à tel point qu'il devient difficile de s'y retrouver dans le foisonnement d'offres commerciales. Comment ne pas tomber dans le panneau ? «60» fait le point.

On l'appelle le *home-made* (fait maison) ou encore le *do it yourself* (DIY, faites-le vous-même). Impossible aujourd'hui d'ignorer un phénomène apparu en France dans les années 2000. L'étude OpinionWay, réalisée en 2013 auprès de 1 051 femmes dans le cadre du salon Création et savoir-faire, montre que 61 % des Françaises pratiquent le *do it yourself* dans des domaines aussi divers que la décoration,

la fabrication de produits d'entretien ou de cosmétiques. Désir de faire des économies, plaisir de créer des produits originaux, regain d'intérêt pour les matières premières naturelles et biodégradables, en minimisant l'impact sur l'environnement... Les raisons de cet engouement sont nombreuses.

LE CONSOMMATEUR REPREND LE POUVOIR

Dans le domaine des cosmétiques, concocter ses produits d'hygiène et de beauté dans sa cuisine n'a plus rien de surprenant. Pour certains, il s'agit d'une activité occasionnelle et ludique, qui se pratique en famille ou entre copines au sein d'ateliers spécifiques, sans pour autant tirer un trait sur l'utilisation des produits classiques du marché. Pour d'autres, le *home-made* participe d'un mode de vie qui s'inscrit dans une démarche écologique et éthique, proscrivant les déchets d'emballages des produits industriels et privilégiant les circuits courts.

Finalement, il s'agit de renouer avec la simplicité et la sécurité. En effet, selon une étude menée par l'institut de sondage Toluna en 2016, 30 % des Françaises manquent de confiance dans les grandes enseignes de cosmétiques. Trop de chimie, trop de substances potentiellement toxiques... Le *home-made* permet de savoir ce que l'on applique sur sa peau, de maîtriser à la fois les ingrédients et le processus dont l'industrie s'était emparée. C'est une forme de renoncement à la facilité, mais qui prend tout son

Repères

PRÉCAUTIONS D'USAGE

- Il est impératif de respecter des règles strictes de propreté, afin de ne pas contaminer les préparations avec des bactéries. Lavez-vous les mains soigneusement, sans oublier le dessous des ongles, et faites bouillir les ustensiles une dizaine de minutes dans l'eau.
- Portez des gants et un masque de protection pour manipuler les produits sensibles, comme la soude. Testez les préparations au pli du coude ou derrière l'oreille 48 heures avant application.
- Il est conseillé de préparer de petites quantités, pour un emploi immédiat. Pour garder un produit un peu plus longtemps, quelques gouttes d'huile de germe de blé ou d'extrait de pépins de pamplemousse agiront comme conservateur.
- Stockez les préparations dans des bocaux de verre, au frais, à l'abri de la lumière et de la chaleur. À la moindre odeur de rance, elles doivent être jetées.





Des enseignes
do it yourself
commercialisent les
ingrédients de base.



sens à l'heure où les rayons des supermarchés, pharmacies, parapharmacies ou parfumeries débordent de produits. Dans la jungle des étiquettes, difficile de choisir à moins de s'improviser chimiste. Autre tare des produits vendus dans le commerce, le prix parfois exorbitant de certaines crèmes : par exemple, 2000 € le litre pour Lancôme Rénergie multi-lift, contre quelques euros, voire quelques centimes, pour des produits faits maison. Au fond, il s'agit de faire mieux avec moins.

TOUJOURS SUR LE MÉTIER REMETTRE SON OUVRAGE...

Il reste que fabriquer ses produits de beauté peut se révéler long et fastidieux lorsqu'on se lance dans des recettes comportant de nombreux ingrédients et plusieurs phases de préparation. Comme en cuisine, il existe des temps de macération, des dosages précis, des cuissons à certaines températures, qui requièrent patience et temps. Fabriquer son savon à froid, par exemple, est une recette intéressante, mais qui nécessite de se rendre dans un atelier. On y apprend la chimie du savon, l'élaboration d'une formule... La fabrication en tant que telle prend un certain

temps, car le démoulage et la coupe se font 24 heures après la confection. Des mesures de sécurité, comme le port de gants et d'un masque de protection, sont indispensables, car des produits sensibles, tels que la soude, sont manipulés (voir encadré Repères page 96).

Bon à savoir

DES RECETTES À LA PORTÉE DE TOUS

- Les préparations que nous avons sélectionnées (voir pages 100 à 107) sont faciles à réaliser, avec des ingrédients simples et non irritants. Toutefois, élaborer ses propres cosmétiques n'est pas une activité anodine : ils peuvent être dangereux s'ils sont mal dosés ou provoquer des allergies.
- Certaines recettes contiennent des huiles essentielles, qui requièrent une grande vigilance. Ce sont des actifs concentrés et puissants, potentiellement irritants. Il est donc important de ne pas dépasser les doses préconisées (cela ne rendra pas le produit plus efficace).
- Pour autant, associer 5 ou 6 produits naturels ne présente pas plus de risques qu'un produit du commerce contenant de 30 à 40 ingrédients synthétiques.



Chez Aroma-Zone, les recettes sont réalisées sur les indications d'une conseillère formatrice.

Mais il existe aussi de nombreuses préparations simples et rapides à réaliser, avec des ingrédients faciles à trouver dans sa cuisine ou dans son magasin d'alimentation le plus proche (*voir nos recettes pages 100 à 107*).

DES INGRÉDIENTS DE BASE MULTIFONCTIONS

Les ingrédients de base sont peu nombreux et ont des utilisations multiples. Le bicarbonate de soude, par exemple, peut servir de déodorant ou de dentifrice occasionnel (surtout pas au quotidien, car il est trop abrasif) ; le liniment maison démaquillant (eau de chaux et huile d'olive) fait également un excellent lait de nettoyage pour les fesses de bébé ; le beurre de karité est le produit multifonction par excellence ; tout comme l'huile de coco, que l'on peut utiliser sur les pointes des cheveux, le corps, les lèvres gercées, les petites blessures...

DES DÉRIVES COMMERCIALES, MÊME DANS LE "HOME-MADE"

Que ce soit sur Internet ou sous la forme d'ateliers pratiques, les offres en matière de cosmétiques maison sont nombreuses. Comment s'y retrouver dans cet univers où la qualité des produits et les conseils divergent ? Et surtout, comment ne pas tomber dans le piège de l'addiction et de la consommation frénétique ?

Les Ateliers de la souris verte proposent des formations de 1 heure en soirée (25 €) pour réaliser un gommage gourmand miel et abricot, un rouge à lèvres personnalisé à base d'huiles et de beurres végétaux, ou encore un déodorant stick bio garanti sans sels d'aluminium. Les participant(e)s sont accueilli(e)s avec un thé 15 minutes avant l'horaire choisi et repartent avec le produit à l'issue de l'atelier.

Aroma-Zone, le pionnier du *home-made* en France depuis le début des années 2000, propose de son côté pas moins de 2000 recettes pour les cheveux, le visage, le corps... et une large gamme de produits : 200 huiles essentielles, 75 huiles végétales, 50 hydrolats aromatiques, une trentaine d'"extraits CO₂" (extraits de végétaux obtenus au moyen d'une forme particulière de dioxyde de carbone), olorésines, absolus, cires, gommes, colorants, émulsifiants, fragrances, conservateurs... Sans oublier les flacons (0,90 € pièce) ou la balance de précision (15 € environ). Des ateliers sont organisés afin d'apprendre à fabriquer ses produits maison : 20 € environ pour une crème de visage, 50 € pour réaliser « *3 indispensables de la beauté au naturel* » et, le *nec plus ultra*, 65 € pour apprendre en 4 heures à réaliser une « *formulation approfondie* ». Au bout du compte, ce n'est pas donné.

QUELLES PERSPECTIVES POUR CE MOUVEMENT ?

Des enseignes plus modestes se cantonnent à des recettes simples, avec des ingrédients que l'on trouve dans sa cuisine ou en bas de chez soi. De plus en plus de mouvements citoyens (comme Alternatiba, le mouvement Colibris, Zero Waste France, les ateliers Écofrugal) proposent à leurs membres d'organiser localement des ateliers sur des thématiques *home-made* ou *slow*. L'avantage de ces initiatives locales et citoyennes ? La proximité, l'échange avec les voisins, le partage de recettes efficaces, des adresses de producteurs de matières premières que l'on apprécie. Pour connaître les dates des prochains ateliers, il suffit de se renseigner auprès de l'initiative locale la plus proche de chez soi. Internet facilite la mise en relation des particuliers et le partage d'expériences, sans être le prétexte d'une offre commerciale pléthorique... bien éloignée de l'esprit du *home-made* ! ■



À propos de 60 Millions de consommateurs

→ 60 Millions de consommateurs et son site www.60millions-mag.com sont édités par l'Institut national de la consommation (INC), établissement public à caractère industriel et commercial, dont l'une des principales missions est de « regrouper, produire, analyser et diffuser des informations, études, enquêtes et essais » (article R. 531-2 du code de la consommation).

→ L'INC et 60 Millions de consommateurs **informent les consommateurs**, mais ne les défendent pas individuellement. Cette mission est celle des associations agréées, dont la liste figure en page 114.

→ Le centre d'essais comparatifs achète tous les produits de façon anonyme, comme tous les consommateurs. Les essais de produits répondent à des cahiers des charges complets, définis par les ingénieurs de l'INC, qui s'appuient sur la norme des essais comparatifs NF X 50-005. Ces essais ont pour but de comparer objectivement ces produits et, le cas échéant, de révéler les risques pour la santé ou la sécurité, mais pas de vérifier la conformité des produits aux normes en vigueur. Les essais comparatifs de services et les études juridiques et économiques sont menés avec la même rigueur et la même objectivité.

→ Il est interdit de reproduire les articles, même partiellement, sans l'autorisation de l'INC. Les informations publiées dans le magazine, en particulier les résultats des essais comparatifs et des études, ne peuvent faire l'objet d'aucune exploitation commerciale ou publicitaire.



60 est aussi
sur tablettes

Téléchargez

sur Google Play

ou l'App Store l'application

60 Millions de consommateurs

pour acheter et lire sur votre tablette
les mensuels et les hors-séries.

Lecteur occasionnel ou abonné

VOTRE AVIS NOUS INTÉRESSE !

Participez au panel des lecteurs
de *60 Millions de consommateurs*, et contribuez
à l'amélioration de votre magazine.

- Chaque mois, vous recevrez un questionnaire à remplir en ligne, portant sur le dernier numéro paru. Vous serez libre de le remplir ou pas.
- Il s'agit d'un engagement bénévole, mais les panélistes les plus rapides et les plus fidèles seront récompensés.



Inscrivez-vous sur www.60m.fr/monavis

Ou complétez le bon ci-dessous et renvoyez-le à Jean-Pierre Loisel,
60 Millions de consommateurs – 18, rue Tiphaine, 75732 Paris Cedex 15



NOM : PRÉNOM :

Mail (indispensable pour recevoir les questionnaires) :

VOUS ÊTES : Abonné Non abonné

VOTRE ÂGE : Moins de 20 ans Entre 20 et 29 ans Entre 30 et 39 ans
 Entre 40 et 49 ans Entre 50 et 59 ans Entre 60 et 69 ans 70 ans et plus

ADRESSE (pour recevoir, le cas échéant, votre récompense) :

CODE POSTAL : COMMUNE :

Les informations que vous nous communiquiez sont destinées exclusivement à l'usage de la rédaction du magazine.

En aucun cas elles ne feront l'objet d'une exploitation commerciale ou ne seront cédées à des tiers.

Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978 modifiée en 2004, vous pouvez exercer votre droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent, en vous adressant à panel60@inc60.fr

RECETTES

Des produits faciles à faire soi-même

Shampooing, après-shampooing, masque capillaire, démaquillant... Ces préparations sont simples à mettre en œuvre, et les matières premières aisées à trouver près de chez vous.

JAUNE D'ŒUF

SHAMPOOING SEC À LA FÉCULE DE MAÏS (cheveux normaux ou secs)

INGRÉDIENTS

- Fécule de maïs (de type Maïzena).
- Ou cacao, pour les cheveux bruns.

PROCÉDÉ

Si vous n'avez pas le temps de faire un véritable lavage, le shampooing sec vous permet de tenir en absorbant l'excès de sébum, qui rend les cheveux gras. Sur cheveux secs, appliquez au pinceau de petites quantités de féculle de maïs (de type Maïzena) en évitant le cuir chevelu et en vous concentrant sur les racines. Laissez agir quelques instants, et brossez pour éliminer

l'excédent. À noter : pour les chevelures brunes, il est possible d'utiliser de la poudre de cacao non sucrée (pour pâtisserie ou boisson chocolatée).

Notre conseil Les shampoings secs de ce type doivent rester occasionnels, car ils risquent d'assécher le cuir chevelu.

APRÈS-SHAMPOOING AU JAUNE D'ŒUF ET AU VINAIGRE DE CIDRE

INGRÉDIENTS

- 2 jaunes d'œufs bio battus.
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre de cidre bio (ou de jus de citron).
- 1 cuillerée à café de rhum (pour les cheveux normaux ou gras).

PROCÉDÉ

Mélangez les ingrédients dans un bol, afin d'obtenir un mélange homogène.

Appliquez sur cheveux humides,

frictionnez. Laissez agir 3 minutes.

Rincez ensuite abondamment à l'eau tiède.

Notre conseil L'œuf contient de la lécithine, un phospholipide qui a des propriétés naturellement émulsifiantes et adoucissantes. Pour cette recette, seul le jaune est utilisé, le blanc risquant de coaguler avec l'eau chaude. Le rhum, utilisé comme tonique, ne conviendra pas aux cheveux secs.



DÉMÉLANT À L'ALOE VERA

INGRÉDIENTS

- 90 ml de gel d'aloé vera.
- 10 ml d'huile végétale (d'avocat, d'argan, de noisette ou d'olive).
- 12 gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang complète.

PROCÉDÉ

Versez le gel d'aloé vera dans un flacon pompe de récupération, bien nettoyé et désinfecté. Ajoutez l'huile végétale et enfin l'huile essentielle. Fermez et secouez vigoureusement pendant quelques minutes pour créer une émulsion naturelle : la texture obtenue ressemble à une crème légère. Appliquez une toute petite quantité de ce soin sur la chevelure humide et bien rincée après le shampooing, en lissant les cheveux des racines jusqu'aux pointes. Essorez avec une serviette, puis peignez soigneusement.

À savoir L'huile essentielle d'ylang-ylang complète (*Cananga odorata*) provient de Madagascar. Elle embellit les cheveux secs et laisse un parfum floral très puissant. En cas de chute de cheveux, ajoutez 1 goutte d'huile essentielle d'ylang-ylang dans une dose habituelle de shampooing à chaque lavage. Faites 1 semaine de pause après 3 semaines d'utilisation.



L'ALOE VERA

• Plante vivace connue depuis l'Antiquité en Mésopotamie, en Égypte et en Grèce, l'aloé vera a de nombreuses vertus : il soulage les brûlures des coups de soleil, rafraîchit la peau, l'hydrate en association avec du beurre de karité (pour éviter les risques de tiraillement de la peau, dus à l'effet tenser du gel). Son jus peut aussi être consommé sous la forme de boisson.

• Le gel d'aloé vera peut être directement extrait de la plante aloès. Il s'obtient en coupant la feuille à la base de la plante. Mieux vaut acheter plusieurs pots si vous faites une consommation importante de gel, car les feuilles mettent un certain temps à repousser. Veillez à bien exposer la plante au soleil.

MASQUE CAPILLAIRE SIMPLISSIME AUX HUILES VÉGÉTALES

INGRÉDIENTS

- Huile végétale bio (de coco, sésame, olive, jojoba).
- Ou du beurre de karité.

PROCÉDÉ

Appliquez sur vos longueurs (sur cheveux secs) une huile végétale vierge (c'est-à-dire extraite à froid) et biologique de votre choix (huile de coco, de sésame, d'olive ou de jojoba), ou bien du beurre de karité. Laissez agir quelques heures, idéalement une nuit (dans ce cas,

protégez votre oreiller avec une serviette de toilette). Lavez ensuite vos cheveux normalement.

Notre conseil Ce masque très facile à réaliser hydrate, nourrit et répare tous les types de cheveux. Si vous avez des difficultés régulières de démêlage, recourez à ce masque au moins 1 fois par semaine.

Vous pouvez également appliquer une très petite quantité d'huile d'olive ou de coco après le shampooing sur vos pointes, sans rincer.

Il est possible de remplacer l'huile par un avocat trop mûr ou trop filandreux pour être consommé, en l'appliquant sur les longueurs. Attachez vos cheveux et enroulez-les dans une serviette de toilette. Laissez reposer 30 minutes au minimum, puis lavez votre chevelure.





NO POO SIMPLISSIME AU BICARBONATE

(cheveux normaux ou gras)

INGRÉDIENTS

- De 2 à 3 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude alimentaire ou officinal.
- 2 cuillerées à soupe de vinaigre de pomme ou jus de citron.
- Un peu d'eau.

PROCÉDÉ

Versez dans un bol de 2 à 3 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude (en fonction de la longueur de vos cheveux). Ajoutez un peu d'eau, afin de former une pâte semi-liquide. Appliquez sur les cheveux mouillés, comme s'il s'agissait d'un shampooing, et massez doucement et soigneusement entre les mèches. Rincez les cheveux une première fois à l'eau tiède. Préparez ensuite dans un verre un mélange composé de 2 cuillerées à soupe de vinaigre de pomme et ajoutez de l'eau, froide de préférence. Videz le verre sur l'ensemble de la chevelure, sans masser, mais en répartissant bien pendant que le mélange ruisselle. Rincez une dernière fois brièvement. L'odeur de vinaigre disparaît très rapidement.

Notre conseil Il est conseillé de ne pas abuser du lavage au bicarbonate (1 fois par mois au maximum, pour un traitement de fond en cas de démangeaisons), car il peut irriter à la longue le cuir chevelu. Les cheveux bouclés, secs et poreux ayant tendance à s'abîmer au contact du vinaigre et du bicarbonate, mieux vaut éviter cette recette pour ce type de cheveux. Dans ce cas, préférez la variante au rhassoul (voir ci-contre).

NO POO AU RHASSOUL OU AU SHIKAKAÏ

(cheveux normaux ou secs)

INGRÉDIENTS

- De 2 à 3 cuillerées à soupe de poudre de rhassoul ou de shikakaï.
- Un peu d'eau.
- 1 cuillerée à café de miel de qualité.

PROCÉDÉ

Versez dans un bol de 2 à 3 cuillerées à soupe de rhassoul ou de shikakaï (en fonction de la longueur de vos cheveux). Ajoutez de l'eau tiède jusqu'à l'obtention d'une pâte onctueuse. Ajoutez le miel, mélangez. Posez la préparation sur les cheveux mouillés comme un masque, massez légèrement, en ajoutant un peu d'eau si nécessaire. Laissez agir entre 10 et 15 minutes. Rincez.

Notre conseil Plébiscitées par les adeptes du *no poo*, les poudres de rhassoul ou de shikakaï permettent de nettoyer les cheveux, leur apportent volume et brillance, tout en respectant le cuir chevelu.



LE RHASSOUL

• Extraite au Maroc, cette argile minérale naturelle lave tous les types de cheveux en douceur. Comme pour toutes les argiles, il faut éviter d'utiliser un bol ou des ustensiles en métal, car cela nuit aux propriétés actives du produit. Privilégiiez donc les récipients en verre ou en bois.



LA FARINE DE POIS CHICHES

• *Cette farine contient des saponines végétales, dotées de propriétés tensioactives, ce qui signifie qu'elles agissent comme un détergent. Elle se trouve facilement dans les magasins bio ou dans les grandes surfaces, au rayon "spécialités orientales". Elle permet de dépanner lorsqu'on est en rupture de stock de rhassoul.*

• *Il en va de même pour la farine de seigle, mais cette dernière a tendance à emmêler les cheveux frisés. Le jus de pomme peut être utilisé pour remplacer l'eau, afin d'éviter un dessèchement du cuir chevelu.*

NO POO À LA FARINE DE POIS CHICHES OU DE SEIGLE (cheveux normaux ou secs)

INGRÉDIENTS

- De 2 à 3 cuillerées à soupe de farine de pois chiches ou de seigle.
- Eau ou jus de pomme bio.

PROCÉDÉ

Versez dans un bol de 2 à 3 cuillerées à soupe de farine de pois chiches ou de farine de seigle (en fonction de la longueur de vos cheveux). Ajoutez l'eau ou le jus de pomme à température ambiante, jusqu'à l'obtention d'une pâte onctueuse. Posez sur les cheveux mouillés comme un masque, massez légèrement, en ajoutant un peu d'eau si nécessaire. Laissez agir entre 10 et 15 minutes. Rincez.



ISTOCK · FOTOLIA



Bien répartir le sébum, des racines jusqu'aux pointes, reste une étape indispensable.

POURQUOI SE METTRE AU "NO POO" ?

Arrêter d'utiliser du shampoing ne veut pas pour autant dire arrêter de nettoyer ses cheveux.

Le *no poo* (*no shampoo*) consiste à refuser l'usage d'un shampoing. L'objectif est de bannir tout détergent, c'est-à-dire tout composé chimique, généralement issu du pétrole, doté de propriétés tensioactives (qui enlèvent les salissures, mais peuvent décaprer le cuir chevelu).

À QUOI SERT LE NO POO ?

Les cheveux regraissent moins vite en retrouvant leur équilibre naturel. Pour cela, il faut commencer par espacer les shampoings, brosser les cheveux quotidiennement (pour répartir le sébum jusqu'aux pointes, afin de les nourrir) et laver sa brosse le plus souvent possible dans une solution à base de savon et de bicarbonate, ou de vinaigre et d'eau chaude.

IL Y EN A POURTOUS LES GOÛTS

Il existe plusieurs degrés dans le *no poo* avant d'arriver au *water only*, qui consiste à ne laver ses cheveux qu'à l'eau claire. Lavage au bicarbonate de soude, à la farine (de pois chiches ou de seigle), aux poudres (de rhassoul ou de shikakaï, ou *Acacia concinna*)... Il y en a pour tous les goûts et pour tous les types de cheveux.



GOMMAGE AU MARC DE CAFÉ

INGRÉDIENTS

- Marc de café.
- Huile végétale, crème fraîche ou yaourt

PROCÉDÉ

Mélangez du marc de café avec une huile végétale, de la crème fraîche ou un yaourt. Appliquez sur le corps, massez, puis rincez à l'eau claire.

MASQUE PURIFIANT À LA SPIRULINE

INGRÉDIENTS

- Un peu d'eau.
- 2 cuillerées à soupe de spiruline en poudre.

PROCÉDÉ

Mélangez la spiruline en poudre avec un peu d'eau, jusqu'à obtenir une pâte homogène, ni trop ferme, ni trop liquide. Posez le masque sur le visage de 15 à 20 minutes. Rincez à l'eau claire.



DÉMAQUILLANT À L'HUILE

INGRÉDIENTS

- Huile d'olive bio (pour les peaux sèches).
- Ou huile bio de jojoba, de noisette ou de pépins de raisin (peaux mixtes ou grasses).

PROCÉDÉ

Choisissez une huile végétale bio première pression à froid. L'huile d'olive est conseillée pour les peaux sèches et a un effet antioxydant, tandis que les huiles de jojoba, de noisette ou de pépins de raisin conviennent aux peaux mixtes ou grasses. Enduisez votre visage d'une petite quantité d'huile, massez doucement. Rincez à l'eau claire additionnée éventuellement d'un peu de savon (d'Alep ou de Marseille). Terminez en passant sur votre visage une lingette lavable mouillée.

VARIANTE

Pour une crème démaquillante plus onctueuse, vous pouvez mélanger à parts égales de l'huile d'olive et de l'eau de chaux (que l'on trouve en pharmacie ou en magasin bio). Mélangez vigoureusement l'ensemble, qui formera une émulsion.

Notre conseil L'eau de chaux ne doit pas être manipulée pure à mains nues (une fois additionnée d'huile, plus aucun risque). Ce liniment maison peut être utilisé comme crème pour le change de bébé.

(Suite page 106)



LA SPIRULINE

- Il s'agit d'une microalgue riche en minéraux (cuivre, chrome, phosphore, sodium, zinc, sélénium, manganèse, fer), en vitamines et en protéines.
- Connue pour ses vertus nutritives, elle est également bonne pour la peau, qu'elle nettoie et purifie en profondeur. On trouve désormais de nombreux producteurs français de spiruline.

DE JOLIS SAVONS "GIRLY" POUR ÉGAYER LA SALLE DE BAINS

Grâce à l'emploi du "melt and pour" ("faire fondre et verser"), un mélange prêt à l'emploi, voici comment fabriquer en un tour de main de petits savons roses, enrichis à l'huile d'amande douce. Et leur odeur de violette les rend irrésistibles !

INGRÉDIENTS

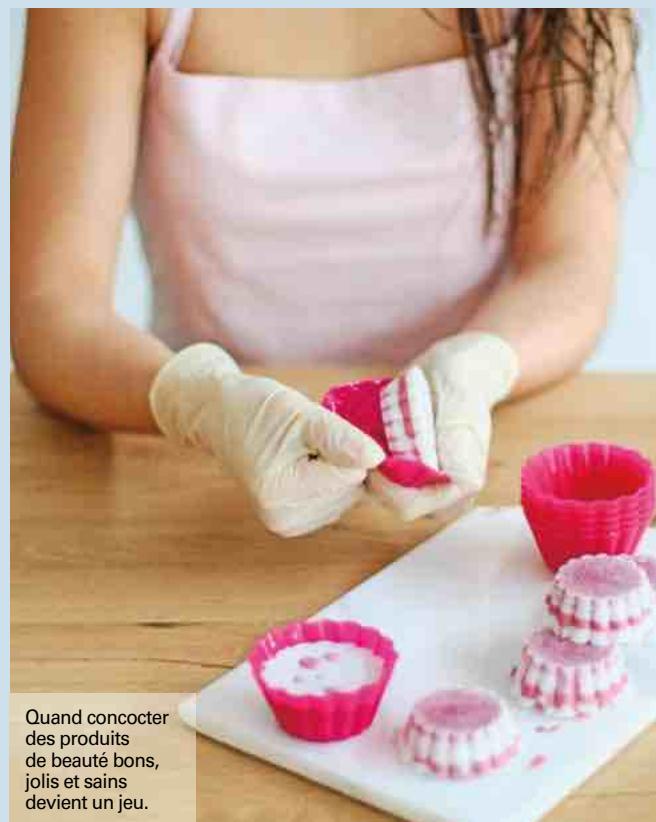
- 100 g de base de savon *melt and pour*.
- 5 g d'huile d'amande douce.
- 80 gouttes de fragrance naturelle de violette.
- 1 c. à café de colorant minéral rose (facultatif).
- 3 gouttes de vitamine E naturelle.

MATÉRIEL RECOMMANDÉ

- Moules en silicone, de type moules à muffin ou moules à savon.
- 1 bol.
- 1 balance de précision
- Petites cuillères

FABRICATION

- Dans un bol, déposez la base de savon et l'huile d'amande douce.
- Placez le bol au bain-marie, dans une casserole remplie d'eau, lorsque celle-ci est frémisseante. Faites chauffer sur feu doux en évitant l'ébullition. Laissez fondre pendant quelques minutes et mélangez délicatement jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. Il est important que le mélange chauffe suffisamment long-temps, afin que la base de savon soit totalement fondue. Hors du feu, ajoutez la fragrance et la vitamine E. Ajoutez, le cas échéant, le colorant naturel rose. Mélez énergiquement.
- Il est possible de réaliser la recette sans le colorant rose ou d'alterner dans le moule des couches de savon blanc et des couches de savon rose.
- Placez la préparation dans le moule en silicone ou, pour obtenir de petits savons individuels, dans de petits moules à savon. Pour un côté *girly* encore plus prononcé, choisissez des petits moules en forme de cœur, de fleur, etc.
- Réfrigérez l'ensemble pendant 2 heures, démoulez et laissez sécher pendant 24 heures au minimum avant utilisation.



Cette recette est extraite du livre *Cosmétique solide*, de Stellina Huvenne (éd. La Plage, 2017). L'auteur y présente 28 recettes de produits de beauté solides (savons, shampoings...) à la fois économiques et écologiques.

DÉODORANT SIMPLISSIME

INGRÉDIENTS

- Une boîte de bicarbonate de soude alimentaire ou officinal.

PROCÉDÉ

Un geste simple, qui remplace le plus efficace des déodorants : il suffit de déposer une pincée de bicarbonate de soude ultrafin sur les aisselles préalablement humidifiées.

Le bicarbonate absorbe l'humidité et empêche les odeurs de se développer, sauf en cas d'activité intense.

MASQUE AU MIEL ET AU CITRON ANTI-IMPURETÉS

INGRÉDIENTS

- 1/2 cuillerée à café de miel.
- Quelques gouttes de jus de citron.

PROCÉDÉ

Mélangez dans un bol 1/2 cuillerée à café de miel et quelques gouttes de jus de citron. Une fois que la mixture est bien homogène, appliquez-la sur votre visage. Laissez agir 10 minutes, puis rincez à l'eau tiède.



Notre conseil Ce masque s'adresse à toutes les peaux, en particulier celles qui sont sujettes aux boutons. Le citron a un effet antioxydant (attention au soleil, car il peut rendre la peau photosensible) et le miel est un antibactérien. Choisissez bien ce dernier, qui sera de préférence bio, local et acheté chez un petit producteur.

MASQUE HYDRATANT AU YAOURT, AU MIEL ET À L'AVOINE

INGRÉDIENTS

- 1/2 tasse d'eau chaude.
- 1/3 de tasse de flocons d'avoine nature.
- 2 cuillerées à soupe de miel.
- 2 cuillerées à soupe de yaourt nature.

PROCÉDÉ

Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine et l'eau chaude. Attendez 3 minutes que les flocons imprégnés d'eau gonflent et forment une bouillie. Ajoutez le yaourt, ainsi que le miel. Appliquez en couche épaisse. Rincez au bout de 15 minutes.

Notre conseil Cette recette convient à toutes les peaux, en particulier à celles qui manquent d'éclat. La synergie des vitamines contenues dans l'avoine et de l'acide lactique du yaourt ravivera le teint.



LE BEURRE DE KARITÉ

- Le karité est un arbre de la famille des sapotacées que l'on trouve en Afrique de l'Ouest. Son fruit, l'amande ou la noix de karité, permet de fabriquer un beurre connu pour ses propriétés nourrissantes et protectrices. C'est le produit multiusage par excellence.
- Les tentatives de plantation d'arbres à karité ayant échoué, la denrée est à protéger, car elle est de plus en plus victime de son succès. Privilégiez le beurre de karité non raffiné et équitable.
- Très appréciée pour ses vertus émollientes, l'huile de coco, utilisée tant en cuisine qu'en cosmétique, peut remplacer le beurre de karité, bien qu'elle soit moins nourrissante que ce dernier.

BLUSH MINUTE AUX ÉPICES

INGRÉDIENTS

- Paprika et (ou) cacao en poudre.
- Beurre de karité.

PROCÉDÉ

Appliquez au pinceau du paprika et (ou) du cacao en poudre (à mélanger selon la teinte désirée) sur votre peau au préalable enduite de beurre de karité.

VARIANTE

Pour des joues rosées, appliquez au doigt un peu de jus de betterave comme blush. Il est également possible de donner une jolie teinte à vos lèvres en posant sur celles-ci plusieurs couches successives de jus de betterave.

CHANTILLY DE KARITÉ

INGRÉDIENTS

- 80 g de beurre de karité.
- 20 g d'huile de coco vierge non raffinée.
- 25 g d'huile de jojoba.
- 25 g de gel d'aloé vera pur.

PROCÉDÉ

Dans un grand bol de type saladier, versez le beurre de karité découpé au couteau en petits morceaux. Ajoutez l'huile végétale de coco et battez au fouet électrique jusqu'au changement de consistance du beurre. Ajoutez le gel d'aloé vera et continuez à battre de 3 à 5 minutes. Lorsque le mélange gonfle et que la consistance devient compacte, ajoutez l'huile de jojoba. Continuez à battre à pleine puissance, la chantilly doit commencer à gonfler. Une fois la consistance souhaitée obtenue, transférez la chantilly de karité dans un récipient de type bocal peu profond, pour pouvoir y accéder facilement.

HUILE DE COCO



LE BLANC DE MEUDON

- Le carbonate de calcium est connu sous différentes appellations, qui font référence aux noms des carrières de craie d'où il est extrait (Meudon, Troyes, Bougival...).
- Cette poudre blanche très fine est généralement utilisée en peinture et en décoration. Naturelle, faiblement alcaline et un peu abrasive, elle contient essentiellement des particules de carbonate de calcium et de l'argile, et peut donc aussi être utilisée en tant que produit cosmétique.

CARBONATE

Notre conseil Cette "chantilly" permet d'appliquer plus facilement le beurre de karité sur le corps, car sa consistance granuleuse fait qu'il ne s'étale pas facilement si on ne le réchauffe pas. Stockez le pot à l'abri de la lumière et de la chaleur, en évitant le froid, qui ferait durcir le mélange. Fabriqué dans des conditions d'hygiène optimales et en supprimant l'aloé vera, le produit pourra se conserver au moins 6 mois.

DENTS BLANCHES AU BLANC DE MEUDON

INGRÉDIENTS

- 3 cuillerées à soupe de carbonate de calcium (aussi appelé blanc de Meudon).
- 2 cuillerées à soupe d'eau.
- 1 goutte d'huile essentielle de *tea tree*.
- 3 gouttes d'huile essentielle de menthe.

PROCÉDÉ

Dans un bol, mélangez l'eau et le carbonate de calcium, puis incorporez les huiles essentielles. Versez le mélange dans un petit pot hermétique.

Notre conseil Il est également possible de se laver les dents avec de l'argile blanche ou du bicarbonate de soude, mais ces derniers sont abrasifs pour l'email, d'où l'utilisation du blanc de Meudon, plus doux. L'huile de coco nettoie aussi les dents. Elle peut être utilisée pure sur la brosse, comme un dentifrice occasionnel. ■



Un ouvrage EXCEPTIONNEL, sans équivalent pour les PARTICULIERS

60 millions de consommateurs

Logement Argent Famille Retraite Copropriété Assurance Internet Téléphonie Santé Voyages Loisirs

Vos droits au quotidien

GUIDE PRATIQUE

Édition 2017

Nouvelle édition 1 650 PAGES

ACHAT EN LIGNE
CLIQUEZ ICI

Les acheteurs de l'édition 2016 témoignent :



“Mon fils de 19 ans travaille pendant les vacances, et je ne savais pas s'il était plus intéressant pour moi de continuer de le rattacher à notre foyer fiscal ou bien de le déclarer séparément. Ce guide a été pour moi un outil nécessaire et très utile.”



“Je vais bientôt être à la retraite et je n'étais pas d'accord avec mon employeur sur mon indemnité de départ à la retraite. Ce guide m'a permis d'y voir plus clair, et de trouver un accord avec mon employeur quant au montant de mon indemnité.”



“J'ai eu un problème avec mon garagiste lors de la révision de ma voiture, et, grâce à ce guide, j'ai trouvé toutes les informations pour défendre mes droits et avoir gain de cause.”

60
millions
de consommateurs

Achetez-le en priorité !

Reportez-vous à
Vos Droits au quotidien
chaque fois que vous
cherchez des réponses
précises et pratiques, pour :

- > savoir vous défendre
EN JUSTICE
- > **PROTÉGER**
votre entourage
- > faire valoir **VOS DROITS**
- > faire **FRUCTIFIER**
votre patrimoine.

**Cette troisième
coédition de 60 Millions
de consommateurs et
des Éditions Francis
Lefebvre est à jour
des dernières nouveautés
en matière législative :
notamment la médiation
en matière de litige
de la consommation,
la réforme du droit
des contrats, le nouveau
régime de protection
des majeurs vulnérables.**

BON DE COMMANDE

À compléter et à renvoyer dans une enveloppe non affranchie à :
60 Millions de consommateurs - Service Abonnements
Autorisation 73405 - 60439 Noailles Cedex

J'indique mes coordonnées :

Mme M.

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Tél. :
.....

Vous disposez d'un droit de rétractation de 14 jours
à réception de votre commande.

EXCLUSIF

**OUI, je souhaite bénéficier de votre OFFRE
EXCLUSIVE pour commander un exemplaire
du guide pratique "Vos Droits au quotidien".**

Cet ouvrage de 1 650 pages est coédité
par les *Éditions Francis Lefebvre*
et *60 Millions de consommateurs*.

Ci-joint mon règlement de 46,90 €

(ouvrage : 39,90 € + frais de livraison
France métropolitaine : 7 €) par :

chèque bancaire à l'ordre de
60 Millions de consommateurs

CB

N° de carte
.....

Date d'expiration
.....

Cryptogramme
.....

(Notez les 3 derniers chiffres du
n° inscrit au dos de votre carte.)

Date et signature
obligatoires

Je recevrai l'ouvrage sous un délai de 2 semaines
à réception de mon bon de commande.



Conformément à la loi « Informatique et libertés », vous
disposez d'un droit d'accès et de rectification des données vous
concernant auprès du service Abonnements. Ces données
peuvent être communiquées à des organismes extérieurs.
Si vous ne le souhaitez pas, cochez cette case





Droits de réponse

À la suite de la parution du hors-série n° 188 d'avril-mai 2017, nous avons reçu les droits de réponse suivants.

« Dans votre numéro hors série n° 188, paru le 9 mars 2017, vous me mettez nommément en cause pour contester les résultats de l'étude « tolérance par des asthmatiques légers d'un spray atmosphérique aux huiles essentielles » réalisée en 2013 (Revue Française d'Allergologie 54 (2014) 246).

Or cette étude a été réalisée selon les bonnes pratiques cliniques et statistiques.

Le critère principal de jugement de cette étude (déterminé avant la réalisation de l'étude) était la variation de la fraction exhalée du monoxyde d'azote (FeNO). Ce paramètre est une mesure objective de l'inflammation bronchique. Il a été mesuré avant, une heure et vingt-quatre heures après exposition unique à un spray de quarante-et-une huiles essentielles chez douze asthmatiques allergiques.

Les résultats de cette étude dont vous ne rapportez qu'une partie, hors de son contexte, ne montrent aucune modification significative du FeNO après une exposition unique. De même, aucune modification de la fonction respiratoire, une mesure également objective, n'a été constatée après exposition.

Vous écrivez dans votre article, « une heure après exposition que les symptômes déclarés augmentent de 116 %. Pire de nouveaux symptômes apparaissent, oppression bronchique, sifflement, irritation oculaire ». Vous n'en citez que trois et oubliez de mentionnez que neuf symptômes ont été évalués :

sifflement, oppression thoracique (et non bronchique), toux, irritation nasale et/pharyngée, gorge sèche, obstruction nasale, écoulement nasal, odeur désagréable et irritation oculaire.

L'augmentation des trois symptômes (évaluation subjective contrairement au FeNO et fonction respiratoire) sur les neuf évalués que vous rapportez, ne concerne que quatre patients sur les douze étudiés. Trois patients avaient des symptômes avant exposition au spray et les ont conservés, non modifiés, jusqu'à la fin de l'étude. Cinq patients n'ont présenté aucun symptôme ni avant ni après exposition. Quatre patients qui n'avaient pas de symptômes avant exposition ont présenté des symptômes une heure après exposition.

Ces symptômes avaient totalement disparus vingt-quatre heures après exposition chez ces quatre patients. Aucune différence significative sur le critère principal et les critères secondaires n'a été observée suite à l'exposition. Il faut cependant noter que dans cette étude, l'exposition était courte (une heure) et unique. Des expositions répétées et plus longues sont nécessaires pour évaluer de façon plus approfondie la possibilité, chez les asthmatiques d'effets indésirables sur le long terme, la présente étude étant rassurante sur le court terme.

Les critiques émises dans votre article ne sont donc nullement justifiées : elles sont erronées. »

Professeur Michel AUBIER

LA RÉPONSE DE «60»

Nous maintenons les informations communiquées dans notre magazine. Nous nous sommes attachés à souligner l'augmentation du nombre de symptômes

1 heure après l'exposition au spray. Sur les neuf types de symptômes constatés, nous en avons retenu cinq : sifflement, oppression thoracique, irritation nasale et (ou) pharyngée, gorge sèche, irritation oculaire. Nous en avons écarté quatre : toux, obstruction nasale, écoulement nasal et odeur désagréable.

Ces symptômes ont été écartés soit parce qu'ils n'avaient ni augmenté ni disparu, soit parce que nous les avons considérés comme trop subjectifs.

Ce qui est le cas de l'odeur désagréable, bien qu'il s'agisse d'un nouveau symptôme.

Nous rappelons que le critère de jugement principal de l'étude du Pr Aubier était la mesure du NO exhalé 1 heure après exposition. Or, selon l'étude du Pr Aubier, nous avons observé que 7 patients sur 12 enregistrent une augmentation du NO exhalé.

Nous nous réjouissons de constater que, dans son courrier, le Pr Aubier envisage la nécessité d'une évaluation « plus approfondie » afin d'étudier la possibilité chez les asthmatiques d'effets indésirables sur le long terme.

« Le Spray Purifiant et le Spray anti-acariens Florame font partie, selon 60 Millions de consommateurs, de « 46 bêtes noires à éliminer », « toxiques » ; les sprays assainissants tels que ceux de Florame sont violemment attaqués, aux termes d'allégations totalement fausses qu'il convient de démentir.

L'étiquetage de ces produits comporte la liste exhaustive des ingrédients utilisés, les risques de réactions allergiques, les substances classées sensibilisantes, et les allergènes de la « liste des 26 » lorsque la teneur est supérieure à 0,001 % ; il va au-delà des contraintes imposées par la réglementation en vigueur. Tout ce qui figure sur l'étiquetage a été vérifié grâce à des tests menés selon des méthodes conformes aux exigences européennes, et ne saurait donc

être qualifié de « supercherie ». Florame indique des précautions d'emploi très explicites et restrictives, notamment s'agissant de l'exposition des enfants.

La composition de ces produits n'a rien d'un « mélange explosif » si son usage a lieu dans les conditions recommandées, l'éthanol étant le solvant adapté pour les huiles essentielles. La quantité d'huile essentielle d'eucalyptus globulus du Spray Purifiant (moins de 10 %) rend le risque allergène extrêmement limité.

Ces sprays ne sont pas des aérosols : ce sont des pompes mécaniques qui pulvérisent des gouttelettes ne dépassant pas la fraction respirable, et ne pouvant donc être considérés comme favorisant l'émission de particules fines. »

Romain RUTH

Directeur Général SAS Florame

LA RÉPONSE DE «60»

Nous avons épingle l'étiquetage de ces sprays car ils ne présentent aucune mention d'avertissement pour les consommateurs présentant un terrain allergique et (ou) asthmatique. Vu la teneur importante en alcool – 84 % – et le nombre d'huiles essentielles utilisées – 28 –, nous avons qualifié le spray bio fraîcheur d'« explosif ». Si le terme n'est pas à prendre au premier degré, il demeure que le liquide et les vapeurs dégagées par ce spray sont « très inflammables », comme le mentionne l'étiquette. Et qu'il convient de le maintenir à l'écart de la chaleur, de surfaces chaudes, des étincelles, des flammes nues.

60
millions
de consommateurs

Un gain de temps pour obtenir gain de cause

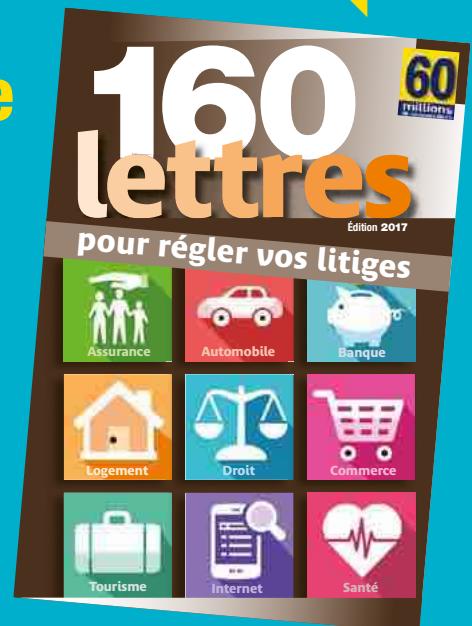
Assurance, automobile, banque, commerce, logement, droit, loisirs, Internet, santé... Ce guide juridique édition 2017 est un instrument indispensable pour faire valoir vos droits.

Pour régler vos litiges, 160 lettres types vous proposent des arguments imparables, qui se réfèrent aux textes des lois en vigueur.

À commander au tarif de 12 € dès maintenant sur notre site www.60millions-mag.com

ou par courrier à 60 Millions de consommateurs
Service Abonnements
Autorisation 73405 - 60439 Noailles Cedex

ACHAT EN LIGNE
CLIQUEZ ICI



60

millions de consommateurs

INSTITUT NATIONAL DE LA CONSOMMATION

Passez votre commande en ligne

Retrouvez la liste complète
des mensuels et hors-séries sur
www.60millions-mag.com

Les numéros sont disponibles
en version papier et en version
numérique.

+ simple,
+ rapide



Achetez les numéros sur tablette numérique

Téléchargez l'appli 60
sur iTunes et Google Play ;
vous y trouverez tous les numéros
parus depuis janvier 2012.



Complétez vo

Mensuels

Une mine d'informations utiles pour consommer juste
et en parfaite connaissance de cause.

N°526 (Mai 2017) 4,60 €
Essais :
• Perturbateurs endocriniens
• Robots multifonctions
• Trottinettes électriques

N°525 (Avril 2017) 4,60 €
Essais :
• Opticiens
• Répéteurs Wi-Fi
• Nettoyeurs haute pression

N°524 (Mars 2017) 4,60 €
Essais :
• Syndics de copropriété
• VIANDE DANS LES PLATS CUISINÉS
• Fonds de teint
• Casques audio

N°523 (Fév. 2017) 4,60 €
Essais :
• Couches pour bébé
• Lave-linge
• Enseignes de fleuristes

N°522 (Jan. 2017) 4,60 €
Essais :
• Lampes
• Steaks végétaux
• Médicaments contre les troubles digestifs

N°521 (Déc. 2016) 4,60 €
Essais :
• Saumons
• Tablettes numériques
• Champagnes
• Produits truffés
• Pneus

N°520 (Nov. 2016) 4,60 €
Essais :
• Opérateurs téléphoniques
• Téléviseurs
• Maquillages pour enfants

N°519 (Oct. 2016) 4,60 €
Essais :
• Crèmes antirides
• Prothèses auditives low cost

N°518 (Sept. 2016) 4,60 €
Essais :
• Substances toxiques dans les produits ménagers
• Aspirateurs
• Protections contre l'incontinence
• Sièges auto

N°517 (Juil. 2016) 4,60 €
Essais :
• Sucres cachés : l'overdose
• Lait après-soleil
• Antimoustiques
• Caméras connectées
• Pneus d'été

N°516 (Juin 2016) 4,60 €
Essais :
• Déodorants
• VTT
• Jardineries
• Sites de locations de vacances

otre collection

Hors-séries

Des guides pratiques et complets sur les sujets de vie quotidienne.



HS 122S (Mai 2017)
5,90 €



HS 188 (Avril 2017)
5,90 €



HS 187 (Fév. 2017)
6,10 €



HS 186 (Déc. 2016)
5,90 €



HS 121S (Nov. 2016)
5,90 €



HS 185 (Oct. 2016)
5,90 €



HS 184 (Juil. 2016)
5,90 €



HS 183 (Avril 2016)
5,90 €



HS 180 (Oct. 2015)
5,90 €



HS 117S (Août 2015)
5,90 €



HS 116S (Mai 2015)
5,90 €



BON DE COMMANDE

à compléter et à renvoyer sous enveloppe sans l'affranchir à :

60 Millions de consommateurs - Service Abonnements - Autorisation 73405 - 60439 Noailles Cedex

HS 189

Je coche les cases des numéros mensuels ou hors-séries que je souhaite recevoir :

	Prix unitaire	Quantité	Prix total
HORS-SÉRIES :			
<input type="checkbox"/> HS 122S <input type="checkbox"/> HS 188 <input type="checkbox"/> HS 186 <input type="checkbox"/> HS 121S <input type="checkbox"/> HS 185	5,90 €		
<input type="checkbox"/> HS 184 <input type="checkbox"/> HS 183 <input type="checkbox"/> HS 118S <input type="checkbox"/> HS 180 <input type="checkbox"/> HS 117S <input type="checkbox"/> HS 116S	6,10 €		
MENSUELS :			
<input type="checkbox"/> N° 526 <input type="checkbox"/> N° 525 <input type="checkbox"/> N° 524 <input type="checkbox"/> N° 523 <input type="checkbox"/> N° 522 <input type="checkbox"/> N° 521	4,60 €		
<input type="checkbox"/> N° 520 <input type="checkbox"/> N° 519 <input type="checkbox"/> N° 518 <input type="checkbox"/> N° 517 <input type="checkbox"/> N° 516			
POUR RANGER VOS REVUES :			
<input type="checkbox"/> Reliure(s) pour les mensuels <input type="checkbox"/> Coffret(s) pour les hors-séries	10 € l'unité		
Frais de port	1 € par produit		
Total			

Mes coordonnées :

Mme M.

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Téléphone : @

Courriel : @

Je choisis de régler par :

Chèque à l'ordre de 60 MILLIONS

Carte bancaire : N° :

Expire fin :

Je note les 3 derniers chiffres figurant au dos de ma carte

Date et signature :

Offre valable pour la France métropolitaine jusqu'au 31/12/2017. Conformément à la loi Informatique et libertés, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des données vous concernant et qui sont nécessaires au traitement de votre commande auprès du service Abonnements. Ces données (sauf courriel et numéro de téléphone) peuvent être communiquées à des organismes extérieurs. Si vous ne le souhaitez pas, veuillez cocher cette case : Vous recevrez votre commande sous un délai de 2 semaines, à réception du bon de commande. Pour les achats de numéros à l'unité, vous ne bénéficiez pas du délai légal de rétractation de 14 jours.

LES ORGANISATIONS POUR VOUS DÉFENDRE

LES ORGANISATIONS NATIONALES

(Membres du Conseil national de la consommation)

- ADEIC (Association de défense, d'éducation et d'information du consommateur)
27, rue des Tanneries,
75013 Paris.
Tél. : 01 44 53 73 93.
Courriel : contact@adeic.fr
Internet : www.adeic.fr
- AFOC (Association Force ouvrière consommateurs)
141, avenue du Maine,
75014 Paris.
Tél. : 01 40 52 85 85. Fax : 01 40 52 85 86.
Courriel : afoc@afoc.net
Internet : www.afoc.net
- ALLDC (Association Léo-Lagrange pour la défense des consommateurs)
150, rue des Poissonniers,
75883 Paris Cedex 18.
Tél. : 01 53 09 00 29. Fax : 01 56 55 51 82.
Courriel : consum@leolagrange.org
Internet : www.leolagrange-conso.org
- CGL (Confédération générale du logement)
29, rue des Cascades,
75020 Paris.
Tél. : 01 40 54 60 80. Fax : 01 47 66 18 17.
Courriel : info@lacgl.fr
Internet : www.lacgl.fr
- CLCV (Consommation, logement et cadre de vie)
59, boulevard Exelmans,
75016 Paris.
Tél. : 01 56 54 32 10. Fax : 01 43 20 72 02.
Courriel : clcv@clc.org
Internet : www.clcv.org
- CNAFAL (Conseil national des associations familiales laïques)
108, avenue Ledru-Rollin,
75011 Paris.
Tél. : 01 47 00 02 40. Fax : 01 47 00 01 86.
Courriel : cnafal@cnafal.net
Internet : www.cnafal.org
- CNAFC (Confédération nationale des associations familiales catholiques)
28, place Saint-Georges,
75009 Paris.
Tél. : 01 48 78 82 74. Fax : 01 48 78 07 35.
Courriel : cnafc-conso@fc-france.org
Internet : fc-france.org/consommation
- CNL (Confédération nationale du logement)
8, rue Mériel, BP 119,
93104 Montreuil Cedex.
Tél. : 01 48 57 04 64. Fax : 01 48 57 28 16.
Courriel : cnl@lacnl.com
Internet : www.lacnl.com
- CSF (Confédération syndicale des familles)
53, rue Riquet,
75019 Paris.
Tél. : 01 44 89 86 80. Fax : 01 40 35 29 52.
Courriel : contact@la-csf.org
Internet : www.la-csf.org
- Familles de France
28, place Saint-Georges,
75009 Paris.
Tél. : 01 44 53 45 90. Fax : 01 45 96 07 88.
Courriel : conso@familles-de-france.org
Internet : www.familles-de-france.org

- Familles rurales
7, cité d'Antin, 75009 Paris.
Tél. : 01 44 91 88 88. Fax : 01 44 91 88 89.
Courriel : infos@famillesrurales.org
Internet : www.famillesrurales.org
- FNAUT (Fédération nationale des associations d'usagers des transports)
32, rue Raymond-Losserand,
75014 Paris.
Tél. : 01 43 35 02 83. Fax : 01 43 35 14 06.
Courriel : secretariat@fnaut.org
Internet : www.fnaut.asso.fr
- INDECOSA-CGT (Association pour l'information et la défense des consommateurs salariés-CGT)
263, rue de Paris,
93516 Montreuil Cedex.
Tél. : 01 48 18 84 26. Fax : 01 48 18 84 82.
Courriel : indecosa@cgt.fr
Internet : www.indecosa.cgt.fr
- UFC-Que Choisir (Union fédérale des consommateurs-Que Choisir)
233, boulevard Voltaire,
75011 Paris.
Tél. : 01 43 48 55 48. Fax : 01 43 48 44 35.
Internet : www.quechoisir.org
- UNAF (Union nationale des associations familiales)
28, place Saint-Georges,
75009 Paris.
Tél. : 01 49 95 36 00. Fax : 01 40 16 12 76
Internet : www.unaf.fr

- CTRC Franche-Comté
37, rue Battant, 25000 Besançon.
Tél. : 03 81 83 46 85.
- CTRC Île-de-France
100, boulevard Brune,
75014 Paris.
Tél. : 01 42 80 96 99. Fax : 01 42 80 96 96.
Internet : www.ctrc-idf.asso.fr
- CTRC Languedoc-Roussillon
31, allée Léon-Foucault,
résidence Galilée,
34000 Montpellier.
Internet : conso-languedocroussillon.org
- CTRC-UROC Limousin
Maison des associations,
40, rue Charles-Silvestre,
87100 Limoges.
Tél. : 05 55 77 75 56. Fax : 09 70 62 28 71.
Courriel : ctrc-uroc-limousin@wanadoo.fr
Internet : www.ctrc-uroc-limousin.asso.fr
- CTRC Lorraine
58 bis, rue Raymond-Poincaré,
54000 Nancy.
Tél. : 03 83 28 02 68. Fax : 03 83 40 02 01.
Courriel : ctrc.lorraine@laposte.net
- CTRC Midi-Pyrénées
1, avenue Maurice-Hauriou,
résidence Port-Garaud,
31000 Toulouse.
Tél. : 05 61 62 37 41.
Courriel : contact@ctr-mp.fr
Internet : www.ctr-mp.fr
- UROC Nord-Pas-de-Calais
6 bis, rue Dormagen,
59350 St-André-lez-Lille.
Tél. : 03 20 42 26 60.
Courriel : uroc-5962@wanadoo.fr
Internet : www.uroc5962.fr
- CTRC Normandie
51, quai de Juillet,
Maison des solidarités,
14000 Caen.
Tél. : 02 31 85 36 12. Fax : 09 55 69 36 12.
Courriel : ctrc@consonormandie.net
Internet : www.consonormandie.net
- CTRC Poitou-Charentes
23, avenue Robert-Schumann,
86000 Poitiers.
Courriel : ctrc.poitoucharentes@wanadoo.fr
- CTRC Provence-Alpes-Côte d'Azur
23, rue du Coq,
13001 Marseille.
Tél. : 04 91 50 27 94.
Courriel : contact@ctr-paca.org
Internet : www.ctr-paca.org

LES CENTRES TECHNIQUES RÉGIONAUX

- Chambre de consommation d'Alsace (CTRC)
7, rue de la Brigade-Alsace-Lorraine, BP 6,
67064 Strasbourg Cedex.
Tél. : 03 88 15 42 42.
Courriel : contact@cca.asso.fr
Internet : www.cca.asso.fr
- CTRC Aquitaine
89, rue Porte-Dijeaux,
33000 Bordeaux.
Tél. : 05 57 14 26 30.
Courriel : ctrc-aquitaine@wanadoo.fr
- CTRC Auvergne (UROC)
17, rue Richépin,
63000 Clermont-Ferrand.
Tél. : 04 73 90 58 00.
Courriel : u.r.o.c@wanadoo.fr
- CTRC Bourgogne
Boîte NNT 2, rue des Corroyeurs,
21068 Dijon Cedex.
Tél. : 03 80 74 42 02.
Courriel : contact@ctr-bourgogne.fr
Internet : www.ctr-bourgogne.fr
- Maison de la consommation et de l'environnement (MCE) Bretagne
48, boulevard Magenta,
35000 Rennes.
Internet : www.mce-info.org
- CTRC Centre
10, allée Jean-Amrouche, 41000 Blois.
Tél. : 02 54 43 98 60.
Courriel : ctrc.centre@wanadoo.fr
- CTRC Corse (UROC)
Les Salines 1, tour I,
rue François-Pietri, 20090 Ajaccio.
Tél. : 04 95 22 24 39. Fax : 04 95 22 60 94.
Courriel : ctr.corse@wanadoo.fr

LES DÉPARTEMENTS D'OUTRE-MER

Guadeloupe

- UDAF
2, rue Lardenoy,
97100 Basse-Terre.
Tél. : 05 90 81 12 80.

Réunion

- CNL Région Réunion
9513 Immeuble Europe,
1, rue Raymond-Barre,
97470 Saint-Benoit
Tél. : 0262 58 40 35.
Courriel : cnl97470@gmail.com



60 Millions de consommateurs le magazine de l'Institut national de la consommation



Un magazine sans publicité commerciale, à l'abri de toute pression

Des tests sur des produits achetés de façon anonyme

Des journalistes spécialisés, qui s'appuient sur le travail des experts de l'INC :
ingénieurs, juristes, économistes, documentalistes...

Un réseau de lecteurs correspondants

60 Millions de consommateurs, le magazine réalisé pour vous et avec vous

Pour vous aider à bien choisir, à dépenser mieux et moins

Pour faire valoir vos droits

Pour contribuer à améliorer la qualité des produits et des services



60

millions
de consommateurs

Prochain hors-série
en kiosque le 10 juillet 2017

Produits régionaux, circuits courts, labels,
petits producteurs, marchés...

Terroirs de France

Vérités
et mensonges



Également disponible en version numérique
sur www.60millions-mag.com et sur tablettes

M 03520 - 189H - F: 5,90 € - RD



ISTOCK X. DR