

60
millions
de consommateurs

Savons, baumes, lotions...

FAIT MAISON



26 PAGES
DE RECETTES
INÉDITES

LA CRÈME DES COSMÉTIQUES

Comment choisir les plus sûrs



160 FICHES
PRODUITS

BIO, TRADITIONNELS, SOLIDES

Les meilleurs déo, crèmes, dentifrices...

Toujours reliés à 60

Alerte produits !

Pour être informé des produits rappelés par les fabricants pour des **raisons sanitaires** (contaminés par la bactérie *Escherichia coli*, listériose...); **pour défaut de sécurité** (appareils pouvant prendre feu), **défaut d'étiquetage** (allergènes non indiqués dans la composition du produit)...

60millions-mag.com

S'INFORMER / TÉMOIGNER / ALERTE

Des actus

Des informations inédites en accès gratuit pour connaître en temps réel ce qui fait l'actualité de la consommation.

Un complément indispensable à votre magazine et à ses hors-séries.

LE + DES ABONNÉS

La possibilité d'**accéder gratuitement** à la formule numérique des magazines et à **l'ensemble des tests** de «60».

Un forum

Pour échanger autour de vos problèmes de consommation ; découvrir si d'autres usagers connaissent les mêmes difficultés que vous. On compte aujourd'hui **38000 fils de discussion** sur la banque, l'énergie, l'assurance, l'auto, l'alimentation, les achats en ligne, les fournisseurs d'accès à Internet, les livraisons, les grandes surfaces...

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.inc-conso.fr

Directeur de la publication

Philippe Laval

Rédactrice en chef

Sylvie Metzeldard

Rédactrice en chef déléguée (hors-série)

Adeline Trégouët

Rédacteurs en chef adjoints

Benjamin Douriez (mensuel)
Christelle Pangrazzi (hors-série)

Directrice artistique

Véronique Touraille-Sfeir

Secrétaire générale de la rédaction

Martine Fédor

Rédaction

Sophie Coisne (coordination), Martine Azoulai, Cécile Blaize, Cécile Klinger, Laure Marescaux, Nina Schretr

Secrétariat de rédaction

Bertrand Loiseaux, Jocelyne Vandellos (premiers secrétaires de rédaction)
Mireille Fenwick, avec Cécile Demailly

Maquette

Valérie Lefeuvre
(première rédactrice graphique)
Guillaume Steudler

Responsable photo

Céline Derceux

Photos couverture

Photos produits : F. Poincelet

Site Internet www.60millions-mag.com

Fabienne Loiseau (coordinatrice)
Matthieu Crocq (éditeur Web)
Brigitte Glass (relations avec les internautes)
redactionweb@inc60.fr

Diffusion

William Tétré (responsable),
Gilles Tailliandier (adjoint)
Valérie Proust (assistante)

Relations presse

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

Contact dépositaires, diffuseurs, réassorts

Promévente
Tél. : 01 42 36 80 84

Service abonnements

60 Millions de consommateurs
45, avenue du Général Leclerc
60643 Chantilly 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 : décembre 2020

Commission paritaire

N° 0922 K 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 contenus 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



J. DULEY/«60»

MIEUX CHOISIR OU S'ADAPTER

La pandémie et les confinements associés auront eu au moins une conséquence positive : nous faire consommer de manière beaucoup plus réfléchie. Nous n'avons pas changé radicalement de comportement, bien sûr : le désir d'économie, de plus de naturel et de moins de chimie ne date pas de 2020, *annus horribilis* mondiale. Toutefois, ce qui ressemblait encore, il y a peu, à une tendance, s'ancre désormais solidement.

Sur le marché de l'hygiène-beauté, les produits classiques nous promettant toujours plus de performances perdent des parts de marché. Ce, au profit du bio et de tout ce qui peut sembler plus « naturel », à commencer par les produits solides, limitant au maximum les emballages et, on l'espère, les substances néfastes. On note aussi une forte attraction pour les produits que l'on fait soi-même. Les ventes d'ingrédients pour les fabriquer ont bondi de manière spectaculaire, lors du premier confinement. Ce « fait maison », exactement comme les cosmétiques solides, donne l'impression de mieux maîtriser ce que l'on applique sur sa peau, tout en réalisant des économies. Ce qui n'est pas toujours vrai d'ailleurs.

Alors, on fait quoi ? On abandonne tout ce qui faisait jusqu'alors le plaisir de nos petits rituels de toilette et de beauté ? Pas forcément. Vous allez le découvrir, dans chaque famille de cosmétiques, il y a du bon. Reste encore à s'appliquer pour sélectionner la crème de la crème, en slalomant pour éviter les ingrédients indésirables. On peut aussi tenter ces « solides » qui ont le vent en poupe ou le *do it yourself*. Seulement, il ne faudra pas attendre les mêmes parfums ou textures, ou simplement une belle mousse sous la douche. Renouer avec le naturel, c'est aussi renoncer à certains plaisirs créés artificiellement. Un temps d'adaptation est nécessaire. Vu comme nous avons su nous adapter à bien plus dur ces derniers mois, il devrait être court.

**SYLVIE METZELDARD
RÉDACTRICE EN CHEF**

sommaire

CHOISIR LES BONS PRODUITS

Shampooing
Gel douche
Fond de teint
Crème
Stick à lèvres
Savon
Dentifrice



TENTER D'AUTRES OPTIONS

Vente en vrac
Produits solides
Sans maquillage
Alimentation
No poo

Édito..... 3

Méthodologie

Les cosmétiques décryptés.....6

Certification

À chaque profil son label 10

CHOISIR LES BONS PRODUITS 14

• Hygiène corporelle

La toilette, tout un art ! 16

12 fiches crèmes et gels douche.....20

12 fiches savons.....22

12 fiches shampooings.....24

• Santé de la peau

Bien hydrater sans irriter26

12 fiches crèmes hydratantes visage30

12 fiches hydratants corps32

12 fiches crèmes pour les mains34

12 fiches baumes pour les lèvres36

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 magasins ou sur Internet : ils peuvent fortement varier selon les points de vente.

• Soins quotidiens

La bonne pâte pour ses dents38

12 fiches dentifrices42

• Spray, stick, roll-on

Du déo, oui, mais avec précaution.....44

12 fiches déodorants46

• Tendance beauté

Se maquiller moins, ou mieux48

12 fiches fonds de teint54

12 fiches vernis56

EXCLUSIF Une évaluation à grande échelle

• Près de 160 produits de 12 familles de cosmétiques ont été passés au crible afin de déterminer lesquels parmi les conventionnels, les bio ou les solides apportent le plus de garanties pour la santé et pour l'environnement.

• Et vous trouverez aussi dans ce hors-série un cahier de recettes inédites à faire vous-même !





Pour accéder directement à votre article **CLIQUEZ** sur son **titre** ci-dessous

page précédente   page suivante

 Pour revenir au sommaire **CLIQUEZ** sur 



OSER FAIRE SOI-MÊME

Démaquillant
Savon
Macérât huileux
Baume
Barre hydratante
Sérum
Gel de massage
Lait corps



TENTER D'AUTRES OPTIONS.....58

- **Shampoings, dentifrices...**
- Toujours béton, les solides ?60
- 12 fiches shampoings solides.....66
- 6 fiches déodorants solides68
- 6 fiches dentifrices solides.....69
- **En magasin**
- On s'emballe pour le vrac ? 70
- **Sans cosmétiques**
- Une expérience à tenter... rien.....74
- **Nourrir son épiderme**
- Six aliments belle peau 78

OSER FAIRE SOI-MÊME80

- **À vos spatules !**
- Les intérêts du fait maison..... 82
- **Produits de beauté**
- Les ingrédients stars du DIY..... 86

160 FICHES PRODUITS



- **Ustensiles**
- Les préparatifs essentiels..... 88
- **Recettes inédites**
- À vous de jouer ! 90
- **Technique**
- Fabriquer un savon..... 93
- **DIY**
- Barre nourrissante solide pour les mains et les pieds 96
- **Baumes, gel, déodorants**
- Avec ou sans conservateurs 98
- **Bibliographie**.....107
- **Mémo des bons et mauvais ingrédients**108

LES COSMÉTIQUES DÉCRYPTÉS

Près de 160 produits cosmétiques ont été analysés dans ce numéro. Beaucoup d'entre eux sont sains et sûrs. Mais trop de formules nous font voir rouge. Comment notre évaluation a-t-elle été conduite ? Ci-dessous, notre méthodologie, détaillée et commentée.

Classiques de supermarchés, produits de marques spécialisées, bio, labellisés, de luxe... Pour notre évaluation, nous avons réalisé un large choix de cosmétiques, dans 14 familles de produits d'hygiène et de beauté. Trois d'entre elles (shampoings, dentifrices et déodorants) sont déclinées **en produits liquides et solides**, car la tendance de ce type de produits sans eau et (presque) sans emballage ne cesse de s'affirmer. Cette variété permet de donner une vue

étendue de ce qui existe en termes de formules, d'ingrédients, et même d'engagement des fabricants. Car, on le voit, les consommateurs sont de plus en plus soucieux de la sécurité de leurs cosmétiques mais aussi de leur impact sur la planète. En juin 2020, un sondage Ifop pour l'association Slow Cosmétique montrait ainsi que 53 % des femmes qui se maquillent régulièrement privilégient les cosmétiques naturels. Et cela se répercute de plus en plus sur les étiquettes.

Bon à savoir

UN PROCESSUS POUR INTERDIRE LES SUBSTANCES DANGEREUSES

- En Europe, les produits cosmétiques sont régis par le règlement 1223/2009 du Parlement européen et du Conseil. Mise à jour tous les trois mois environ, son « annexe II » liste plus de 1 600 substances interdites.
- L'utilisation de molécules interdites est possible sur dérogation, si, par exemple, elles ne peuvent être substituées par un équivalent sûr. Le cas est tranché par le Comité scientifique pour la sécurité des consommateurs.



- Une substance ayant une dérogation peut être de nouveau interdite si elle ne remplit plus les critères, tel le formaldéhyde dans les vernis, cancérigène avéré.

SUR QUOI REPOSE NOTRE ANALYSE ?

Nous avons regardé le soin que les fabricants ont pris à choisir leurs ingrédients, à mettre certaines substances (ou pas) dans leur formule, pour protéger les consommateurs et l'environnement. Bonne nouvelle : il est possible de trouver des produits sains **dans tous les rayons**. Sur les quelque 160 cosmétiques passés en revue, 50 sont « à privilégier » (signalétique verte). Pas besoin de payer cher pour une formule sûre : parmi les verts, plusieurs affichent un petit prix et/ou portent une marque de distributeur (Leclerc, Intermarché). Monoprix s'en tire particulièrement bien, avec ses gammes Make-up bio, Monoprix Bio. Moins d'un tiers de produits sans toxiques, c'est toutefois trop peu ! Les fabricants ont encore des efforts à faire pour substituer des composés indésirables, irritants ou allergisants par d'autres, plus sains. Nous estimons que ce type d'ingrédients



L'huile d'olive, très utilisée, notamment dans les produits bio, peut remplacer des huiles minérales.

(rouge dans le mémo des ingrédients, pages 108 à 111) ne devrait pas être dans un produit de grande consommation. Leur présence place le cosmétique dans la catégorie « à proscrire ».

QUELLES CATÉGORIES AFFICHENT DES RÉSULTATS MÉDIOGRES ?

Force est de constater que, dans certaines familles, le choix est très étroit. Les gels et crèmes de douche sont majoritairement dans l'orange (« faute de mieux ») et le rouge (« à proscrire ») car ils contiennent beaucoup trop d'allergènes et de tensioactifs irritants et polluants. Même chose pour les dentifrices, les sticks à lèvres et les crèmes pour le visage. Mais ce sont les fonds de teint qui remportent la palme des produits problématiques : **7 sur 12 sont rouges !** En cause, notamment, la présence de substances suspectées de perturber le système hormonal (BHT, filtre UV ethylhexyl méthoxycinnamate, etc.) présentes dans les petits prix (Arcancil, Bourjois) et les marques de luxe (Guerlain, Estée Lauder).

COMMENT L'ÉTUDE A-T-ELLE ÉTÉ FAITE ?

Nous avons passé au crible chacune des substances présentes dans la liste des ingrédients et regardé si elle comportait un danger scientifiquement documenté. Depuis 1999, les ingrédients doivent figurer dans leur intégralité sur les emballages, selon une nomenclature standard pour les noms d'ingrédients et **par ordre décroissant** de quantité dans la formule. Certains se retrouvent en quelque sorte deux fois sur l'étiquette : on trouvera à la fois leur nom (huile essentielle de lavande, par exemple), mais aussi tous les allergènes à déclaration obligatoire qu'ils contiennent

(linalol pour l'huile de lavande) – si ceux-ci sont présents dans le produit dans une proportion supérieure à 0,001 % pour les produits sans rinçage et 0,01 % pour les rinçables.

S'AGIT-IL D'UNE ÉVALUATION DES RISQUES ?

Non. Car pour évaluer le risque d'utilisation d'un cosmétique, il faudrait connaître la concentration exacte des substances qui le compose. Or la liste des ingrédients **ne donne que leur nature**, en les classant par ordre décroissant de concentration. Cela nécessiterait en outre de tenir compte de l'exposition au cosmétique évalué, mais aussi aux autres produits de consommation (produits d'entretien, vêtements, aliments) contenant les mêmes substances.

Enfin, on sait qu'un ingrédient peut avoir un certain effet mais que, mêlé à d'autres au sein d'une formule, cet effet peut être annulé, accentué ou diminué. Ainsi des « moussants » qui, par associations, seront plus agressifs, ou certains tensioactifs, qui, une fois mélangés dans un même produit, seront moins agressifs.

LE TYPE DE PRODUIT COMPTE-T-IL ?

Tout à fait. La façon dont on utilise un produit (rinçable ou pas), la partie du corps concernée et la fréquence d'emploi (quotidienne ou occasionnelle) ont une influence sur la note. La présence d'une substance problématique conduit éventuellement à



proscrire une crème pour le corps, utilisée tous les jours sur une grande surface de peau, mais à attribuer un « faute de mieux » à un shampooing, appliqué sur des cheveux (inertes) et rincé.

LES ALLERGÈNES, EST-CE UN PROBLÈME ?

Nous avons classé en orange les cosmétiques qui présentent cinq allergènes ou plus. Ces derniers sont souvent apportés par le parfum. Il ne fait pas que rendre le produit plus attirant pour le consommateur : le parfum permet au fabricant **de masquer l'odeur** parfois déplaisante du produit de base et d'utiliser davantage d'ingrédients,

afin d'obtenir un produit éventuellement plus technique. Outre les parfums, des agents lavants, des conservateurs... peuvent également provoquer des allergies. Nous estimons que le fabricant a la possibilité de trouver des stratégies pour limiter les allergènes présents, même si leur présence dans un cosmétique n'induit pas que le consommateur va forcément développer une allergie. Environ 3 % de la population serait sensible aux allergènes de parfum.

QUID DES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS SUSPECTÉS ?

Les perturbateurs endocriniens (PE) sont des molécules capables d'interférer avec notre système hormonal, provoquant puberté précoce, infertilité, obésité... **Seize d'entre eux**, dont l'effet a été bien établi, sont interdits dans les cosmétiques.

C'est le cas de nombreux phtalates. Mais, dans notre sélection, on trouve dix perturbateurs endocriniens « suspectés », pour lesquels on attend encore des études à haut niveau de preuve : propylparaben, méthylparaben, phénoxyéthanol... Certains cosmétiques n'en contiennent pas moins de trois (Dove original soin du corps) ! Nous les avons tous signalés comme

tels et leur présence fait baisser la note. Les fabricants pourraient juger prudent de ne pas les utiliser. Mais, légalement, ils peuvent tout à fait les employer puisqu'ils ne sont pas inscrits dans **l'annexe II du règlement** européen des cosmétiques (*lire encadré page 6*). Le dossier des PE suspectés est actuellement sur la table du Comité scientifique pour la sécurité des consommateurs (CSSC). Ce dernier a établi deux listes de substances dont les effets doivent être étudiés de façon plus ou moins prioritaire. En attendant leur verdict, la prudence veut de limiter son exposition aux PE suspects, en vérifiant qu'on n'utilise pas au quotidien plusieurs produits en contenant.

L'IMPACT ENVIRONNEMENTAL A-T-IL ÉTÉ PRIS EN COMPTE ?

Chaque fois que c'était possible, nous avons signalé la présence de produits nocifs pour l'environnement dans les formules. Certains sont difficilement dégradables ; d'autres toxiques pour le milieu aquatique. On sait que les microplastiques, de plus en plus nombreux dans les cosmétiques, comme le styrene/acrylates copolymer, le nylon ou le polyethylene terephthalate, peuvent s'accumuler dans la chaîne alimentaire... Notre notation privilégie néanmoins **la santé du consommateur**. Ainsi, une crème hydratante sans aucune substance dangereuse pour l'homme mais qui présente un ou deux composants problématiques pour l'environnement (des éthoxylés et des plastiques, par exemple) sera classée « à privilégier ».

Au niveau du règlement des cosmétiques, la considération de la composante environnementale des substances est inexistante. À la fin de ses avis, le CSSC indique d'ailleurs qu'il ne prend pas en compte l'environnement ! C'est le cas notamment pour les filtres UV tels que l'oxybenzone, dont l'impact environnemental est pourtant documenté. Si le respect de la planète est prépondérant pour un consommateur, il a intérêt à privilégier les cosmétiques labellisés Écolabel européen ou, plus généralement, les produits bio. Ils ne sont autorisés à employer qu'un nombre restreint de substances : 3000 au lieu des 82000 ingrédients utilisables pour formuler un cosmétique. ■

SOPHIE COISNE

ISTOCK



Pour s'assurer de l'absence de composés douteux, lire attentivement les étiquettes.

EST-IL POSSIBLE D'ÉVALUER UNE FORMULATION PAR SOI-MÊME ?

Vous ne trouvez pas vos cosmétiques préférés parmi la gamme que nous avons étudiée ?

Voici quelques clés pour réaliser votre propre analyse critique et vous permettre, entre autres, de faire le tri entre marketing et avantages véritables d'un produit.

Pour évaluer la composition d'une crème (pour le corps, le visage, les mains), d'un dentifrice, d'un vernis ou de tout autre cosmétique à se mettre sur la peau, regardez la liste des ingrédients sur le produit lui-même ou sur la boîte. Comptez le nombre d'ingrédients contenus dans la formule. Ils sont peu nombreux (moins d'une dizaine) ? C'est positif mais ce n'est pas suffisant pour déterminer qu'il s'agit d'un bon produit.

L'ORDRE DANS LEQUEL APPARAISSENT LES SUBSTANCES EST IMPORTANT

Regardez les ingrédients mis en avant sur l'emballage. Ces accroches de type « riche en huile d'argan », « à l'amande douce »... suggèrent le bénéfice apporté par ces composés. Mais l'argument est-il basé sur des faits établis ou n'est-ce que du marketing ? Cherchez-les dans la liste des ingrédients, toujours classés par ordre décroissant de concentration, ceux en plus grande quantité étant au début. Si la plante ou l'huile vantée se situe en début de liste, deuxième bon point : elle entre en proportion importante dans votre cosmétique et vous pouvez espérer en récolter les effets. Si elle se situe plutôt en fin de liste des ingrédients, c'est que ce cosmétique en contient très

peu et que la mention, sur l'emballage, de sa présence dans la formulation tient (beaucoup) du marketing. Cela ne vaut pas forcément un « faute de mieux » (signalétique orange), mais c'est peu satisfaisant.

CINQ ALLERGÈNES, C'EST BEAUCOUP ET CE NOMBRE JUSTIFIE UN ORANGE

Munissez-vous du mémo des ingrédients (pages 108 à 111) et comptez le nombre d'allergènes. Au-delà de quatre, pour «60», le produit entre dans la catégorie « faute de mieux », synonyme de présence de quelques substances à risque modéré. Partez ensuite à la recherche des ingrédients problématiques (signalétique rouge) listés par catégorie de produit dans le mémo. Vous n'en trouvez pas dans la formule ? Votre produit entre dans la catégorie « à privilégier » (signalétique verte).

LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS, DES SUSPECTS À ÉVITER

Vous en trouvez, au contraire, plusieurs, dont des perturbateurs endocriniens ? Méfiance, ce produit contient trop de substances suspectes, comme nos produits de la catégorie « à proscrire » (signalétique rouge). Il vaut donc mieux regarder ailleurs.

Certification

À CHAQUE PROFIL SON LABEL

Concerné par l'environnement ? Adeptes du bio ? Sensible aux allergènes ? Pour vous procurer les produits cosmétiques les plus proches de votre personnalité et de vos aspirations, apprenez à reconnaître les labels : il y en a pour toutes les préférences.

Parmi les milliers de produits cosmétiques disponibles sur le marché français, une fraction affiche un logo correspondant à un label. Leur point commun ? Ils respectent un cahier des charges allant au-delà des obligations légales. Plusieurs d'entre eux soutiennent le développement des cosmétiques biologiques. D'autres privilégient un impact le plus faible possible sur l'environnement, l'absence de substances allergisantes ou d'ingrédients susceptibles d'avoir fait l'objet de tests sur animaux, proscrits par le Règlement européen sur les cosmétiques. Voici comment s'y retrouver.

Vous cherchez un label « bio » répandu ?



Cosmébio, Cosmos Organic et Cosmos Natural



COSMOS ORGANIC

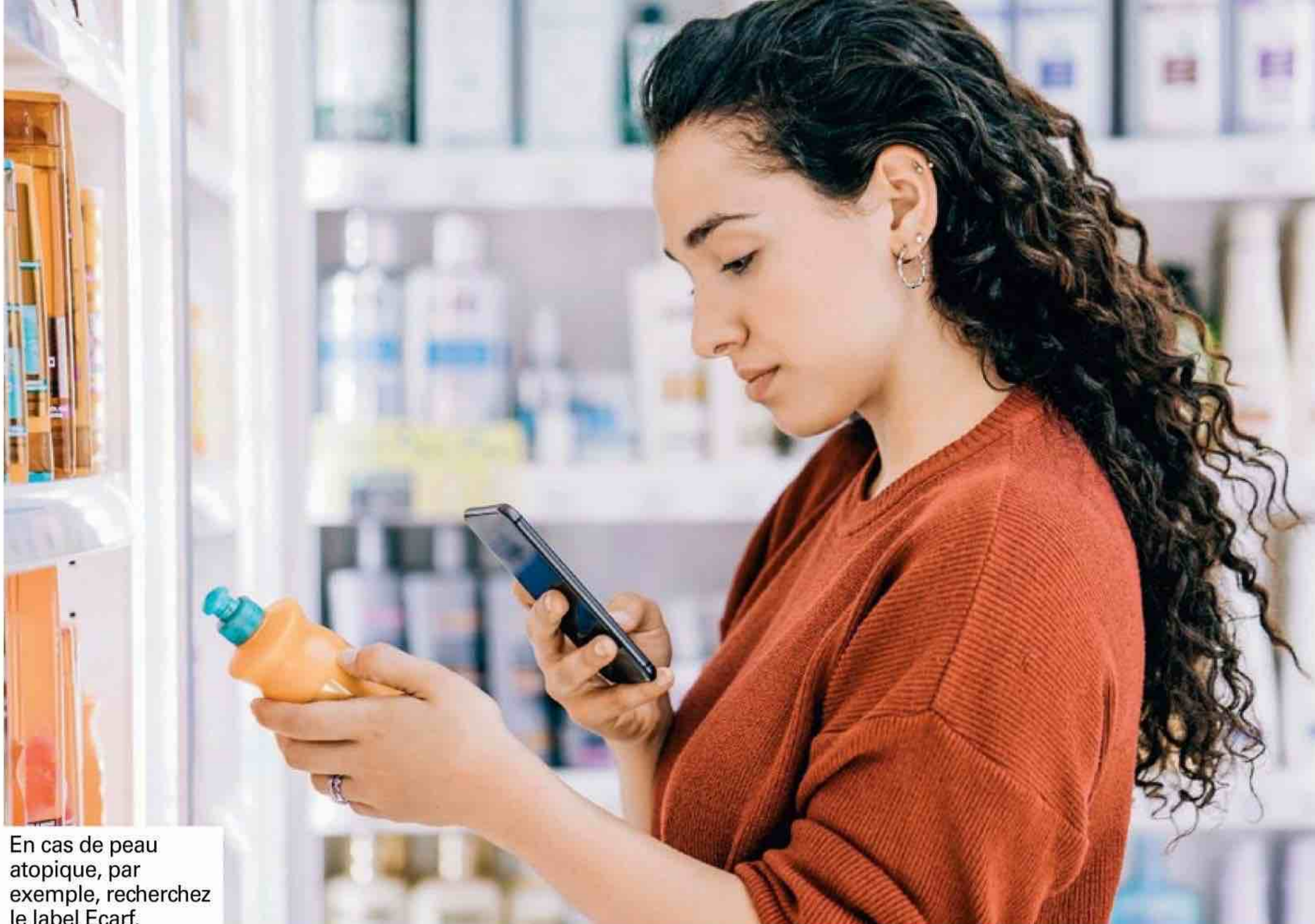


COSMOS NATURAL

Contexte Le label Cosmébio n'est pas le plus strict de notre sélection mais il présente l'avantage d'être assez répandu. Depuis le 1^{er} janvier 2017, la structure qui le délivre, l'association professionnelle Cosmébio, se réfère à un cahier des charges défini et partagé avec quatre autres structures labellisatrices : Ecocert (France), BDIH (Allemagne), ICEA

(Italie) et Soil Association (Royaume-Uni). Ce cahier des charges, le référentiel Cosmos, se décline en deux niveaux de certification : Cosmos Natural et Cosmos Organic, plus exigeant sur le pourcentage d'ingrédients végétaux bio. Depuis janvier 2017, on trouve donc le logo Cosmébio, soit seul, soit accompagné de la mention « Cosmos Organic ». Dans le premier cas, il s'agit de produits labellisés avant cette date et n'ayant pas changé de formulation depuis. Dans le second, ce sont des produits mis sur le marché après le 1^{er} janvier 2017, ou avant janvier 2017 mais ayant changé de formulation depuis.

Engagements Au moins 95 % des ingrédients doivent être naturels ou d'origine naturelle. Les 5 % maximum d'ingrédients restant, issus potentiellement de la chimie du pétrole, ne peuvent être choisis que dans une liste régulièrement réévaluée ; et différentes substances contestées, dont les parabènes, sont exclues. Cela différencie les cosmétiques labellisés par Cosmébio de ceux portant une pastille du type « à 95 % d'origine naturelle », qui n'ont pas ces exigences sur les 5 % restant. Le label Cosmébio signifie qu'au moins 95 % des ingrédients d'origine végétale sont biologiques. Le label Cosmos Organic signifie qu'au moins 95 % des ingrédients pouvant être bio (végétaux, lait, miel...) le sont. L'eau n'est pas considérée comme un ingrédient bio. Le label Cosmébio est délivré par trois organismes de certification, après audit sur site : Ecocert, Bureau Veritas et Cosmecert.



En cas de peau atopique, par exemple, recherchez le label Ecarf.

Vous souffrez d'allergies ?



Ecarf

Contexte Les produits cosmétiques peuvent renfermer des substances susceptibles de déclencher une réaction

allergique chez des personnes ayant un « terrain atopique », c'est-à-dire une prédisposition à développer des allergies. C'est le cas de diverses molécules parfumantes, qu'elles soient d'origine naturelle ou de synthèse. En 2012, le Comité scientifique européen pour la sécurité des consommateurs (CSSC) en a listé 82. D'après le Règlement européen sur les cosmétiques, 26 d'entre elles doivent figurer dans la liste des ingrédients si elles sont présentes au-delà de 0,01 % pour les produits à rincer (shampooing, gel douche...), et au-delà de 0,001 % pour les produits sans rinçage (parfum, crème, huile...). Il s'agit, par exemple, du limonène, du géraniol ou du linalol.

Engagements Le label Ecarf signifie non seulement que ces 26 substances allergisantes sont absentes des produits labellisés, mais aussi, que ces produits ont fait l'objet de tests cutanés chez des volontaires souffrant de dermatite atopique.

Il est donc beaucoup plus fiable que la mention « hypoallergénique », qui ne s'appuie sur aucun référentiel précis. Il est délivré par l'Institut Ecarf, propriété de la Fondation Ecarf (European Centre for Allergy Research Foundation), à Berlin.

Types de produits Principalement des lotions, des crèmes et des shampoings.

Vous privilégiez le bio et la proximité entre producteurs et consommateurs ?



Nature & Progrès

NATURE & PROGRES

Contexte Nature & Progrès est une fédération française d'associations regroupant des consommateurs et des professionnels de différents domaines : agriculteurs, éleveurs, apiculteurs, brasseurs, boulangers ou producteurs de cosmétiques bio. Sa charte promeut l'agriculture biologique en tant que projet de société, incluant des liens de proximité et de partage des savoir-faire.

Engagements Le cahier des charges impose que les matières premières végétales ou d'origine animale aient la mention Nature & Progrès ou soient certifiées « agriculture biologique ». Seuls les ingrédients d'origine animale produits naturellement par les animaux sont autorisés. Les ingrédients de synthèse sont interdits, à l'exception de trois conservateurs (acide benzoïque, acide déhydroacétique et acide sorbique). L'approvisionnement privilégie les ingrédients produits en France. Les emballages doivent être biodégradables ou recyclables. L'attribution de la mention Nature & Progrès est effectuée dans le cadre d'un système participatif entre professionnel et consommateur adhérent.

Types de produits Savons, huiles et baumes.

Vous êtes soucieux de l'impact environnemental du produit ?

Écolabel européen

Contexte L'Écolabel européen pour les produits cosmétiques fait partie des écolabels créés en 1992 par la Commission européenne pour permettre aux consommateurs d'identifier les produits les plus respectueux de l'environnement, des matières premières aux déchets. Les critères



d'attribution du label sont régulièrement mis à jour.

Engagements Les exigences portent sur la toxicité vis-à-vis des organismes aquatiques, la biodégradabilité des agents tensioactifs et des substances organiques, la non-bioaccumulation des conservateurs et des colorants. Plusieurs substances, dont les parabènes, les microplastiques et les nanoparticules d'argent, sont interdites. La conception de l'emballage primaire doit faciliter un dosage correct et un recyclage efficace. En France, l'Écolabel européen est délivré par Afnor Certification.

Types de produits Produits cosmétiques à rincer (savons, gels douche, shampooings, produits de soin capillaire, produits de rasage).

Vous recherchez des ingrédients issus à 100 % de la nature ?



Natrue

Contexte En 2007, plusieurs entreprises pionnières de la cosmétique naturelle ou bio, dont Weleda et Wala (cosmétiques Dr. Hauschka), créent Natrue, association ayant pour but de promouvoir les cosmétiques naturels ou bio. En 2008, ils créent le label Natrue, décliné en trois mentions selon le pourcentage de provenance « biologique ».

Engagements Quelle que soit la mention, les ingrédients, qu'ils soient issus de végétaux ou produits par des animaux, sont à 100 % naturels, d'origine naturelle (sans combinaison avec une molécule pétrochimique) ou « nature-identique » (des pigments ou des conservateurs existant dans la nature, mais produits en laboratoire). Par ailleurs, les produits labellisés Natrue ne doivent pas être commercialisés dans les pays qui requièrent que les cosmétiques soient testés sur animaux. La mention la plus exigeante est « Natrue Cosmétiques Biologiques ». Elle impose que les substances naturelles ou d'origine naturelle, tant végétales qu'animales, proviennent d'au moins 95 % de cultures bio-

Bon à savoir

COMMENT OBTENIR UN LABEL ?



- Lorsqu'une entreprise (ou une marque) souhaite obtenir un label pour un ou plusieurs produits, elle doit s'engager à ce qu'ils soient conformes au cahier des charges de ce label. Aussi appelé « référentiel », ce document décrit les types d'ingrédients et de fabrication autorisés ou interdits.

- La conformité des produits est, le plus souvent, vérifiée par un organisme certificateur indépendant, en général une fois par an. En parallèle, l'entreprise (ou la marque) doit aussi adhérer à la charte de la structure qui promeut le label et qui énonce ses grands principes d'engagement – par exemple, en matière de développement durable..

logiques contrôlées ou de cueillettes sauvages contrôlées. La certification des ingrédients et des produits est assurée par des organismes accrédités par le Service international de certification des produits biologique (IOAS).

Types de produits Tous types.

Vous êtes très concerné par la souffrance animale ?



One Voice

Contexte Dans l'Union européenne, l'expérimentation animale est interdite pour les produits cosmétiques depuis septembre 2004, et pour les ingrédients de ces produits depuis mars 2009. La commercialisation de cosmétiques importés ayant fait l'objet de tels tests est, elle, interdite depuis mars 2013. Par conséquent, les allégations du type « non testé sur les animaux » sont désormais interdites. En revanche, quelques logos correspondant à un cahier des charges plus large sont tolérés. C'est le cas du label porté par l'association One Voice : un tigre portant la mention « t ».

Le label ne peut pas être accordé à des marques qui commercialisent leurs produits dans des pays – dont la Chine – qui exigent que les cosmétiques soient testés sur animaux. Il proscriit aussi les marques dont les produits sont testés par certaines méthodes qui, bien qu'alternatives à l'expérimentation animale, peuvent cependant causer une souffrance à des animaux : par exemple, des tests sur peau excisée de rats. Pour attribuer le label, One Voice ne fait plus appel à des certificateurs. L'association travaille désormais avec les entreprises sur la base d'un engagement juridiquement contraignant : il revient aux entreprises de s'assurer que chaque fournisseur pour chaque ingrédient, ou chaque sous-traitant pour chaque produit fini, n'effectue pas de tests sur animaux. Elles doivent être en mesure de fournir des attestations ou des fiches techniques complètes mentionnant les tests réalisés.

Engagements Le label ne peut pas être accordé à des marques qui commercialisent leurs produits dans des pays – dont la Chine – qui exigent que les cosmétiques soient testés sur animaux. Il proscriit aussi les marques dont les produits sont testés par certaines méthodes qui, bien qu'alternatives à l'expérimentation animale, peuvent cependant causer une souffrance à des animaux : par exemple, des tests sur peau excisée de rats. Pour attribuer le label, One Voice ne fait plus appel à des certificateurs. L'association travaille désormais avec les entreprises sur la base d'un engagement juridiquement contraignant : il revient aux entreprises de s'assurer que chaque fournisseur pour chaque ingrédient, ou chaque sous-traitant pour chaque produit fini, n'effectue pas de tests sur animaux. Elles doivent être en mesure de fournir des attestations ou des fiches techniques complètes mentionnant les tests réalisés.

Types de produits Tous types. ■

CÉCILE KLINGLER



À LA RECHERCHE DU « NATUREL »

À La différence de la réglementation

européenne, La France encadre les termes cosmétique « naturel » et « biologique ».

Pour s'afficher « naturel » ou « d'origine naturelle », un produit cosmétique doit contenir au moins 95 % d'ingrédients naturels ou d'origine naturelle (sans exigence spécifique pour les 5 % restant). Il est qualifié de « biologique » s'il a été certifié « biologique » par un organisme certificateur, ou s'il a été élaboré suivant un cahier des charges au moins aussi exigeant que celui de ces organismes, ou s'il contient 100 % d'ingrédients certifiés issus de l'agriculture biologique. Mais qu'est-ce qu'un ingrédient « naturel », d'« origine naturelle », « biologique » ou d'« origine biologique » ? Depuis 2016, ces catégories sont définies par une norme internationale (la norme ISO 16128-1).

DES DÉFINITIONS STRICTES

- **Un ingrédient « naturel »** est issu de la nature, qu'il s'agisse de plantes, d'animaux, de levures ou de bactéries. Il peut être libéré naturellement, ou obtenu par des procédés physiques (broyage, pression...). L'eau et les minéraux sont aussi des ingrédients naturels.
- **Un ingrédient « d'origine naturelle »** est un ingrédient naturel transformé par des procédés chimiques (chimie verte ou pétrochimie) qui permettent, par exemple, de le combiner à une autre molécule naturelle ou à une molécule pétrochimique.
- **Un ingrédient « biologique »** est un ingrédient naturel issu de l'agriculture biologique et conforme aux critères bio en vigueur dans le pays considéré. Il ne doit être combiné à aucun fragment pétrochimique. La norme ISO 16128-2, publiée en 2017, fournit des règles de calcul permettant aux fabricants de déterminer le pourcentage de chaque catégorie d'ingrédients dans un produit donné.

CHOISIR LES BONS PRODUITS

Shampooing

Gel douche

Fond de teint

Crème

Stick à lèvres

Savon

Dentifrice



essences naturelles
de menthe bio et thyr
HAUTNE FRAGANCE

bo-ho
fluid de teint fluide
fluid foundation

YES-ROCHES
NOIX
DE COCO

NUXE
PARIS
rêve de miel®
CRÈME MAINS ET ONGLES
Répare, nourrit, protège
Au miel, huiles précieuses
et vitamine E
HAND AND NAIL CREAM
Repairs, nourishes, protects
With honey, precious oils
and vitamin E
MAINS DESSÉCHÉES
DRY HANDS
e 50ml 1.7 OZ. NET WT

WELEDA
Depuis 1921
100%
d'origine
naturelle
SHOWER FOAM
me de Douche
eil des sens
uté et volupté
huile de pépin
e grenade bio
Le Soin Naturel
Authentique

eco-spray
meilleur pour la planète®
DEPUIS 1925
Monsavon
au lait
Bio
ALOE VERA
pointe de
VANILLE
Mon Déodorant
24H
99,9%
D'ORIGINE
NATURELLE

bio!
MONOPRIX
à la lav

NUXE
PARIS
Huile Prodigueuse®
HUILE SÈCHE - DRY OIL

Hygiène corporelle

LA TOILETTE, TOUT UN ART !

Entre les ingrédients irritants des cosmétiques et nos mauvaises habitudes, notre peau se retrouve agressée au quotidien. Tour d'horizon des bons réflexes à adopter dans sa salle de bains et des substances indésirables à traquer au magasin.

Chaque jour, elle est exposée aux produits nettoyants, aux frottements des vêtements, à la pollution extérieure, aux microbes, aux variations de température, au soleil, au calcaire de l'eau... La peau, l'un des plus grands organes du corps, remplit un rôle de barrière de l'organisme contre les agressions extérieures.

Prendre soin d'elle n'est donc pas une question d'esthétique mais de santé ! Cela passe par une sélection rigoureuse des ingrédients des cosmétiques auxquels nous l'exposons, mais aussi par un **apprentissage des bons gestes**. À commencer par celui de la douche : une seule par jour suffit. « Certaines personnes se lavent

à raison de deux douches quotidiennes, observe le Dr Laurence Netter, dermatologue à Paris. Cela fragilise le film hydrolipidique à la surface et augmente le risque d'allergies et d'infections de la peau. » Il est, en outre, préférable de prendre sa **douche en fin de journée** plutôt que le matin. « La nuit, la peau se renouvelle plus vite, détaille le médecin. Il est donc important de mettre en place de bonnes conditions de renouvellement cellulaire, c'est-à-dire une peau nettoyée et hydratée. » Le matin, un rapide passage d'eau thermique micronisée pourra compléter cette routine.

EAU ET CORPS GRAS : COMBO GAGNANT POUR LE VISAGE

Et, pour le visage, se passer de l'eau suffit-il ? La dermatologue répond par la négative. Seuls les tensioactifs, les agents moussants, peuvent décoller les salissures de la peau – principalement des corps gras –, les emprisonner et les emporter lors du rinçage. De plus, « l'eau a tendance à faire éclater les cellules de l'épiderme et donc à déshydrater la peau », souligne le Dr Netter.

Les peaux atopiques, c'est-à-dire qui ont une prédisposition génétique à développer des allergies, sont **particulièrement concernées**. Pour elles, « l'eau trop chaude et les bains sont à éviter autant que possible, surtout lorsque l'eau est calcaire », conseille Pascale Couratier, présidente de l'Association française pour la prévention des allergies (Afpral). Elle nuance aussi, pour ce type de peau, l'intérêt de se laver tous les jours. Le

Bon à savoir

SOYEZ VIGILANT AVEC LES PRODUITS COIFFANTS

- Ces produits, quotidiennement en contact avec le cuir chevelu, peuvent contenir des filtres UV tels que l'éthylmethoxycinnamate, suspecté de perturbation endocrinienne.
- Ils intègrent divers irritants et sensibilisants comme le butylphényl méthylpropional (un parfum potentiellement reprotoxique), le phénoxyéthanol (un conservateur) ou le butylhydroxytoluène (un antioxydant).
- Les formats spray sont les pires, car ils ajoutent à l'exposition cutanée une exposition respiratoire.





Une eau trop chaude ou très calcaire est néfaste pour les peaux atopiques.

choix du nettoyant est au moins aussi important que la mise en place de bonnes habitudes. Certains agents de surface sont si efficaces qu'ils **décapent plus qu'ils ne nettoient**. Présents dans les produits les plus moussants, ils sont, heureusement, faciles à repérer. Évitez également l'usage de lavants « cheveux et corps » ou de shampooing sur le visage : les tensioactifs utilisés pour nettoyer le cuir chevelu sont généralement trop agressifs pour la peau du visage.

LE SODIUM LAURYL SULFATE SUR LA SELLETTE

Très utilisés en cosmétiques, par exemple, le sodium lauryl sulfate (SLS) et l'ammonium lauryl sulfate (ALS) sont des irritants oculaire, cutané et même potentiellement respiratoire pour le SLS, toxique pour la vie aquatique.

Trois gels douches et quatre shampooings de notre échantillon contiennent l'un ou l'autre de ces sulfates. Les fabricants leur préfèrent désormais leurs versions éthoxylées (sodium laureth sulfate et ammonium laureth sulfate), moins irritantes pour la peau. Elles sont cependant problématiques pour l'environnement, notamment parce qu'elles sont **difficilement dégradables**. Face à la pression des consommateurs, les fabricants

substituent à ces molécules des tensioactifs biosourcés, notamment des dérivés d'huile ou de noix de coco. Hélas, même d'origine naturelle, un tensioactif décolle les corps gras et peut, à ce titre, altérer le film hydrolipidique de la peau et donc posséder un minimum de pouvoir irritant.

LE BIO N'EST PAS EXEMPT DE SUBSTANCES IRRITANTES

C'est pourquoi la majorité des tensioactifs sont signalés comme étant irritants pour la peau et les yeux par les entreprises qui les utilisent. C'est le cas du sodium coco sulfate (à la formule très proche du SLS), de la cocamidopropyle betaine (CAPD, élu « allergène de l'année » 2004 par la Société américaine de dermatite de contact), dont **Le caractère allergisant** serait dépendant de sa pureté, ou de la coco-betaine (plus irritante que la CAPD). Tous les labels biologiques n'interdisent pas leur usage, de même que certains tolèrent la présence de SLS ou d'ALS... d'où l'importance d'éplucher les étiquettes.

Pour des produits plus doux pour la peau et l'environnement, repérez le decyl- et le coco-glucoside (des dérivés de sucres végétaux), le sodium cocoyl glutamate (issu d'huiles végétales, irritant pour les yeux mais pas la peau) et le sodium lauroyl methyl

isethionate. Ce dernier tensioactif, non irritant, ne doit pas être confondu avec le sodium lauroyl isethionate, un agent moussant irritant pour les yeux et nocif pour la vie aquatique.

QUEL QUE SOIT LE PRODUIT, IL DOIT ÊTRE ENRICHİ

Les matières grasses présentes dans les formules vont permettre d'aider la peau à reconstruire le film hydrolipidique protecteur. Que l'on soit plutôt savon, gel ou crème de douche, l'idéal est d'opter pour un produit surgras. « *La forme galénique n'a pas d'importance*, indique le Dr Netter. *Seul compte le fait que le nettoyant soit enrichi.* » Dans le cas des savons solides, préférez les produits qui revendiquent **une saponification à froid** (ce procédé de fabrication ne dénature pas les lipides), qui affichent la présence de glycérine et/ou sont enrichis en huiles végétales. La dermatologue déconseille, en revanche, l'usage du savon de Marseille, car il est trop décapant.

Pour enrichir leurs produits, les fabricants disposent d'une large panoplie de matières grasses. Elles **peuvent être d'origine animale**, comme la graisse de bœuf (sodium tallowate ou *Adeps bovis* si la substance est naturelle, non ou peu transformée), la graisse de porc (sodium lardate ou *Adeps suillus*) ou la lanoline (issue de la laine

de mouton). Les huiles végétales d'amande, de palme, de coco ou d'olive sont aussi très utilisées. La glycérine vient compléter leur action par **ses propriétés hydratante** et émolliente (elle lisse la peau et les cheveux). Cette substance est naturellement produite pendant la saponification, mais souvent extraite puis revendue à l'industrie cosmétique.

DES MENTIONS NE RÉPONDANT À AUCUNE CHARTE

Qui dit nettoyant dit, très souvent, parfum. Vingt-six substances parfumantes doivent obligatoirement être déclarées dans la liste des ingrédients si elles sont présentes, à cause de leur fort pouvoir sensibilisant, mais certaines sont plus problématiques que d'autres. Le benzyl salicylate, présent dans six produits de notre sélection, est ainsi soupçonné de perturbation endocrinienne. L'hydroxyisohexyl 3-cyclohexene carboxaldehyde (ou Lylal), très allergisant, sera **proscrit de tous les cosmétiques** à compter du 23 août 2021. Le butylphenyl methylpropional (Lilial) est également sur la sellette. Cet irritant et sensibilisant est notifié comme reprotoxique présumé par les entreprises qui l'utilisent. Les peaux sensibles pourront ainsi passer leur chemin devant les savons Dove et Palmolive – qui porte bien mal le nom de « Delicate care » ! À ce propos, ne vous fiez pas aveuglément aux mentions « hypoallergénique » ou « peaux sensibles ». Aucun protocole universel ne régit leur apposition, et elles ne garantissent pas l'absence d'allergènes.

SE MÉFIER DES CONSERVATEURS DANS LES FORMULES LIQUIDES

Un autre point noir des cosmétiques, et notamment ceux à base d'eau : la présence de conservateurs. Aucun ne semble exempt de risque. Le phénoxyéthanol est un irritant « *déconseillé pour les peaux atopiques* », affirme Pascale Couratier, de l'Afpral. Les thiazolinones, et notamment la méthylisothiazolinone (MIT), sont de puissants irritants et sensibilisants. Elles ont remplacé les parabènes, **dont l'image est écornée** par leur potentiel de perturbation endocrinienne, qui augmenterait avec la longueur de la chaîne de la molécule. Une étude, parue en 2019 dans la revue *Human Reproduction*, a mis en évidence qu'une

Repères

SOINS POUR CHEVEUX SECS : DES CACHE-MISÈRE ÉTOUFFANTS

■ Un « reconstituant » pour des cheveux « nourris en profondeur » : les emballages des soins capillaires ne manquent pas d'imagination pour se démarquer. Or la tige pileuse (la partie visible du cheveu) est une structure morte, les soins ne pourront donc qu'améliorer son aspect extérieur, en lissant les écailles pour donner une texture douce au toucher et un rendu brillant.

■ Revers de la médaille, les agents filmogènes (principalement des silicones) ont tendance à étouffer le cuir chevelu qui, lui, est bien vivant. En outre, nombre de silicones ne sont pas biodégradables et polluent donc l'environnement.



exposition *in utero* ou prépubère au méthyl- et au propylparabène était associée à une puberté précoce chez les filles. Le butylhydroxytoluène (BHT), un antioxydant qui évite le rancissement des corps gras, **est en cours d'évaluation** au niveau européen pour ses effets de perturbation endocrinienne. Aucune référence de notre sélection ne contient l'un de ces conservateurs, hormis la douche crème Dop, qui intègre du phénoxyéthanol dans sa formulation.

En revanche, trois shampooings et presque la moitié des gels douche renferment de l'acide salicylique. Autorisé dans le référentiel Cosmos Organic (*lire page 10*), ce composé naturel est suspecté d'être reprotoxique et perturbateur endocrinien. Il est interdit dans les produits destinés aux moins de 3 ans (excepté les shampooings).

QUAND L'ENVIRONNEMENT, L'EAU SURTOUT, TRINQUE...

Dépourvus d'humidité donc moins sujets aux développements bactériens, aucun savon solide ne contient ces conservateurs, un argument qui va en faveur de l'usage des cosmétiques solides.

Pour les formulations liquides, comment concilier moins de conservateurs problématiques et sécurité du consommateur ? L'association professionnelle Cosmetics Europe a entamé une étude en 2017 sur le sujet et nous indique que les premiers résultats sont en cours d'analyse.

Au-delà des problématiques sanitaires, plusieurs familles de substances posent question vis-à-vis de leur impact environnemental. L'acide éthylène-diamine-tétra-acétique (EDTA) et ses dérivés, au rôle anticalcaire, peuvent capter des métaux lourds dans les cours d'eau et former des structures toxiques qui s'accumulent dans la chaîne alimentaire. Les polyquaternium-7 et -10, des agents antistatiques et filmogènes, sont, quant à eux, **toxiques pour la vie aquatique.** Citons enfin les cyclohexa- et cyclopentasiloxane, des silicones considérées comme « extrêmement préoccupantes » par l'Agence européenne des substances chimiques pour leur caractère persistant, toxique et leur faculté à s'accumuler dans la chaîne alimentaire. Ces molécules sont d'autant plus problématiques qu'elles entrent dans la formulation de produits qui finissent chaque jour dans nos canalisations. ■

NINA SCHRETR



HYGIÈNE INTIME : LE GEL NEUTRE SUFFIT

Les fabricants diversifient leurs gammes

et ciblent même les petites filles. Pourtant, rien ne justifie l'utilisation de ces produits.

Rien de tel pour gonfler ses ventes que de multiplier les besoins des consommateurs et les produits pour y répondre. Les cosmétiques intimes fleurissent ainsi depuis quelques années, avec des brumes et gels nettoyants, des lingettes, des déodorants...

DES ARGUMENTS PUREMENT MARKETING

Ces produits se déclinent même pour les petites filles. Pourtant, hors affection particulière, l'utilisation de produits étiquetés « hygiène intime » n'est pas indispensable. « *Il n'y a nulle d'obligation d'utiliser un nettoyant spécial,* souligne le Dr Jocelyne Roumagère, gynécologue à Paris. *Un gel neutre, sans savon ni parfum, convient tout à fait à la toilette pelvienne quotidienne des femmes et des petites filles.* »

Le médecin ajoute qu'il est possible d'alterner un jour sur deux l'usage du savon avec un simple rinçage à l'eau claire, afin de ménager les muqueuses et d'éviter les potentielles modifications de pH.

DES SOINS SPÉCIFIQUES SOUS CONDITION

Certaines situations, en revanche, exigent des soins spécifiques. La ménopause peut nécessiter l'usage de nettoyant enrichi en base hydratante, une mycose celui d'un gel alcalin, au contraire d'une trichomonase, qui exige des soins à pH acide. Votre gynécologue saura quel produit est le plus adapté à votre situation. Soulignons enfin que le vagin n'a besoin d'aucun soin particulier, donc il vaut mieux le laisser tranquille. « *Le vagin est autonettoyant,* rappelle le Dr Roumagère. *Les douches vaginales sont à proscrire, car elles détruisent tout notre écosystème vaginal, donc notre propre protection.* »

12 CRÈMES ET GELS DOUCHE À LA LOUPE

Une mise en avant trompeuse



DOP • Douche crème - Au lait végétal des Pyrénées 1,30 € • 250 ml

NOTRE AVIS L'ingrédient mystère de cette crème douche est le lait végétal des Pyrénées ou extrait de feuille de laitue sauvage. Mais il n'est pas loin d'être le dernier de la liste des ingrédients ! La formule contient 5 allergènes de parfum, du phénoxyéthanol (allergène, suspecté d'être un perturbateur endocrinien) comme conservateur, plusieurs molécules irritantes et un polymère synthétique (styrene/acrylates copolymer).



Des conservateurs en pagaille



DOVE • Douche soin nutrition intense 2,60 € • 250 ml

NOTRE AVIS Peu d'ingrédients satisfaisants dans la longue liste de ce gel douche ! On y trouve ainsi plusieurs conservateurs, le DMDM hydantoin (libérateur de formol), le iodopropynyl butylcarbamate (interdit dans les cosmétiques pour bébé de moins de 3 ans sans rinçage), 5 allergènes de parfum, le conditionneur guar hydroxypropyltrimonium chloride sensibilisant, et, enfin, du tetrasodium EDTA, un chélateur (il piège les métaux lourds), qui perturbe le traitement des eaux usées.



Trop d'allergènes de parfum



GARNIER ULTRA DOUX • Douche Soins - Savon d'Alep & huile de rose 2 € • 250 ml

NOTRE AVIS Sans surprise, ce gel douche contient de l'huile de rose (*Rosa rubiginosa* seed oil) mais seulement en fin de liste, juste avant les allergènes de parfum ! La composition est conventionnelle, avec des tensioactifs éthoxylés dont le sodium laureth sulfate, sans risques mais polluants, l'acide salicylique et le polyquaternium-7, irritants, et trois allergènes de parfum.



Économique et classique



LABELL BIO (INTERMARCHÉ) • Gel douche à l'extrait d'aloë vera 1,50 € • 250 ml

NOTRE AVIS Composition plutôt conventionnelle pour ce gel douche à prix mini, qui revendique 99 % d'ingrédients d'origine naturelle, label Cosmébio à l'appui. Les tensioactifs (agents lavants) sont l'ammonium lauryl sulfate et la cocamidopropyl betaine, considérés comme plutôt agressifs et un agent plus doux, le lauryl glucoside. Aucun allergène de parfum n'est présent.



Correct... mais sans plus



L'ARBRE VERT • Crème douche apaisante à l'aloë vera 2,75 € • 250 ml

NOTRE AVIS L'Arbre Vert annonce 95 % d'ingrédients d'origine naturelle sans caution d'un label. Son principal ingrédient lavant est un tensioactif éthoxylé, le sodium laureth sulfate, certes moins agressif que le sodium lauryl sulfate, mais peu biodégradable. Il est associé à des tensioactifs naturels et doux comme le coco-glucoside. L'aloë vera est bien présent mais en 7^e position dans la formule. Aucun allergène de parfum en vue. Un peu décevant mais correct.



On est loin du 100 % bio



LE PETIT MARSEILLAIS • Douche crème extra doux - Fleur d'oranger bio de Méditerranée 4,10 € • 250 ml

NOTRE AVIS Qu'on ne se méprenne pas : ce gel douche n'est pas bio, seul l'extrait de fleur d'oranger l'est ! La formule est annoncée 99 % biodégradable mais sans citer de méthode de test. Ainsi, le tensioactif en tête de liste est polluant par sa fabrication et son usage. Autre ingrédient de dégradation incertaine : le polyquaternium-7. En prime, trois allergènes de parfum et des tensioactifs irritants.





À privilégier



Faute de mieux



À proscrire

Où est passée la vanille ?



MONSAVON BIO • Ma douche hydratante - Vanille fleur de figuier

3,60 € • 200 ml



NOTRE AVIS L'agent lavant principal est un tensioactif doux, le decyl glucoside, complété par la cocamidopropyl betaine, qui peut déclencher eczéma et dermatites. La « fragrance », à la composition secrète, évoque sans doute la vanille et la fleur de figuier, car ces plantes sont absentes de la liste des ingrédients. L'illustration est donc trompeuse. Décevant pour un produit labellisé Cosmos Organic.

Bon pour la peau et la planète



SANEX • Zéro % - peaux normales

4,25 € • 250 ml

NOTRE AVIS Neuf ingrédients seulement, eau et parfum compris, dans ce gel douche « 0 % sulfates, 0 % colorants, 0 % savon », qui annonce une composition à « 93 % d'origine naturelle », sans label pour le certifier. Cette recette ultrasimple est dépourvue d'allergènes de parfum. Seule la cocamidopropyl betaine peut provoquer des allergies chez certains. La formule est biodégradable à 99 % selon le fabricant.



Trop, c'est trop !



TAHITI DOUCHE • Vanille gourmande

2,85 € • 250 ml

NOTRE AVIS Quelle longue liste d'ingrédients suspects dans ce gel douche ! On y trouve pêle-mêle des irritants, des colorants sensibilisants, des allergènes de parfum, dont le benzyl salicylate soupçonné d'être perturbateur endocrinien, des tensioactifs éthoxylés, difficiles à dégrader et un polymère synthétique (du plastique). L'extrait naturel de vanille donne au produit son nom et peut-être un peu de son odeur même si un parfum (synthétique ?) est déjà présent.



Bio mais pas sans défauts



USHUAÏA • Douche hydratante coco de Polynésie

3,35 € • 250 ml

NOTRE AVIS Malgré ses 98 % d'ingrédients d'origine naturelle et le label Cosmos Organic, ce gel douche présente plusieurs défauts :

le tensioactif principal est du sodium coco-sulfate, équivalent naturel du sodium lauryl sulfate, réputé agressif pour la peau. Parmi les ingrédients, on note aussi 4 allergènes, dont le benzyl salicylate, également soupçonné d'être un perturbateur endocrinien.



Petit bémol pour l'alcool



WELEDA • Crème de douche éveil des sens - à l'huile de pépin de grenade

6,35 € • 200 ml



NOTRE AVIS Cette formule 100 % naturelle, certifiée Natrue, contient des agents lavants doux à base naturelle et des extraits de plantes comme l'huile de sésame, l'huile de macadamia et l'huile de graines de grenade. Les allergènes listés proviennent des huiles essentielles qui parfument le produit. Attention à l'alcool qui peut irriter et dessécher la peau.

Pas du tout paradisiaque



YVES ROCHER • Bain douche - Fleur de tiaré ylang-ylang

5,50 € • 400 ml

NOTRE AVIS Grosse déception avec ce gel douche à la fleur de tiaré (en toute fin de liste) et dont 92 % des ingrédients sont d'origine naturelle selon le fabricant, sans label pour le certifier. Les 8 % restant ? Deux substances soupçonnées d'être perturbateurs endocriniens (le BHT, antioxydant, et le benzyl salicylate, allergène de parfum). Mais aussi plusieurs molécules irritantes, dont l'ammonium lauryl sulfate, principal agent lavant.



12 SAVONS À LA LOUPE

Il a tout bon, même son prix



BIO NAÏA (Marque Repère E.Leclerc) • Savon doux végétal - À l'huile d'abricot 1,30 € • 100 g

NOTRE AVIS Le meilleur savon de notre sélection : labellisé Cosmos Organic, ce produit végétan de l'enseigne Leclerc contient uniquement des huiles végétales, de palme, de coco et d'abricot, de la



glycérine, un parfum et du tetrasodium glutamate diacetate, qui facilite le rinçage des produits moussants. Deux allergènes de parfum seulement.

Une douceur en trompe-l'œil



CADUM • Savon Doux Huile d'amandes douces bio 2,30 € • 100 g

NOTRE AVIS Ce savon est végétal et pourrait donc convenir à un consommateur végétarien... à condition que ce dernier ne soit pas sensibilisé à certains allergènes, puisque la liste des ingrédients en



mentionne 9, dont le benzyl salicylate, soupçonné d'être perturbateur endocrinien.

Végan s'abstenir



DIADERMINE • Savon dermatologique - Huile d'amande douce et d'avocat 0,90 € • 100 g

NOTRE AVIS Ce savon contient davantage de suif (graisse de bœuf) : le sodium tallowate (son nom savant) est en tête de liste, alors que les huiles d'amande et



d'avocat arrivent à la fin. Il y a aussi de l'huile de palme, du parfum et du dioxyde de titane, pouvant contenir des nanoparticules.

Allergisant et polluant



DOVE • Beauty cream bar 3,40 € • 100 g

NOTRE AVIS Sa composition n'en fait pas un savon (il contient des agents lavants non saponifiés). Ce produit est censé être moins agressif pour la peau. Pas moins de 6 allergènes sont présents dans cette



« barre » au parfum puissant ! On y trouve également de l'EDTA, du dioxyde de titane et divers composés polluants.

Un concentré de végétal



DR. BRONNER'S • Savon Pur Végétal - All-One menthe poivrée 6 € • 140 g

NOTRE AVIS Certifié végan, BDIH (label allemand bio) et Fair for Life (commerce équitable), ce savon est composé uniquement d'ingrédients végétaux : huiles de noix de coco, de palme, d'olive et de graines



de chanvre. Seul bémol, la présence d'un allergène, le limonène, naturellement présent dans les huiles essentielles.

De l'huile... mais de palme !



LE PETIT MARSEILLAIS • 72 % Extra pur, à l'huile d'olive 2,75 € • 200 g

NOTRE AVIS L'emballage de ce savon met en avant l'huile d'olive, avec l'illustration idoine. Pourtant, c'est bel et bien l'huile de palme qui est l'ingrédient



principal, l'huile d'olive ne représentant qu'une petite touche. En fin de composition, on trouve du linalool, parfum allergène, et du dioxyde de titane, sous l'appellation CI 77891.

Marseille sans son huile d'olive



L'OCCITANE • Savon Bonne mère - Rose Marseille, huile de palme certifiée RSPO 3 € • 100 g

NOTRE AVIS Malgré la mention de Marseille dans le nom, il n'y a pas d'huile d'olive dans ce produit mais de l'huile de palmiste et de palme. Même si cette dernière est certifiée « durable »



RSPO. Végétal, ce savon a des qualités mais, parmi les allergènes de parfum, se trouve du benzyl salicylate, soupçonné d'être un perturbateur endocrinien.

Les senteurs de la Provence



MONOPRIX BIO • Savon à la lavande et à l'huile d'olive 3 € • 150 g

NOTRE AVIS Labellisé Cosmébio, ce savon est à base d'acides gras d'huile de palme bio, d'huile de coco bio, de glycérine et d'huile d'olive, avec de l'huile essentielle de lavande également bio. Il n'est pas parfait puisqu'il contient du dioxyde de titane et le risque de présenter des nanoparticules, et trois allergènes issus du parfum et de l'huile essentielle.



Un emballage trompeur



MONSAVON AU LAIT • Fabrication à l'ancienne 2,95 € • 200 g

NOTRE AVIS Le fabricant met en avant le lait contenu dans ce savon : l'équivalent de 1 % de lait écrémé, indique l'étiquetage. Mais il passe sous silence le fait que le suif (sodium tallowate) arrive en premier



ingrédient. Cette formule typique contient aussi 5 allergènes de parfum, du dioxyde de titane et de l'EDTA, polluant.

Très, trop parfumé



MONT ST MICHEL • Savon Cologne - Ambrée, authentique 1,25 € • 125 g

NOTRE AVIS La formule de ce savon est un grand classique avec, entre autres, de la graisse animale comme premier ingrédient (sodium tallowate), de l'huile de palme et de palmiste, ainsi qu'un parfum très fort avec 6 allergènes.



Pas blanc comme neige



NIVEA • Crème Soft - Savon soin 2,80 € • 100 g

NOTRE AVIS Ce savon tout blanc présente une composition classique : du sodium tallowate (graisse de bœuf), du sodium cocoate (acide gras de coco) et différents additifs dont du parfum (deux allergènes)



et un colorant (dioxyde de titane). Une formule pas très végétale mais sans grand risque pour la santé.

Chassez le naturel...



PALMOLIVE • Delicate Care - With almond milk 1,85 € • 90 g

NOTRE AVIS L'extrait d'amande et l'huile d'amande douce sont à chercher loin dans la liste. Les deux ingrédients principaux sont de l'huile de palme (végétal) et de sodium tallowate (graisse de bœuf).



La barre de savon contient aussi de l'EDTA polluant, du dioxyde de titane et 5 allergènes dont le butylphenyl methylpropional, un perturbateur endocrinien potentiel.

12 SHAMPOOINGS À LA LOUPE

Écologique mais irritant



COSLYS • Ultra-doux - Reine-des-prés bio, cheveux normaux

12,50 € • 1 l



NOTRE AVIS La formule de ce shampooing bio, certifiée par le label Cosmos Organic, présente 97,5 % d'ingrédients naturels. Irritant et décapant, le principal agent lavant est le sodium coco-sulfate, une sorte d'équivalent naturel du sodium lauryl sulfate, suivi de la cocamidopropyl betaine, allergène et irritante. Un produit bon pour l'environnement... mais pas pour tout le monde.

Si peu d'amande



DOP • Shampooing 2 en 1, très doux - À l'amande douce

2,30 € • 400 ml

NOTRE AVIS L'amande douce de ce shampooing arrive en 14^e position des ingrédients après l'eau, autant dire qu'il n'y en a pas beaucoup dans le flacon. Les tensioactifs utilisés, le sodium laureth sulfate et la coco-betaine, ne sont pas agressifs pour les cheveux et le cuir chevelu, mais le premier, éthoxylé, se dégrade difficilement, tout comme le polyquaternium-10, qui remplace les silicones.



Sans sulfates et végan



ÉNERGIE FRUIT • 0 % sulfates - Huile de monoï et de macadamia bio 4,50 € • 250 ml

NOTRE AVIS Ce shampooing végan mais sans label bio annonce 95 % d'ingrédients naturels et 0 % de sulfates, ces tensioactifs réputés agressifs et trop dégraissants pour la peau et les cheveux. À leur place, on trouve un tensioactif doux, le sodium lauroyl methyl isethionate, en début de liste des ingrédients. Sans silicone, ce shampooing embarque en fin de formule du polyquaternium-10, antistatique, irritant et polluant.



Pas terrible pour la planète



GARNIER • Neutralia équilibre - Cheveux normaux 4,60 € • 300 ml

NOTRE AVIS La composition de ce shampooing est classique : son principal tensioactif est du sodium laureth sulfate, un composé éthoxylé pas trop agressif ni pour les cheveux ni pour le cuir chevelu, mais peu biodégradable, tout comme les autres éthoxylés de la formule. Il contient aussi de l'acide salicylique irritant et du polyquaternium-10, irritant et polluant. Aucun allergène de parfum n'est en revanche présent.



Un peu trop polluant



GARNIER ULTRA DOUX • Huile d'avocat et beurre de karité

3 € • 250 ml

NOTRE AVIS L'huile d'avocat (*Persea gratissima* oil) et le beurre de karité (*Butyrospermum parkii* butter) sont bien présents dans ce shampooing, mais en petite quantité, en toute fin de liste. L'ingrédient principal est le sodium laureth sulfate, un tensioactif éthoxylé, pas trop agressif mais peu biodégradable. La formule présente également du polyquaternium-10, irritant et polluant, de l'acide salicylique irritant et deux allergènes de parfum.



Très connu mais pas très vert



HEAD & SHOULDERS • 2 en 1 Apple Fresh 4,80 € • 270 ml

NOTRE AVIS Le principe actif, la piroctone olamine, est réputé efficace contre les pellicules et bien toléré.

Mais la composition, presque 100 % synthétique, est fondée sur un mélange de tensioactifs dont il est difficile de prédire s'il sera irritant ou pas. Elle contient des allergènes : parfum, colorants (tartrazine et bleu brillant) et conditionneur guar hydroxypropyltrimonium chloride. Les tensioactifs éthoxylés, les silicones et le tetrasodium rendent la formule difficile à dégrader.





À privilégier



Faute de mieux



À proscrire

Made in France



KÉRANOVE BIO

• Au calendula 6,70 € • 250 ml

NOTRE AVIS Ce shampoing labellisé Cosmos Organic et fabriqué en France utilise comme agent lavant du sodium coco-sulfate, irritant et décapant, mais naturel et autorisé par les labels bio. Il présente aussi de la cocamidopropyl betaine, potentiellement irritante et allergène. Ces effets peuvent être neutralisés, au moins en partie, par la glycérine et l'aloë vera. Deux allergènes de parfum sont listés, dont le benzyl salicylate, soupçonné d'être un perturbateur endocrinien.



Lointaine camomille



LABELL BIO (INTERMARCHÉ)

• À l'eau de fleur de camomille

1,70 € • 250 ml

NOTRE AVIS 98 % d'ingrédients d'origine naturelle, le label Cosmébio et un petit prix : ce shampoing semble avoir tout bon. Mais la camomille (*Anthemis nobilis flower water*) n'arrive qu'en 10^e position sur les 16 éléments listés, loin derrière le premier ingrédient, une eau de paille de blé (*Triticum vulgare straw water*) qui serait, certes, moins vendeuse sur l'emballage ! Les agents lavants principaux, ammonium lauryl sulfate et cocamidopropyl betaine, sont réputés agressifs.



Trop d'allergènes de parfum



LE PETIT MARSEILLAIS

• Réveil détox - Cheveux normaux

3,20 € • 250 ml

NOTRE AVIS Les extraits végétaux de thym, de thé et de verveine sont en bonne place dans la formule. Dommage que ce shampoing contienne des agents lavants réputés agressifs comme l'ammonium lauryl sulfate et la cocamidopropyl betaine, qui peut déclencher eczéma et dermatites chez certains. Le conditionneur et antistatique hydroxypropyl guar hydroxypropyltrimonium chloride est allergène et s'ajoute à plusieurs allergènes de parfum.



Soin quotidien



LOGONA • Shampoing bio daily care - Aloès + verveine

6,50 € • 250 ml

NOTRE AVIS Pionnier de la cosmétique bio en Allemagne, Logona a formulé ce shampoing avec des tensioactifs doux, produits à partir de sucre et d'huile de coco. Il comporte de l'alcool, potentiellement desséchant, et des huiles essentielles qui peuvent provoquer des allergies. La verveine, l'aloès, l'huile d'olive et l'alcool sont issus de l'agriculture biologique. Tous les ingrédients sont naturels ou « nature identique », comme l'exige le label Natrue.



Pour toute la famille



MIXA BÉBÉ • Shampoing très doux - Adapté aux lavages fréquents des cheveux d'adultes

2,50 € • 250 ml

NOTRE AVIS Aucune revendication de naturalité pour ce shampoing bébé très populaire. Et c'est tant mieux car la formule n'a rien de naturel : les agents lavants sont des composés certes peu agressifs mais ni naturels ni biodégradables. L'antistatique est le polyquaternium-10, également faiblement biodégradable. Un mauvais point pour l'environnement.



Naturel mais allergisant



MONOPRIX BIO • Shampoing pour cheveux normaux - Aux extraits d'aloë vera et de tilleul

3,50 € • 250 ml

NOTRE AVIS Fort de son label Cosmébio, ce shampoing utilise des tensioactifs (les agents « lavants ») naturels mais certains peuvent se révéler un peu trop agressifs, comme l'ammonium lauryl sulfate et la cocamidopropyl betaine. Cette dernière est également réputée allergène. Comptez aussi sur quatre allergènes issus de la composition parfumante.



Santé de la peau

BIEN HYDRATER SANS IRRITER

Notre épiderme a besoin de soins hydratants pour contrebalancer l'effet des savons. Encore faut-il savoir choisir le produit qui correspond à son type de peau et regarder attentivement les étiquettes pour éviter les substances problématiques.

Interface entre le milieu extérieur et l'organisme, la peau est un bouclier contre les agressions mécaniques, chimiques et microbiologiques. Cet organe remplit aussi un rôle de climatisation pour notre corps. À la surface de l'épiderme, le film hydrolipidique, une émulsion d'eau et de graisse, assure une barrière contre les bactéries et la perte insensible en eau – l'évaporation de l'eau contenue dans la peau.

Ce film est toutefois fragilisé par de multiples facteurs. Ils sont d'abord génétiques : il existe une **prédisposition héréditaire** à développer une sécheresse cutanée, qualifiée de dermatite atopique. Cette maladie chronique, qui toucherait un enfant sur dix, se manifeste par des rougeurs, des démangeaisons et des plaques rouges. L'âge

affecte aussi la qualité de la peau. Le renouvellement cellulaire se ralentit et la peau a plus de difficultés à rester hydratée. Parmi les facteurs exogènes, les lavages trop fréquents et l'usage de **nettoyants trop irritants** vont décaper le film hydrolipidique. L'utilisation d'hydratants permet de prévenir et de traiter la sécheresse de la peau. « Chez les peaux atopiques, il faut tout faire pour restaurer la barrière lipidique : il faut hydrater et encore hydrater », assène Pascale Couratier, présidente de l'Association française pour la prévention des allergies (Afpral). « La plupart des personnes ont la peau sèche, abonde le D^r Laurence Netter, dermatologue à Paris. Elles peuvent utiliser des hydratants deux fois par jour. » Les peaux grasses et acnéiques, en revanche, peuvent se contenter d'une hydratation quotidienne.

Bon à savoir

LES PIEDS AUSSI ONT DROIT À LEUR CRÈME !

- Les pieds sont trop souvent négligés, alors qu'ils ne possèdent pas de glandes sébacées et ne sont donc pas naturellement lubrifiés.
- Appliquez chaque jour une crème hydratante, plutôt qu'un lait, pas assez nourrissant, de préférence le soir en évitant l'espace entre les orteils, sujet à la macération.
- Si votre pied présente des callosités, alternez avec une crème à 30 % d'urée, et limitez l'usage de la pierre ponce ou de la râpe à une fois par semaine sur pieds humides.



DES SOINS QUI VARIENT SELON LES SAISONS

Un soin supplémentaire devra être apporté pendant la saison hivernale. En effet, l'action vasoconstrictrice du froid (qui perturbe l'irrigation sanguine des tissus cutanés), la déshydratation causée par **un climat sec et le chauffage** intérieur mettent l'épiderme à rude épreuve.

Plus d'un siècle après le lancement des premières crèmes visage – Guerlain aurait été le précurseur en 1905 avec son « Secret de bonne femme » – la palette des hydratants s'est étoffée, pour se décliner en laits, baumes, mousses et brumes. Et le marché reste fructueux. Dans le



En cas de peau sèche, ne pas hésiter à se crémier deux fois par jour.

haut de gamme, le chiffre d'affaires 2019 des crèmes et sérums hydratants a été estimé à 70 millions d'euros par le cabinet NPD Group. La même année, la grande distribution enregistrait une hausse de 3,6 % des ventes en volume des soins du corps (chiffre Iri).

UNE TEXTURE MODULÉE PAR LA QUANTITÉ D'EAU

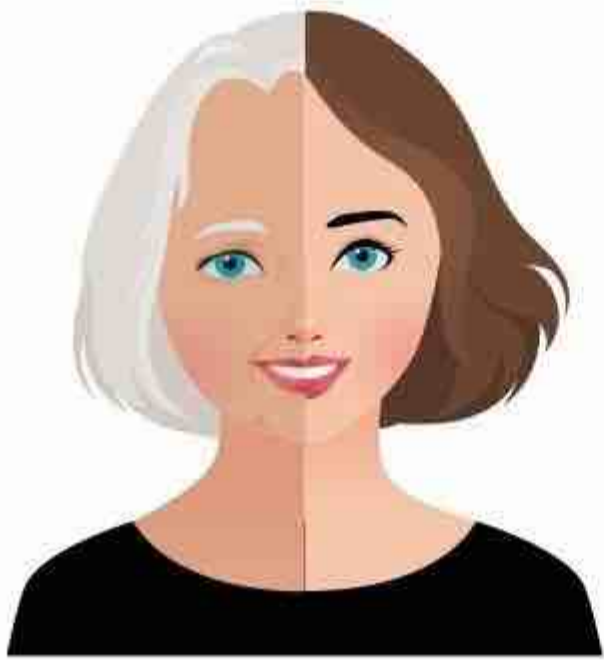
Quelle que ce soit la forme galénique de l'hydratant, la formulation reste globalement la même. Elle intègre d'abord des agents humectants, qui pénètrent dans l'épiderme et retiennent l'eau. Les plus connus sont **la glycérine et l'urée**. Les agents émoullissants vont, eux, combler les microfissures présentes entre les cellules superficielles de l'épiderme. Ce sont des huiles végétales, des graisses animales ou des lipides libres (acides gras, alcools gras...). Enfin, les agents filmogènes (appelés aussi occlusifs) laissent sur l'épiderme un film qui réduit la perte insensible en eau. Les plus courants sont les huiles minérales, devant les silicones et les cires (synthétiques ou naturelles). La texture de l'hydratant varie selon la proportion relative de ces différents ingrédients et la présence d'eau. La plus légère, le lait, est une émulsion dite « huile dans l'eau », facile à étaler.

L'onguent est aussi une émulsion huile dans l'eau mais plus nourrissante. Ces produits sont utilisés au quotidien, voire **plusieurs fois par jour** dans le cas des produits pour l'hiver. Il importe donc d'avoir une composition exemplaire vis-à-vis des allergènes, des irritants et, surtout, des potentiels perturbateurs endocriniens. Ceci est d'autant plus problématique que les hydratants corporels sont appliqués sur une grande surface de peau et que l'exposition à ces substances est importante. Dans le cas des baumes à lèvres, s'ajoute encore une possible ingestion des ingrédients.

LES ALLERGÈNES N'ÉPARGNENT PAS LES PRODUITS BIO

Comme pour la plupart des cosmétiques, les soins hydratants contiennent des substances parfumantes. Vingt-six d'entre elles possèdent un fort pouvoir allergisant et doivent être précisées dans la liste des ingrédients (liste Inci) lorsque leur concentration dans les produits non rincés excède 0,001 %. Une écrasante majorité des références de notre échantillon en contient. Seuls **les sticks à lèvres** en ont un usage plus mesuré, avec cinq références qui affichent ces allergènes de parfum. Les gammes biologiques ne sont pas non plus épargnées.

VIEILLISSEMENT CUTANÉ : MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE GUÉRIR



- Avec l'âge, la peau devient moins efficace pour se renouveler.
- Mais le tabac, les ultraviolets, le stress et la ménopause ont également des effets délétères.
- Citons parmi les signes du vieillissement cutané : la perte

d'élasticité de la peau, ou l'apparition de taches...

■ « En outre, une peau mal hydratée vieillit plus vite », indique le Dr Netter, dermatologue à Paris. On peut utiliser une crème antirides. « Il existe des molécules antirides efficaces, à choisir en fonction de chaque problématique de peau. Mieux vaut demander conseil à son dermatologue »

Les différents référentiels (Cosmébio, Cosmos Organic, Natrue...) interdisent le recours au parfum de synthèse, mais cette exigence n'affranchit pas du risque allergique. Un allergène reste un allergène, qu'il soit d'origine naturelle ou synthétique. Aucun produit ne peut d'ailleurs se targuer d'être réellement « sans allergène », toute substance pouvant en être un. Les fabricants peuvent, en revanche, indiquer qu'une référence est « hypoallergénique » si la formulation ne contient pas d'allergènes ou de précurseurs d'allergènes connus.

PLUSIEURS SUBSTANCES IRRITANTES, DONT L'ALCOOL

Ne confondez la mention « hypoallergénique » avec l'allégation « peaux sensibles ». Celle-ci indique que le test d'usage du cosmétique a été effectué sur des volontaires ayant déclaré des **antécédents de peau sensible** (picotements, tiraillements, démangeaisons...) et qu'ils n'ont pas déclaré plus de symptômes que les volontaires à la peau normale. Cela ne signifie pas pour autant que le produit est exempt d'irritant. Preuve en est avec le lait Weleda, étiqueté « peaux sensibles » mais qui intègre de l'alcool dans sa formulation. Utilisé pour remplacer les conservateurs de synthèse, l'alcool a tendance à assécher et irriter la peau. Le phénoxyéthanol

(un conservateur) et la chlorphénésine (un agent antimicrobien) sont d'autres irritants pouvant se glisser dans les ingrédients des hydratants.

REPÉRER LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

Les soins pour le visage et le corps sont également susceptibles de contenir de potentiels perturbateurs endocriniens, capables d'interférer avec notre système hormonal, en mimant une hormone par exemple. Certes, leur effet est suspecté et non avéré – les perturbateurs endocriniens avérés étant interdits en cosmétique. Néanmoins, leur présence pose question dans des **produits appliqués quotidiennement** sur la peau, d'autant plus lorsqu'ils ne sont pas rincés. On repère ainsi le butylhydroxytoluène (BHT), un antioxydant, dans la crème Dior, l'huile sèche Le Petit Marseillais et le lait Dove de notre sélection, ainsi que dans quatre sticks à lèvres. Le benzyl salicylate (un parfum irritant), le methylparaben et le propylparaben (des conservateurs) rentrent, eux, dans la composition de trois hydratants pour le corps et de trois crèmes pour les mains. Dans le cas des cyclopentasiloxane (D5) et cyclohexasiloxane (D6), le soupçon de perturbation endocrinienne s'accompagne d'inquiétudes environnementales. Avec leur homologue D4 (qui a quasiment disparu des cosmétiques), ces silicones sont classées extrêmement préoccupantes par l'Agence européenne des substances chimiques (Echa). Elles sont persistantes, toxiques pour l'environnement et capables de s'accumuler dans la chaîne alimentaire. L'usage du D4 et du D5 est déjà limité à 0,1 % dans les produits rincés depuis le 31 janvier 2020, mais l'Echa souhaite aller plus loin en interdisant complètement leur utilisation (avec celle du D6), hors autorisation au cas par cas.

LES SILICONES NE SONT PLUS INCONTURNABLES

Les fabricants anticipent déjà cette décision et délaissent ces substances, comme en témoigne notre échantillonnage : seuls la crème hydratante La Roche Posay et le lait Dove contiennent des siloxanes. Parmi les autres silicones rencontrées dans les cosmétiques, citons le méthicone, le diméthicone (présent dans plusieurs crèmes pour les mains et laits corporels de notre échantillonnage)

ou le diméthiconol (toxique pour la vie aquatique). Leur caractère polluant est encore incertain. Si vous ne souhaitez aucune silicone dans vos produits, tournez-vous vers les références « sans silicone » ou les gammes biologiques.

LES HUILES MINÉRALES : UN BILAN ÉCOLO DÉSASTREUX

Les consommateurs soucieux de l'impact environnemental de leurs cosmétiques peuvent également chercher la présence d'huiles minérales dans leurs hydratants, notamment les baumes à lèvres. Repérables dans la liste Inci sous différents noms (*Paraffinum liquidum*, *Petrolatum*, *Cera microcrystallina*, ozokerite, ceresine ou vaseline), elles sont issues de l'industrie pétrochimique, polluante.

Les risques pour la santé se limitent aux baumes à lèvres (potentielle ingestion du produit), car les huiles minérales ne pénètrent pas dans la peau. Ce ne sont d'ailleurs pas tant ces huiles qui posent problème que **les éventuelles impuretés** générées pendant leur fabrication. La pureté des huiles minérales doit répondre aux exigences de la *Pharmacopée européenne* pour intégrer des formulations cosmétiques. Malgré tout, les produits finis peuvent contenir des hydrocarbures aromatiques (Moah) ou des hydrocarbures saturés (Mosh). Si les premiers sont les plus problématiques, car ils peuvent contenir des composants cancérigènes, les Mosh sont susceptibles de s'accumuler dans les tissus, avec des conséquences sur la santé humaine encore inconnues. Un nombre croissant de fabricants s'affranchit donc des huiles et des cires de synthèse au profit d'ingrédients végétaux. C'est le cas des sticks Dermophil, Labello, Melvita, Weleda et Yves Rocher.

DES COMPOSANTS POLLUANTS ET TOXIQUES

Citons enfin, parmi les substances peu exemplaires vis-à-vis de leur impact environnemental, les composés éthoxylés. Non seulement ces substances sont très stables chimiquement et, à ce titre, **difficilement dégradables**, mais le procédé nécessaire à leur fabrication, qui fait intervenir l'oxyde d'éthylène, cancérigène, est l'un des plus polluants de la cosmétique. Le phénoxyéthanol en fait partie, ainsi que les polyéthylènes glycol (PEG dans la liste Inci) et les polysorbates. ■

NINA SCHRETR

TOUJOURS TROP DE MICROPLASTIQUES

Appréciées des fabricants, ces miniparticules, non dégradables, ont contaminé les océans jusqu'à se retrouver dans la chaîne alimentaire.

Déodorant, shampooing, rouge à lèvres, crème, lotion pour bébé... Tous ces cosmétiques sont susceptibles de contenir des microplastiques. Leur usage est loin d'être anecdotique : en 2012, plus de 4300 tonnes de billes de microplastiques ont été utilisées en Union européenne, selon l'association professionnelle Cosmetics Europe. Leur présence est indiquée parmi les ingrédients, mais encore faut-il savoir les repérer. Ils apparaissent notamment sous le nom de « polymer », « polyacrylate », « polypropylène », « nylon », « polyuréthane » ou « polyéthylène ».

DES MICROBILLES DANS NOS ASSIETTES

Le problème est que ces matériaux sont insolubles dans l'eau et non dégradables. « Plus on descend en échelle de taille, plus les particules deviennent difficiles à dégrader, explique le Pr Régis Moilleron, directeur du Laboratoire eau, environnement et systèmes urbains (École des ponts-ParisTech). Nous savons que les microbilles de plastique présentes dans l'environnement sont susceptibles de fixer les micropolluants et de s'accumuler dans la chaîne alimentaire. Ce risque n'est pas très bien défini mais c'est une source de questionnements. » Recourir au biosourcé n'est hélas pas la solution. « Généralement, on ne connaît pas les conditions de dégradation des plastiques biosourcés. Ils peuvent d'ailleurs se dégrader en molécules potentiellement impactantes pour l'environnement », souligne le Pr Moilleron.



12 CRÈMES HYDRATANTES VISAGE À LA LOUPE

Si peu de naturel



AVÈNE • Hydrance riche Peaux sensibles 14 € • 40 ml

NOTRE AVIS Aucun allergène en vue dans cette formule pour peaux sensibles, sèches à très sèches. En revanche, les amateurs de produits naturels ne seront pas tentés par l'huile minérale, issue de la pétrochimie et premier ingrédient après l'eau. Le beurre de karité arrive loin derrière dans la liste. Plusieurs ingrédients sont également peu biodégradables comme les composés éthoxylés et le polyacrylate-13.



Un colorant douteux



DIADERMINE • PH7 Hydratant matifiant 3,50 € • 50 ml



NOTRE AVIS Cet hydratant à prix mini présente des ingrédients problématiques : du phénoxyéthanol, allergène et controversé, et du dioxyde de titane, qui peut contenir des nanoparticules. Côté environnement, le colorant CI 16035 est considéré comme persistant et la diméthicone (une silicone) montre une capacité de dégradation incertaine.

Une facture douloureuse



DIOR • Hydra life, crème nourrissante hydratation fraîcheur 62 € • 50 ml

NOTRE AVIS Plus de 1 200 € le litre pour cette crème de luxe, qui laisse toutefois à désirer. On y trouve du BHT, un antioxydant en cours d'évaluation pour ses effets perturbateurs endocriniens, ainsi que du phénoxyéthanol, allergène. Côté environnement, la formule comporte un polymère de synthèse et le colorant bleu CI 42090 présentant potentiellement des nanoparticules.



Plus de beurre que d'huile



LA PROVENÇALE BIO • La Crème radieuse hydratante 12 € • 50 ml



NOTRE AVIS Cette crème labellisée Cosmos Organic présente 99 % d'ingrédients naturels dont 29 % issus de l'agriculture biologique. Bien qu'elle soit mise en avant sur l'emballage, l'huile d'olive est en quantité moindre que le beurre de karité. Le parfum apporte huit allergènes. Enfin, l'alcool, même s'il est bio, peut irriter certaines peaux.

Pas doux pour l'environnement



LA ROCHE-POSAY • Hydreane légère - Hydratant peaux sensibles 15 € • 40 ml

NOTRE AVIS Cette formule hydratante est dépourvue d'allergènes connus. En revanche, on y trouve plusieurs ingrédients susceptibles de persister dans l'environnement, comme la silicone cyclohexasiloxane (troisième ingrédient, donc en proportion significative) et des polymères synthétiques (autrement dit des plastiques).



Beaucoup de carton...



LÉA NATURE • So' Bio étic - Crème hydratante perfectrice jour 13 € • 50 ml

NOTRE AVIS Cette crème hydratante présente 99 % d'ingrédients d'origine naturelle, certifiés par le label Cosmébio. Le dioxyde de titane de l'ancienne formule a été remplacé par de la poudre de riz (*Oryza sativa*). Dommage qu'elle contienne aussi six allergènes de parfum et qu'elle présente un emballage un peu trop imposant par rapport à la taille du pot.



Assez polluant, dans l'ensemble



LE PETIT MARSEILLAIS • Soins ressourçant - Fraîcheur de rose

5,50 € • 50 ml



NOTRE AVIS Outre l'eau florale de rose de Damas et le beurre de karité, cet hydratant contient des conservateurs chimiques tels la chlorphenesin et le phénoxyéthanol, dont l'absence de risque fait débat. On y trouve aussi l'EDTA, délétère pour le traitement des eaux usées, et plusieurs polymères polluants.

Sa biodégradabilité interroge



MARIONNAUD • Skin Système : hydrate - Crème riche réhydratante

NOTRE AVIS Cette formule est dépourvue d'allergène de parfum mais contient du phénoxyéthanol, un conservateur allergène et controversé. Plusieurs composés éthoxylés et des polymères polluants (plastiques) limitent la biodégradabilité de cette formule. Le colorant bleu est, lui, souvent sous forme de nanoparticules. Un produit présentant peu de risques pour la santé mais pas exemplaire pour l'environnement !



Elle coche toutes les cases



MONOPRIX • La beauté bio La Crème de jour qui hydrate

6 € • 50 ml



NOTRE AVIS Conditionnée en tube (idéal pour garantir la conservation et éviter la contamination microbienne), cette crème de jour bio contient 99 % d'ingrédients d'origine naturelle et est certifiée Cosmos Organic. Les premiers composants (après l'eau) – aloe vera, glycérine et acides gras naturels – assurent l'hydratation avec le beurre de karité. Un seul allergène (le benzyl alcohol) est apporté par le parfum.

Allergiques, attention !



NIVEA • Crème hydratante

3,15 € • 150 ml

NOTRE AVIS Tout petit prix et aucun conservateur pour la légendaire boîte de métal bleu ! Celle-ci présente toutefois quelques défauts : parmi les ingrédients principaux, on observe des huiles minérales sous différentes formes (*Paraffinum liquidum*, *Cera microcristallina*, paraffin), dérivées du pétrole mais sans risque pour la santé en application cutanée. Et pas moins de sept allergènes issus du parfum sont présents.



Cher et nocif pour l'eau



NUXE • Crème fraîche de beauté hydratante

28 € • 50 ml

NOTRE AVIS Ce produit, parmi les plus chers de notre sélection, n'a pas que des qualités. Certes, ses hydratants (glycérine, beurre de karité et huile de macadamia) sont d'origine naturelle. Mais il est conservé grâce à du phénoxyéthanol, allergène et controversé. Il compte quelques allergènes de parfum et de l'EDTA, qui perturbe le traitement des eaux usées, et des composés peu dégradables (silicone et polymère).



Presque aucun défaut



SEPHORA • Hya - Super hydratant jour

15 € • 50 ml

NOTRE AVIS Cet hydratant en tube ne présente pas de défaut majeur. Aucun allergène n'est déclaré dans la formule, malgré la présence de parfum. Aucun ingrédient n'est problématique pour la tolérance cutanée ou, à long terme, la santé. Seul bémol : la présence de deux éthoxylés et un polymère de synthèse (du plastique, en fin de liste), composés faiblement dégradables et dont la fabrication peut être polluante.



12 HYDRATANTS CORPS À LA LOUPE

Bio et tout bon



CATTIER • Lait corps, beurre de coco vanille - Adoucissant

13 €, 500 ml • 26 €/l



NOTRE AVIS Cet hydratant grand format, à prix raisonnable, présente une formule 100 % naturelle, labellisée Cosmèbio, sans aucun ingrédient suspect. Les corps gras hydratants sont l'huile de tournesol, l'huile de jojoba et l'huile de coco. Seuls deux allergènes sont présents, provenant du parfum.

Des tas de raisons pour l'éviter



DOVE • Original, soin corps nourrissant

6 €, 250 ml • 24 €/l



NOTRE AVIS Voici la formule la moins satisfaisante de notre sélection : elle contient plusieurs substances soupçonnées d'être des perturbateurs endocriniens (methylparaben et propylparaben, des conservateurs, la cyclopentasiloxane, une silicone). Elle présente aussi des huiles minérales (*Paraffinum liquidum*, *Cera microcristallina*, paraffin), du phénoxyéthanol (allergène potentiel) et pas moins de huit allergènes de parfum.

Un conservateur très suspect



LE PETIT MARSEILLAIS • Huile sèche sublimante - peaux très sèches

6 €, 150 ml • 40 €/l



NOTRE AVIS Le principal ingrédient, l'isopropyl myristate, ne pose pas de problème. Il est apprécié pour ses propriétés émoullientes et antimicrobiennes et n'existe pas en tant que tel dans la nature. En revanche, la présence de propylparaben (conservateur) et de BHT (antioxydant) est plus problématique puisqu'ils sont soupçonnés être des perturbateurs endocriniens, le second étant en cours d'évaluation sur ce point.

Vert, mais peut mieux faire



LE PETIT OLIVIER • Lait corps nourrissant - Huile d'argan, peaux sèches

4,20 €, 250 ml • 16,80 €/l



NOTRE AVIS La marque annonce 96 % d'ingrédients naturels dans la formule de ce lait hydratant mais sans label pour le certifier. Parmi les 4 % d'ingrédients non naturels, nous avons repéré un polymère synthétique (du plastique donc) qui permet sans doute de texturer le produit et le parfumer. Quatre allergènes de parfum sont également présents.

Polluant et pas si apaisant



MIXA • Baume apaisant, Atopiance - Peaux très sèches

6 €, 250 ml • 24 €/l



NOTRE AVIS Cette formule a été testée pour minimiser les risques allergènes et est cautionnée par le label Ecarf. Elle ne liste aucun allergène de parfum. Toutefois, le conservateur utilisé, le chlorhexidine digluconate, est connu pour favoriser les allergies. Il est aussi très polluant. Issues de la chimie du pétrole, les huiles minérales présentes ne sont pas naturelles, mais sans danger en application cutanée.

De nombreux allergisants



NIVEA • Lait hydratant douceur - 48 h, au beurre de karité, peaux sèches

6 €, 250 ml • 24 €/l



NOTRE AVIS Le beurre de karité mis en avant par le fabricant est bien listé dans la formule mais en 8^e position, derrière la glycérine et l'huile minérale, issue de la pétrochimie (*Paraffinum liquidum*). Ce lait hydratant contient en outre six allergènes de parfum, du carbomer, composé à la dénomination floue, et du phénoxyéthanol, un conservateur controversé, allergène potentiel.



À privilégier



Faute de mieux



À proscrire

De la douceur, mais à quel prix !



NUXE • Huile prodigieuse

25 €, 100 ml • 250 €/l

NOTRE AVIS Cette formule – pour un produit très cher par rapport aux autres échantillons de notre sélection – ne présente que des huiles et des cires naturelles : huiles dérivées de coco, huile de macadamia, d'amande douce, de noisette, de camélia, d'argan... La liste des ingrédients indique la présence de quatre allergènes de parfum.



Un plaisir tout naturel



PUR ALOÉ • Lait Plaisir du corps, aloe vera 30 %

12 €, 250 ml • 48 €/l

NOTRE AVIS Une formule naturelle, labellisée Cosmébio, avec pour principes hydratants de l'aloë vera, de l'huile de coco, de l'amande douce et de la cire d'abeille. Aucun allergène de parfum n'est présent ici, parmi les 26 dont l'étiquetage est obligatoire.



Que de bonnes choses...



SO' BIO ÉTIC • Lait corps hydratant - Lait d'ânesse bio

6,50 €, 200 ml • 32,50 €/l

NOTRE AVIS Aucun ingrédient suspect dans ce lait hydratant labellisé Cosmos Organic, à part trois allergènes de parfum. Présent dans plusieurs produits de la marque, le lait d'ânesse n'est pas le composant principal : l'huile de tournesol, la glycérine et le beurre de karité, listés avant lui, jouent le rôle d'hydratant, au même titre que les extraits d'aloë vera.



Une rose pleine d'épines



THE BODY SHOP • Beurre corporel British Rose

17 €, 200 ml • 85 €/l

NOTRE AVIS Malgré la rose qui orne le couvercle du pot, ce beurre n'est ni naturel ni dépourvu de risque pour la santé et l'environnement. Le phénoxyéthanol (allergène), une silicone et des composés éthoxylés rendent sa formule peu biodégradable. Le dioxyde de titane peut contenir des nanoparticules et cinq allergènes de parfum sont présents, dont le benzyl salicylate, soupçonné d'être perturbateur endocrinien.



Du plastique, de l'huile minérale



URIAGE • Kératosane 30 Gel crème - 30 % d'urée

8,95 €, 75 ml • 119,30 €/l

NOTRE AVIS Aucun allergène de parfum en vue dans cette crème destinée aux peaux sèches.

Elle contient de l'urée, hydratante, et de l'huile minérale, issue de la pétrochimie mais sans danger pour la peau. Deux ombres au tableau : le produit est conservé par du phénoxyéthanol, allergène et controversé (il pourrait être perturbateur endocrinien), et il contient un polymère de synthèse (du plastique).



Simple et sans problème



WELEDA • Lait corps confort, amande - Peaux sensibles

13,50 €, 200 ml • 67,50 €/l

NOTRE AVIS Cette formule courte ne présente que des composants naturels comme l'huile d'amande douce (le principal ingrédient) et la cire d'abeille. Certifiée Natrue, elle ne déclare pas d'allergène de parfum, l'étiquetage indiquant que le parfum provient d'huiles essentielles, sans précision. Attention, l'alcool peut irriter les peaux sensibles.



12 CRÈMES POUR LES MAINS À LA LOUPE

Des conservateurs suspects



CARREFOUR • Crème hydratante à l'huile d'amande douce 1,50 €, 100 ml • 15 €/l



NOTRE AVIS Ce produit petit budget présente une longue formule dans laquelle on trouve de la paraffine, sans danger mais peu engageante, deux conservateurs controversés, le methylparaben, soupçonné d'effets perturbateurs endocriniens, et le phénoxyéthanol, ainsi que des composés éthoxylés dont la production est polluante.

Dommage pour les allergènes



CATTIER PARIS • Argile blanche - huiles végétales 4,95 €, 75 ml • 66 €/l



NOTRE AVIS La présence de cinq allergènes à déclaration obligatoire déclassé ce produit, très bon par ailleurs. 99,1 % des ingrédients sont d'origine naturelle et 14,8 % sont issus de l'agriculture biologique, le tout répondant à la charte du label Cosmébio. Le produit contient, notamment, de l'huile de noix du Brésil et de l'argile blanche.

Bon marché, mais ça ne suffit pas



CIEN (LIDL) • Care - à l'extrait naturel de camomille 1,20 €, 125 ml • 9,60 €/l



NOTRE AVIS Cette crème pour les mains à petit prix est conservée par du phénoxyéthanol, ingrédient à la fois allergène et soupçonné d'effets perturbateurs endocriniens, non démontrés à ce jour. Elle contient aussi de l'alcool, qui pourrait avoir un effet desséchant.

Que des bons produits



DERMOPHIL • Crème réparatrice protectrice - Formule indienne 5,20 €, 75 ml • 69 €/l



NOTRE AVIS Rien à reprocher à cette formule qui contient des actifs naturels. L'ingrédient majoritaire est la glycérine, d'origine végétale. La composition inclut également du beurre de karité, de l'huile de graines de cassis et de tournesol. Aucun allergène à déclaration obligatoire n'est signalé.

Plutôt satisfaisante



GREEN - MARIONNAUD • Douceur - beurre d'abricot 5 €, 40 ml • 125 €/l



NOTRE AVIS La formule, plutôt longue, de cette crème invoque 90 % d'ingrédients d'origine naturelle mais sans label pour l'attester. Le beurre d'abricot mis en avant n'arrive d'ailleurs qu'en 11^e position, derrière trois autres huiles végétales. Quatre allergènes (limonène, géraniol, linalool et tocopherol) sont apportés par le parfum.

Hors de prix et polluante



L'OCCITANE EN PROVENCE • Peau sèche - beurre de karité 8 €, 30 ml • 267 €/l



NOTRE AVIS Même si le principal ingrédient de la recette est le beurre de karité, cette formule est un peu décevante, avec 5 allergènes déclarés, de l'alcool (desséchant), du phénoxyéthanol comme conservateur (allergène et suspecté d'être un perturbateur endocrinien)... Elle contient aussi des composés éthoxylés et de la silicone difficilement dégradable.



À privilégier



Faute de mieux



À proscrire

Une présentation ambiguë



LA PROVENÇALE BIO • Huile d'olive bio 4,70 €, 75 ml • 63 €/l

NOTRE AVIS Voilà un produit qui flirte avec l'ambiguïté : le « bio » affiché en grosses lettres ne concerne en fait que l'huile d'olive, qui arrive... en 9^e position dans la liste des ingrédients ! Pas moins de 8 allergènes de parfum se pressent en fin de formule, dont le benzyl salicylate, soupçonné également d'être un perturbateur endocrinien, et de l'acide salicylique, irritant.



Des huiles, de la glycérine...



MELVITA • Extra riche, soin hydratant - Cacao, argan, beurre de karité

15 €, 150 ml • 100 €/l

NOTRE AVIS À part trois allergènes de parfum, aucun ingrédient indésirable n'est présent dans cette formule naturelle labellisée Cosmébio. Le principal composant est la glycérine, appréciée pour ses propriétés hydratantes, accompagnée de beurre de karité, d'huile d'argan, de noisette et de graine de cacao.



Oh, les vilains ingrédients !



MIXA • Mains abîmées, à l'allantoïne 2,50 €, 100 ml • 25 €/l

NOTRE AVIS Cette crème contient 10 allergènes de parfum, un record dans notre sélection, parmi lesquels, le benzyl salicylate, qui devrait être prochainement évalué pour un risque de perturbation endocrinienne. Le produit est conservé par du phénoxyéthanol, allergène et controversé. Il contient également de la diméthicone, polluante, et un polymère, le sodium polyacrylate.



Presque entièrement naturelle



NATURA SIBERICA • Crème extra-raffermissante - herbes et fleurs sauvages

7 €, 75 ml • 93 €/l

NOTRE AVIS Avec 99 % d'ingrédients d'origine naturelle, cette crème pour les mains, certifiée Cosmos Natural, hydrate grâce à des dérivés de coco, de la glycérine et des huiles précieuses comme les huiles de bourrache, de lin, de pin de Sibérie... Quatre allergènes de parfum sont présents.



OK, mais l'environnement ?



NUXE • Rêve de miel, mains et ongles - miel, huiles précieuses et vitamine E 8 €, 50 ml • 160 €/l

NOTRE AVIS La marque annonce 90 % d'ingrédients d'origine naturelle, sans label pour le certifier. L'huile de coco apparaît en effet en tête de liste, mais elle est suivie par une silicone, la diméthicone, un polluant environnemental. Bien qu'il soit parfumé, le produit ne déclare pas d'allergènes de parfum.



Quelques composés douteux



YVES ROCHER • Fleur de lotus sauge 4,90 €, 30 ml • 163 €/l

NOTRE AVIS Glycérine, huile de sésame, jus d'aloë vera, beurre de karité... De nombreux ingrédients naturels hydratants sont présents dans la formule de cette crème pour les mains. Dommage qu'y soient également incorporés une silicone polluante, un composé éthoxylé et un polymère synthétique (des microplastiques). Deux allergènes sont apportés par le parfum.



12 STICKS POUR LES LÈVRES À LA LOUPE

Gare aux contaminations



AVÈNE • Cold Cream, stick lèvres nourrissant

3,90 € • 4 g



NOTRE AVIS La formule de ce stick présente des ingrédients d'origine végétale (en début de liste) et naturelle comme le squalane, un composé très hydratant et présent dans l'épiderme, dont on ignore ici s'il provient du monde animal ou végétal. Elle est aussi composée de dioxyde de titane et d'ingrédients issus de la pétrochimie, comme de l'huile minérale, qui peut parfois être contaminée.

De la pétrochimie



BIODERMA • Atoderm, ultra-hydratant

2 € • 4 g



NOTRE AVIS Parfumé mais sans allergène étiqueté, ce stick ne provoquera pas d'allergies chez la plupart des utilisateurs. Sa composition, en revanche, est peu satisfaisante : les quatre premiers ingrédients, majoritaires en poids, sont des huiles minérales issues de la pétrochimie. Le beurre de karité et la cire d'abeille arrivent en fin de formule, juste avant le BHT, un antioxydant soupçonné d'être perturbateur endocrinien.

Cires et huiles naturelles



DERMOPHIL, Laboratoire Dermophil • Bio, antidessèchement

3,90 € • 4 g



NOTRE AVIS Ce stick pour les lèvres, labellisé Cosmébio, ne contient que des huiles et des cires naturelles issues de l'agriculture biologique, comme l'huile de tournesol (composant majoritaire) et la cire d'abeille, ainsi que des huiles précieuses comme les huiles d'œillette (tirée des graines de pavot), de jojoba ou de graines de cacao, à l'exclusion de tout ingrédient de synthèse. Ne convient pas aux végans (cire d'abeille).

Indésirables en nombre



EUCERIN • Lip Active, sans parfum

3,20 € • 4,8 g



NOTRE AVIS Peu d'ingrédients naturels dans la formule de ce produit : l'huile de jojoba, le beurre de karité et la cire d'abeille apparaissent en toute fin de liste. En première position, on trouve, en revanche, *Cera microcristallina*, une cire minérale tirée de la chimie du pétrole. Outre quelques allergènes de parfum, sa formule comporte trois perturbateurs endocriniens potentiels : le BHT (un antioxydant) et deux filtres UV.

Trop de substances nocives



INSTITUT KARITÉ PARIS • Cire d'abeille & karité

10 € • 4 g



NOTRE AVIS La dénomination de ce stick promet beaucoup mieux : cire d'abeille et beurre de karité sont bien dans la liste des ingrédients, mais après un trio d'huiles minérales, issues de la chimie du pétrole, potentiellement contaminées et soupçonnées d'effets toxiques. Deux possibles perturbateurs endocriniens, le filtre solaire ethylhexyl methoxycinnamate et l'antioxydant BHT, complètent cette formule à éviter.

Très (trop) parfumé



LABELLO • Original Care

2,50 € • 4,8 g



NOTRE AVIS Ce stick contient des huiles naturelles, huile de ricin ou cire de carnauba. Son premier ingrédient, l'octyldodecanol, est d'origine naturelle mais issu d'huile végétale transformée par estérification, rien à voir avec une huile 100 % naturelle. Il contient aussi plusieurs allergènes de parfum et du BHT, un antioxydant dont les effets sur la thyroïde et les hormones sexuelles pourraient le faire classer comme perturbateur endocrinien.



À privilégier



Faute de mieux



À proscrire

Des allergènes en pagaille



MELVITA • Hydratant - rose sauvage 3,50 € • 3,5 g

NOTRE AVIS Composé d'huiles et de cires naturelles, telles que la cire de carnauba ou l'huile de jojoba, ainsi que d'huiles précieuses comme les huiles d'argan et de rose musquée, ce stick labellisé Cosmébio est très séduisant et naturel. Dommage qu'il contienne six allergènes à étiquetage obligatoire, ce qui en fait un élément de vigilance pour les allergiques (de 1 à 3 % de la population européenne). Il ne convient pas aux végétariens (cire d'abeille).



Du beurre de karité, oui, mais peu



MIXA • Soins des lèvres - Anti dessèchement 1 € • 4,7 ml

NOTRE AVIS Cette formule contient quelques huiles végétales dont le ricin (en 4^e position dans la formule), connu pour ses propriétés hydratantes, et le beurre de karité. Mentionné sur l'emballage, celui-ci apparaît toutefois bien loin dans la composition, après les premiers ingrédients, *Cera microcristallina* et polybutène, tirés de la chimie du pétrole et susceptibles de contenir des impuretés cancérigènes. La composition liste aussi quatre allergènes de parfum et du dioxyde de titane.



Bel effort sur l'emballage



SEPHORA • #Lipstories Balm 01 - Dew me a Favor 10 € • 3 g

NOTRE AVIS Ce stick coloré, composé d'un mélange d'ingrédients d'origine naturelle comme l'huile de ricin, la cire d'abeille et le beurre de karité, contient aussi de l'huile minérale et du dioxyde de titane. Côté allergènes, on note le colorant alimentaire tartrazine (CI 19140 en cosmétique) mais pas d'allergène de parfum. Ce stick est conditionné dans un tube dont la partie extérieure est en carton.



Loin de l'authentique



URIAGE • Stick lèvres hydratant 3,60 € • 4 g

NOTRE AVIS Avec ses trois premiers ingrédients issus de la pétrochimie, et malgré quelques noms en latin indiquant la présence de composés naturels comme le beurre de karité ou l'huile de bourrache, ce produit est certainement hydratant mais pas du tout naturel. Il contient en outre des huiles minérales, qui présentent des risques de contamination et du BHT, possible perturbateur endocrinien.



S'il n'y avait que des cires...



WELEDA • Everon - Soins protecteur riche en cires naturelles 4,20 € • 4,8 g

NOTRE AVIS Ce soin labellisé Natrue est formulé à partir d'huile de Jojoba (ingrédient majoritaire qui apparaît en tout début de liste), de cire d'abeille, de beurre de karité et d'autres cires telles que la cire de carnauba et celle de candelilla. Vigilance pour les allergiques : il contient 6 allergènes à étiquetage obligatoire, ce qui dégrade un peu sa note.



Pas bio, mais bon quand même



YVES ROCHER • À la noix de coco 3,20 € • 4,8 g

NOTRE AVIS 98 % des ingrédients de ce stick sont d'origine naturelle mais sans label bio pour le certifier. Contrairement à ce que laisse entendre le nom du produit, le composant majoritaire n'est pas de l'huile de coco mais de ricin. Il contient aussi de la cire d'abeille, de l'huile de tournesol, d'olive et des dérivés d'huile végétale. Un bon produit très discrètement parfumé mais sans allergènes à étiquetage obligatoire. Ne convient pas aux végétariens (cire d'abeille).



Soins quotidiens

LA BONNE PÂTE POUR SES DENTS

Une hygiène bucco-dentaire irréprochable passe par de bonnes habitudes, un brossage des dents efficace, mais aussi par le choix d'un dentifrice approprié. Suivez le guide pour trouver les produits adaptés, et éloigner caries et soins onéreux.

Perdre ses dents : cette peur taraude plus d'un Français sur quatre, selon un sondage Ifop réalisé en 2019 pour la Société française de parodontologie et d'implantologie orale. Il s'agit de la conséquence ultime de maladies parodontales **provoquées par des bactéries** qui s'attaquent à l'os et aux gencives. L'évolution de ces pathologies est lente, de l'ordre de plusieurs dizaines d'années et la conclusion, évitable. La condition ? Une hygiène rigoureuse, quotidienne et ce, dès l'apparition des premières quenottes.

Le premier réflexe est le brossage deux fois par jour, matin et soir. Pourtant, d'après une enquête menée fin 2018 par la marque Pierre Fabre Oral Care et l'Union française pour la santé bucco-dentaire (UFSBD), 26 % des Français ne suivent pas cette recommandation. Une bonne hygiène

bucco-dentaire passe aussi par une restriction des grignotages entre les repas. « *Après chaque prise alimentaire, les bactéries absorbent les sucres et synthétisent des acides qui déminéralisent les dents et créent de microtrous* », explique le D^r Christophe Lequart, chirurgien-dentiste et porte-parole de l'UFSBD. Si vous ne pouvez résister aux en-cas, rincez-vous ensuite la bouche avec de l'eau pour limiter la présence de débris alimentaires. Complétez enfin votre routine par une visite annuelle chez le dentiste, qui réalisera, si nécessaire, un détartrage.

SE LAVER LES DENTS APRÈS CHAQUE GRIGNOTAGE

Pour être efficace, le brossage doit être effectué pendant deux minutes, que la brosse à dents soit manuelle ou électrique. Les Français en sont loin ! « *La durée moyenne de brossage est de 43 secondes* », souligne le D^r Lequart. Autre erreur fréquente : réaliser un mouvement horizontal avec sa brosse à dents manuelle. Rien de tel pour laisser les restes de plaque dentaire entre les dents. Effectuez plutôt **un mouvement en rouleau** avec la tête de la brosse, depuis la jonction des dents et de la gencive jusqu'à la pointe de la dent. Et n'oubliez pas non plus le dentifrice ! « *On peut comparer le rôle du dentifrice à celui du savon pour le lavage des mains, illustre le D^r Lequart. Il contient des agents saponifiants et des agents polissants qui vont permettre d'éliminer plus facilement la plaque*

Bon à savoir

NE PERDEZ PAS LE FIL !

- Le fil dentaire ou la brossette sont, avec l'hydropulseur, les seuls outils à nettoyer efficacement les espaces entre les dents. Ils sont à utiliser matin et soir avant le brossage « afin de ne pas éliminer le dentifrice » conseille le D^r Lequart, chirurgien-dentiste.
- Quant au choix entre brossette et fil dentaire, tout dépend de l'espace existant entre vos dents.





Se brosser les dents après chaque repas est un réflexe à prendre dès le plus jeune âge.

dentaire. » La silice est un agent polissant parmi les plus couramment utilisés. Sous sa forme hydratée (hydrated silica dans la liste Inci des ingrédients), elle est toutefois susceptible de contenir des nanoparticules – des particules si petites qu’une fois ingérées ou inhalées, elles peuvent traverser les barrières biologiques et rejoindre différents organes.

TROP DE NANOPARTICULES POTENTIELLES

Le dioxyde de titane présente le même défaut que la silice, en plus d’être cancérigène avéré lorsqu’il est inhalé chez l’animal. En 2019, l’association Agir pour l’environnement soulignait l’usage récurrent du **dioxyde de titane** (repérable sous la mention titanium dioxide ou CI 77891) dans les dentifrices, y compris dans les gammes bio. Son utilisation dans l’alimentation est suspendue en France jusqu’au 1^{er} janvier 2021, mais les secteurs des médicaments et de la cosmétique ne sont pas concernés par cette mesure. La majorité des références de notre sélection contiennent de la silice hydratée et du dioxyde de titane. Seuls les dentifrices Logodent, Colgate et Bio Naïa en sont exempts. Notons que le label Cosmos Organic limite, lorsqu’il y en a dans la formulation, l’usage

des particules de moins de 100 nm, mais nous ignorons si cette exigence permet de réduire le risque sanitaire potentiel.

La moitié des dentifrices analysés contiennent du sodium lauryl sulfate (SLS), utilisé comme agent moussant et détergent. Il a néanmoins un pouvoir irritant pouvant être à l’origine de plusieurs effets indésirables : il peut réduire la résistance de la muqueuse, **favoriser la survenue d’aphtes** et maintenir une hypersensibilité des gencives. « *Il est impératif d’éviter l’utilisation d’un dentifrice contenant du sodium lauryl sulfate chez des patients présentant des affections de la muqueuse orale* », écrivaient les auteurs du dossier *Les Dentifrices*, publié en 2003 aux éditions de l’Association dentaire française. C’est le cas, dans notre échantillon, des produits Colgate, Signal, Sensodyne, Email Diamant, Carrefour, Vademecum et Oral-B.

LES DENTIFRICES BIO NE FONT PAS TOUJOURS MIEUX

Sur le marché des dentifrices, les gammes biologiques s’imposent peu à peu. Leurs ventes en valeur ont bondi de 75 % entre mai 2018 et mai 2019, d’après le cabinet Iri. Leur formulation est-elle plus intéressante que les références traditionnelles ? Pas toujours. En particulier, nombre

d'entre elles ne contiennent pas de fluor, à l'instar du Logodent Daily Care de notre sélection. Naturellement présent dans les poissons de mer, le thé, les épinards ou certaines eaux, le fluor, consommé en excès pendant l'enfance (à raison de plus de 1 mg/jour), **peut conduire à une fluorose** dentaire. Pour prévenir ce risque, les dentifrices pour enfants classiques en sont faiblement dosés. Mais il est bon que cet oligo-élément soit présent. De fait, de nombreuses études ont montré qu'il était essentiel pour la prévention des caries. « *Le fluor va se combiner à l'émail de la dent et le rendre moins sensible aux attaques acides, explique le Dr Lequart. Un dentifrice sans fluor protégera moins bien les dents des caries.* »

À CHAQUE ÂGE, SA DOSE RECOMMANDÉE DE FLUOR

L'UFSBD préconise les dentifrices au fluor à l'ensemble de la population, en adaptant la quantité et la concentration à l'âge et au risque carieux de chacun. Pour un enfant de moins de 6 ans, déposez **un petit pois de dentifrice** à 1 000 parties par million (ppm) de fluor (autrement dit 100 mg de fluor pour 100 g de pâte) et, pour les moins de 3 ans, une simple trace dans la largeur de la brosse. Au-delà de 6 ans et chez l'adulte, utilisez un dentifrice entre 1 000 et 1 450 ppm de fluor, voire

plus (sur le conseil du dentiste) si vous présentez un risque élevé de caries, ces dentifrices très fluorés n'étant vendus qu'en pharmacie.

ATTENTION AU BICARBONATE DE SODIUM ET À L'ARGILE

Dans les formulations naturelles et bio, la silice est parfois remplacée par du bicarbonate de sodium ou du charbon. Cependant, si les grains sont de grande taille, ils ont une action plus abrasive que polissante, ce qui abîmera l'émail des dents. L'argile verte, souvent utilisée dans les préparations maison, présente le même inconvénient de granulométrie, auquel s'ajoute un risque sanitaire : « *Cette matière rocheuse a la propriété de capter les métaux lourds. Or elle est rarement correctement purifiée, souligne le Dr Lequart. Il y a donc un risque d'être exposé aux métaux lourds.* »

Même en l'absence d'argile, les pâtes de dentifrice ne sont parfois **pas exemptes de métaux** lourds, notamment d'étain ou de zinc. Ces éléments chimiques sont utilisés pour limiter la formation de la plaque bactérienne mais sont toxiques à forte dose et ont tendance à s'accumuler dans l'organisme (on parle de bioaccumulation).

SE MÉFIER DES ALLÉGATIONS SUR LES EMBALLAGES

À l'instar d'autres produits cosmétiques, les dentifrices contiennent souvent des substances allergisantes. La plupart des réactions allergiques, qui restent rares, sont déclenchées principalement par des conservateurs, des colorants ou des arômes (de cannelle et de menthol notamment). Encore faut-il pouvoir identifier la substance incriminée, ce qui peut se révéler **impossible si celle-ci est un arôme** spécifique, car les fabricants peuvent ne pas nommer l'arôme utilisé et simplement inscrire le terme générique « aroma » dans la liste des ingrédients.

Lors du choix de votre dentifrice, adoptez enfin un regard critique vis-à-vis des allégations des fabricants, telles que « effet antiplaque jusqu'à 18 heures » ou « sérum revitalisant ». Les industriels n'ont pas l'obligation de prouver leur véracité avant la commercialisation de leurs produits. Les seuls dentifrices qui exigent une autorisation de mise sur le marché sont des médicaments ayant démontré une action thérapeutique. ■

NINA SCHRETR

Repères

LE BAIN DE BOUCHE EN OPTION

■ En usage thérapeutique, les bains de bouche contribuent à réduire une infection, cicatriser ou protéger une plaie. Les bains de bouche dits d'entretien, eux, « ne sont pas indispensables dans la routine bucco-dentaire, remarque le Dr Christophe Lequart, chirurgien-dentiste et porte-parole de l'Union française pour la santé bucco-dentaire. Néanmoins, ils contiennent du fluor, qui améliore la protection carieuse. Celui-ci est présent dans les dentifrices, mais une partie est enlevée lors du rinçage de la bouche. »

■ Soulignons qu'un bain de bouche ne remplace pas un brossage en bonne et due forme, puisqu'une action mécanique est nécessaire pour retirer la plaque dentaire.



CHOISIR SA BROSSE, SANS SE PRENDRE LA TÊTE

Souplesse ou dureté des poils, fonctionnement manuel

ou électrique, ultrasons ou oscillo-rotatif... Voici les éléments

à prendre en compte lors de votre achat.

Sans elle, pas de dents en bonne santé. La brosse à dents est indispensable au quotidien. Depuis ses premiers usages il y a 3000 ans en Égypte antique, elle n'a cessé de se réinventer, sur sa forme, ses matériaux... Voici nos conseils pour bien choisir le partenaire de votre santé bucco-dentaire, que vous ayez un penchant pour le manuel ou l'électrique.

LES POILS SOUPLES, MOINS AGRESSIFS POUR L'ÉMAIL

La brosse à dents manuelle, plus économique, est la plus courante en France. Pour leurs utilisateurs, le premier réflexe est d'opter pour un modèle avec des poils souples – l'information est généralement précisée sur l'emballage. Moins agressifs que les poils durs, ils ménagent les gencives et évitent ainsi des blessures pouvant être la cible d'attaques bactériennes. Ils seront également plus doux avec l'émail de vos dents.

Quant à la tête, privilégiez une petite taille, pour mieux atteindre le fond de la cavité buccale, ainsi qu'une forme arrondie. En effet, elle épouse mieux la forme de la dent.

QUAND LA BROSSE À DENTS SE CONVERTIT AU BIO

Depuis quelques années, le marché des brosses manuelles s'étoffe avec des gammes plus écologiques, en circuit court, ou intégrant des manches en bambou ou en plastique recyclé. Rappelons toutefois que la brosse est à changer au minimum tous les trois mois. Les modèles les plus écolos sont donc ceux proposant des têtes interchangeables, ce qui permet de conserver le manche pendant des années. Certains fabricants vont jusqu'à proposer le renvoi des têtes usagées vers un centre de recyclage au moyen d'enveloppes préaffranchies.

Les brosses électriques séduisent de plus en plus les Français : leurs ventes ont progressé de 6 % entre mars 2018 et mars 2019, selon le cabinet Iri. Il faut dire qu'à durée de brossage égale, « la brosse électrique élimine deux fois plus de plaque dentaire qu'une manuelle », souligne le D^r Lequart, chirurgien-dentiste et porte-parole de l'Union française pour la santé bucco-dentaire. Plusieurs technologies se distinguent, selon le mouvement des poils. L'oscillo-rotatif, utilisé principalement par Oral-B, génère un brossage circulaire.

INNOVATIONS TECHNOLOGIQUES, UN ARGUMENT MARKETING ?

Le système sonique (Panasonic et Philips), au design proche des modèles manuels, utilise la vibration des poils pour décoller la plaque dentaire. « Il n'existe pas de différence significative d'efficacité entre ces deux systèmes », remarque le D^r Lequart. Le choix est aussi affaire de ressenti en bouche. Quelle que soit votre sélection, la tête sera à changer aussi fréquemment qu'une brosse manuelle. Depuis peu, on voit apparaître des modèles qui associent ces deux technologies ou des brosses à dents manuelles à assistance électrique. Sans compter l'émergence de nouvelles fonctionnalités : minuteur, capteurs de pression, connexion avec le téléphone pour le suivi de brossage... Gadget ou vrai plus ? À vous d'en décider. Selon votre budget.



12 DENTIFRICES À LA LOUPE

Une pâte très nature



BIO NAÏA (Marque Repère E.Leclerc) • Dentifrice Expert - menthe bio 1,90 € • 75 ml



NOTRE AVIS Un produit naturel, certifié Cosmébio : 99 % des ingrédients sont d'origine naturelle et 22 % sont issus de l'agriculture biologique (eau de menthe poivrée et eau de feuille d'aloë vera). Il n'est pas exclu que l'abrasif utilisé, la silice hydratée (hydrated silica), contienne des nanoparticules. Ce dentifrice renferme du fluor et peut être utilisé chez l'enfant de plus de 6 ans en respectant la dose recommandée.

De la chlorophylle ? Un colorant !



COLGATE • Fluor+calcium - Fraîcheur chlorophylle 0,90 € • 75 ml



NOTRE AVIS Un classique qui peut irriter la muqueuse du fait de la présence de sodium lauryl sulfate comme agent moussant. Petite surprise : la fameuse chlorophylle qui donne son nom au produit est en fait un colorant, vert bien sûr, le CI 75810, ingrédient naturel autorisé en cosmétique bio. Le fabricant n'explique pas quelles sont les « vertus naturelles » de la chlorophylle. Si cela ne peut pas faire de mal, pas sûr que cela puisse faire du bien...

Des ingrédients problématiques



DENTALYSS (Carrefour) • Fresh 0,80 € • 75 ml



NOTRE AVIS Utilisé dans les dentifrices et bains de bouche pour lutter contre la mauvaise haleine, le cetylpyridinium chloride a été accusé aux États-Unis de jaunir l'émail dentaire, sans que cela soit prouvé. Ce dentifrice contient aussi du colorant bleu, CI 42090, soupçonné d'être allergène et d'être sous forme nanométrique, ainsi que de la silice hydratée, identifiée comme telle sur l'étiquette. La teneur en fluor est de 1 450 parties par million (ppm), classique.

Interventions chimiques



ELMEX (Colgate-Palmolive) • Anti-caries 4 € • 75 ml



NOTRE AVIS Ce dentifrice vendu en pharmacie est enrichi en fluor comme la plupart des dentifrices du marché. Sa formule est courte, composée de 8 ingrédients en plus de l'eau. L'abrasif est de la silice hydratée, susceptible de contenir des nanoparticules. La formule est épaissie par de l'hydroxyethylcellulose, un polymère obtenu par réaction de la cellulose (naturelle) avec de l'oxyde d'éthylène (chimique cancérigène).

Beaucoup trop rouge



EMAIL DIAMANT (Laboratoires Santé Beauté) • Formule rouge - l'Original 4,60 € • 75 ml



NOTRE AVIS Caractérisé par sa couleur rouge vif, ce dentifrice contient plusieurs colorants dont le CI 75470 ou rouge carmin, extrait de l'insecte cochenille et allergène potentiel. L'agent nettoyant est le sodium lauryl sulfate, qui peut irriter la muqueuse buccale, mais il n'est pas en début de formule. Enfin, la teneur en fluor est de seulement 1 000 ppm contre 1 400 pour la plupart des produits du marché. Il ne convient pas aux végétariens.

Bon, mais sans fluor



LOGODENT (Logocos) • Dentifrice sans fluor 2,25 € • 75 ml



NOTRE AVIS Certifié par Natrue, sans dioxyde de titane, ni colorants, ni conservateurs de synthèse, ce dentifrice ne contient pas d'ingrédient controversé. L'abrasif principal est le carbonate de calcium (du calcaire) qui peut contenir des nanoparticules. Dépourvu de fluor, il est réservé aux personnes ne souffrant pas de caries ou vivant dans des zones où l'eau de boisson est fluorée. Dans les autres cas, l'hygiène dentaire doit être scrupuleuse.



À privilégier



Faute de mieux



À proscrire

Conservateurs gênants



NATURALIA • So Fresh

- menthe fraîche 2,50 € • 75 ml



NOTRE AVIS Certifié Cosmos Organic, ce dentifrice contient 99,4 % d'ingrédients d'origine naturelle et 16 % d'ingrédients issus de l'agriculture biologique. Toutefois, les abrasifs présents – carbonate de calcium, silice hydratée et silice – peuvent contenir des nanoparticules, même en l'absence d'indication dans la déclaration d'ingrédients. Il contient en outre deux conservateurs dont le sorbate de potassium, irritant et allergène potentiel.

Trop de substances controversées



ORAL-B (Procter & Gamble)

• Complete, fraîcheur intense

2,50 € • 75 ml



NOTRE AVIS Plusieurs ingrédients pénalisent la formule de ce dentifrice : l'agent moussant est le sodium lauryl sulfate, agressif pour la muqueuse buccale. La silice hydratée et le dioxyde de titane peuvent contenir des nanoparticules, et l'hydroxyethylcellulose est un ingrédient dont le procédé de production est polluant. Il incorpore enfin du cetylpyridinium chloride, un agent antibactérien controversé mais efficace contre la mauvaise haleine.

Agressif pour les muqueuses



SANOGLYL (Bolton)

• Soin Global 3 € • 75 ml



NOTRE AVIS Deux abrasifs sont présents dans ce dentifrice, la silice hydratée (contenant potentiellement des nanoparticules) et le bicarbonate de sodium. Un des tensioactifs, le sodium coco sulfate, est aussi agressif pour la muqueuse que le sodium lauryl sulfate, bien que plus « naturel ». Le sorbate de potassium, un conservateur, est un allergène potentiel qui peut irriter la muqueuse de la bouche.

Des parfums allergisants



SENSODYNE (GSK)

• Soin Complet 4 € • 75 ml



NOTRE AVIS Cette pâte intègre trois allergènes de parfum en fin de liste, du dioxyde de titane et de la silice hydratée pouvant contenir des nanoparticules, et enfin un agent lavant un peu agressif, la cocamidopropyl betaine. Sa teneur en fluor de 1 450 ppm est classique, mais la marque le conseille aux enfants de plus de 12 ans sauf avis d'un médecin ou d'un dentiste.

Des bleus douteux



SIGNAL (Unilever)

• Haleine Pure 1,90 € • 75 ml



NOTRE AVIS La silice hydratée utilisée comme abrasif est soupçonnée de contenir des nanoparticules, tout comme le dioxyde de titane, également présent dans cette formule. Le sodium lauryl sulfate, tensioactif qui permet de nettoyer et de faire mousser, est considéré comme potentiellement agressif pour la muqueuse. Enfin, cette pâte renferme deux colorants bleus, dont le CI 42051, allergène.

Mauvais pour l'environnement



VADEMECUM (Henkel)

• Expert complet 2,60 € • 75 ml



NOTRE AVIS Avec du sodium lauryl sulfate, agressif pour les muqueuses, comme agent lavant, du dioxyde de titane et de la silice hydratée pouvant contenir des nanoparticules comme abrasifs, ce dentifrice a une composition peu satisfaisante. Mêmes soucis côté environnemental : le sulfate de zinc est un antimicrobien écotoxique selon l'Agence européenne des substances chimiques, et le sulfate de sodium (E514) est sans risques connus, mais sa fabrication nécessite l'usage d'acide sulfurique.

Spray, stick, roll-on

DU DÉO, OUI, MAIS AVEC PRÉCAUTION

Plusieurs ingrédients sont à proscrire dans les déodorants. Les sels d'aluminium, toutefois, ont récemment été blanchis par le Comité scientifique de sécurité des consommateurs lorsqu'ils sont en faible concentration dans les antitranspirants.

Il s'en est vendu 165 millions en 2019. Et même si le confinement a entraîné une chute des ventes de 45 % par rapport à l'année précédente, les déodorants font partie de notre routine d'hygiène quotidienne. Ils méritent donc notre attention, tant vis-à-vis des ingrédients qu'ils contiennent que de leur système d'application.

Ainsi, les sprays sont fortement déconseillés. À chaque pression, ils diffusent dans l'air des composés organiques volatils (COV). Ils contribuent à la pollution de l'air intérieur et ont, pour certains, **une toxicité avérée** – ce qui pose d'autant plus problème quand la salle de bains est petite. Il existe également un risque d'inflammabilité conféré par les gaz propulseurs.

Les déodorants se classent en deux grandes catégories : les classiques et les antitranspirants. Les premiers masquent seulement les odeurs résultant de **la présence de sueur**, les seconds bloquent le processus de transpiration. L'action des déodorants repose, en tous les cas, d'abord sur des antiseptiques, les odeurs de transpiration étant issues de la dégradation de la sueur – inodore – par des bactéries de l'épiderme. L'antiseptique le plus commun est l'alcool éthylique (alcool dans les ingrédients). Autorisé en bio, il est pourtant un irritant pour la peau. Pour les peaux sensibles, privilégiez les formulations « sans alcool », dans lesquelles l'alcool éthylique est remplacé par des **alcools gras moins irritants** : du stearyl alcohol (un émollient), chez Sanex ou l'hydratant cetearyl alcohol, chez Cadum et Mixa. Pour les allergiques, attention aux déodorants substituant l'alcool éthylique par du benzyl alcohol, allergène (Acorelle, Dove, Lavera et Love Beauty and planet).

Bon à savoir

PAS D'ALUN POUR LES « ANTI-ALUMINIUM »



• Pour éviter les sels d'aluminium dans les déodorants, bannissez la pierre d'alun. Qu'il soit d'origine naturelle (Potassium alum) ou de synthèse (Ammonium alum), ce cristal contient des sels d'aluminium, bien qu'il soit impossible de connaître leur concentration via l'étiquette.

• Les fabricants font toutefois valoir que les pierres sont passées sous l'eau avant d'être utilisées, et que la quantité d'aluminium effectivement déposée sur la peau est, par conséquent, dérisoire.

DES PARFUMS À RISQUES POUR LES ALLERGIQUES

Les déodorants contiennent aussi des acides afin de rendre la peau inhospitalière pour les bactéries, des antioxydants qui s'attaquent aux corps gras de la sueur (dont raffolent les bactéries de notre peau) et des conservateurs. Mais les ingrédients incontournables restent les parfums destinés à **masquer les odeurs**. De 1 à 3 % de la population européenne y est allergique. Pour la protéger, une liste de 26 allergènes de parfum particulièrement



Préférez les déos en stick aux sprays, qui contribuent à la pollution de l'air intérieur.

à risque a été établie. Leur présence doit être obligatoirement signalée sur la liste des ingrédients lorsque **leur concentration excède 0,01 %** dans les produits rincés et 0,001 % dans les non rincés. Le benzyl salicylate, soupçonné d'être un perturbateur endocrinien, sera prochainement évalué par le Comité scientifique pour la sécurité des consommateurs (CSSC), un comité d'experts indépendant rattaché à la Commission européenne. En dehors de ces 26 allergènes, les industriels peuvent se contenter des termes « parfum » ou « fragrance » afin de protéger leurs secrets de fabrication. Dans notre sélection, seule Roc fait preuve d'une totale transparence sur les parfums utilisés.

Les antitranspirants intègrent aussi des sels d'aluminium (le plus souvent de l'aluminium chlorhydrate) afin de resserrer les pores de la peau et bloquer le processus de sudation. Ils font l'objet **d'une controverse scientifique** depuis une vingtaine d'années. D'un côté, des études – plus ou moins solides – ont montré une précocité des cancers du sein chez les utilisatrices d'antitranspirants, une apparition de ces cancers à proximité de la zone d'application, ou la concomitance entre la vente d'antitranspirants et l'incidence du cancer du sein. De l'autre, des scientifiques expliquent la fréquente localisation des cancers du sein au niveau de l'aisselle par la nature des tissus et

soulignent surtout l'absence de corrélation entre cancer du sein et déodorant. Selon Luc Multigner, directeur de recherche à l'Institut de recherche en santé, environnement et travail (Irset), « *dans l'état actuel des connaissances, on ne dispose pas de données épidémiologiques permettant, de manière raisonnable, d'établir un lien entre l'exposition aux sels d'aluminium (présents par exemple dans les déodorants) et le risque de survenue du cancer du sein.* » Mais l'absence de preuve n'est pas la preuve de l'absence de risques.

LES INDUSTRIELS POUSSÉS À LIMITER LES SELS D'ALUMINIUM

En attendant une étude solide prouvant que l'usage d'antitranspirant favorise le cancer du sein, le CSSC considère que la présence d'aluminium jusqu'à 6,25 % dans les produits à bille et 10,60 % dans les déodorants aérosols est sûre. Soit « *les concentrations usuelles des formules commercialisées* », affirme la Fédération des entreprises de la beauté. Pour faire face à la demande des consommateurs, les fabricants remplacent les sels d'aluminium **par des poudres absorbantes** telles que le talc, le kaolin ou la perlite. Soulignons toutefois que ces deux derniers matériaux contiennent aussi de l'aluminium. ■

NINA SCHRETR

12 DÉODORANTS À LA LOUPE

Avec de la pierre d'alun



ACORELLE • Déodorant soin - Spécial peaux sensibles

5,60 € • 50 ml

NOTRE AVIS Ce déodorant labellisé Cosmébio contient du potassium alum, le composant de la pierre d'alun, naturelle. La mention « sans chlorhydrate d'aluminium » n'est pas fautive mais ne signifie pas qu'il n'y a pas de sels d'aluminium dans le produit : ce déodorant ne convient donc pas aux personnes souhaitant les éviter. À part quatre allergènes, aucun autre ingrédient suspect.



Pas d'alcool, mais...



CADUM • Roll-on déodorant 24H, micro-talc - fraîcheur pivoine 0 % alcool 4 € • 50 ml

NOTRE AVIS Parmi la vingtaine d'ingrédients de cette formule, plusieurs éthoxylés ainsi que des silicones trahissent une composition pas très naturelle pour ce déodorant. La pivoine arrive loin derrière les allergènes de parfums. Au nombre de cinq, ils peuvent faire réagir les épidermes sensibles : allergiques, attention !



Très naturel et bio



DOUCE NATURE • Déo 24h, hydratant - aloe vera du Mexique

4,50 € • 50 ml

NOTRE AVIS Avec 99 % d'ingrédients d'origine naturelle et 21 % d'ingrédients issus de l'agriculture biologique, ce déodorant bille a le label bio Cosmos Organic. L'effet antiodeur est produit par le zinc PCA et le sodium levulinate, qui limitent la croissance des micro-organismes, la bactérie commune *Lactobacillus*, qui régulerait la flore bactérienne, et les acides qui diminuent le pH de la peau.



Le plein d'allergènes



DOVE • Roll-on 0 % alcool anti-irritation - original, efficacité 48h 4,50 € • 50 ml

NOTRE AVIS On a bien compris, grâce au « 0 % » écrit en lettres géantes sur ce roll-on, qu'il ne contient pas d'alcool. Mais ce déodorant liste, parmi ses 26 ingrédients, du phénoxyéthanol et de l'EDTA, deux ingrédients controversés, et surtout onze allergènes issus du parfum, dont le benzyl salicylate, soupçonné d'effets perturbateurs endocriniens.



Peut mieux faire



LAVERA • Déo roll-on 24h, sans alcool ajouté - sans sels d'aluminium 6,50 € • 50 ml

NOTRE AVIS Ce roll-on certifié Natrue est composé d'ingrédients naturels, minéraux et végétaux. L'oxyde de zinc est utilisé pour ses propriétés antibactériennes, limitant la multiplication des bactéries à l'origine des odeurs. On ignore si cet ingrédient contient des nanoparticules. Parfumé aux huiles essentielles, ce déodorant n'annonce pas moins de sept allergènes.



Des composés pas au top



LOVE BEAUTY AND PLANET • Roll-on protection odeurs 24H, coconut water & mimosa flower

4 € • 50 ml

NOTRE AVIS Ce déodorant végan affiche 91 % d'ingrédients d'origine naturelle mais sans label pour le certifier. Il faut dire que la formule contient l'agent complexant EDTA et des composés éthoxylés, exclus par les cahiers des charges naturels et bio ! Il compte en prime sept allergènes dont le benzyl salicylate, soupçonné d'effets perturbateurs endocriniens.





À privilégier



Faute de mieux



À proscrire

Que du synthétique !



MIXA • Expert peau sensible, 0 % alcool - anti-transpirant 48H Hypoallergénique, 4 € • 50 ml

NOTRE AVIS Ce roll-on est un antitranspirant et non un simple déodorant. Son ingrédient actif est le chlorohydrate d'aluminium, longtemps soupçonnés d'être lié à la survenue de cancer du sein, sans preuves toutefois. C'est un ingrédient synthétique, comme tous les ingrédients de cette formule, qui contient aussi le conservateur phénoxyéthanol et une silicone, la diméthicone.



Rien à redire, sauf l'alcool



MONSAVON BIO • Éco-spray, aloe vera - mon déodorant 24H 2,70 € • 75 ml



NOTRE AVIS Dans cette formule ultracourte (sept ingrédients), l'alcool joue le rôle d'antiseptique contre la flore bactérienne, à l'origine des odeurs. Il peut être irritant. C'est bien le seul défaut de ce spray labellisé Cosmécio dont le gaz propulseur (l'azote) est ininflammable et naturellement présent dans l'air que nous respirons. 99,9 % des ingrédients sont d'origine naturelle et aucun allergène de parfum n'est déclaré.

Mauvais point pour la planète



NARTA • Cologne, efficacité 24H 3,80 € • 200 ml



NOTRE AVIS Voilà une formule classique de déodorant aérosol : un antibactérien, le triethyl citrate, jugé sûr, de l'alcool, potentiellement irritant, et un cocktail de parfums avec... quinze allergènes, dont le benzyl salicylate, soupçonné d'être un perturbateur endocrinien. Le tout est propulsé par de l'isobutane, un gaz inflammable qui fait de ce spray en fin de vie un « déchet spécial », qui ne devrait pas être jeté avec les ordures ménagères.

Un trio controversé



ROC • Keops, efficacité 48h Sans alcool - sans parfum 7 € • 30 ml



NOTRE AVIS Ce déodorant à bille vendu en pharmacie contient du chlorohydrate d'aluminium comme premier ingrédient (après l'eau) pour l'effet antitranspirant. Il est conservé par le trio phénoxyéthanol, methylparaben et propylparaben, trois conservateurs de moins en moins utilisés car controversés : ils sont soupçonnés d'être perturbateurs endocriniens. Il se présente enfin dans un inutile suremballage en carton.

Une formulation simple



SANEX • Stick 24h, 0 % sels d'aluminium - 0 % alcool, 4,70 € • 65 ml



NOTRE AVIS La liste d'ingrédients de ce stick déodorant est ultracourte : sept ingrédients seulement. L'effet antibactérien est sans doute obtenu à partir de l'EDTA un agent complexant (il se lie chimiquement à certaines molécules) controversé, entre autres parce qu'il se dégrade peu dans l'environnement. Les autres ingrédients donnent sa consistance au stick et le parfum complète la formule.

Pas vraiment parfait



USHUAÏA • Déodorant 24H bio Fleur d'oranger 3,85 € • 50 ml



NOTRE AVIS Labellisé Cosmécio, ce déodorant à bille est composé de 99,9 % d'ingrédients d'origine naturelle. La fleur d'oranger (*Citrus aurantium amara* flower water) arrive en 6^e place dans la liste des ingrédients. On remarque cependant la présence de cinq allergènes issus du parfum, dont le benzyl salicylate, soupçonné d'effets perturbateurs endocriniens. Il contient également de l'alcool qui peut être asséchant et irritant.

Tendance beauté

SE MAQUILLER MOINS, OU MIEUX

Revenir à un visage naturel, protéger sa peau des irritants et allergisants, préserver l'environnement... Quelle qu'en soit la raison, les femmes se maquillent moins qu'avant. Et les formulations évoluent pour s'adapter à leur demande.

Les habitudes de maquillage sont en plein bouleversement. Selon une enquête Ifop réalisée en juin 2020, le nombre de Françaises se maquillant quotidiennement est aujourd'hui de 21 % seulement, un score deux fois plus faible que ce qu'observait l'institut de sondage en 2017. Certes, le confinement et le port du masque ont réduit l'intérêt de se maquiller. Néanmoins, l'épidémie de Covid-19 n'a fait que catalyser **une tendance déjà existante**. Parmi les raisons estimées déterminantes dans la baisse de cette pratique, les femmes déclarent vouloir apprécier leur visage au naturel, améliorer la qualité de leur peau ou encore éviter une composition chimique potentiellement délétère.

Le maquillage est en effet souvent accusé de dégrader la qualité de notre peau. « *Ce n'est pourtant pas le cas* », soutient le Dr Laurence Netter, dermatologue à Paris. Avant le make-up, ce sont surtout les routines de nettoyage et d'hydratation de peau (*lire pages 26-29*) qui influent sur sa santé. Sans compter l'exposition au soleil ou les effets du tabac et de l'alcool.

LES POTS OU TUBES OUVERTS : DES NIDS À BACTÉRIES

Ceci étant dit, les produits de cosmétique méritent aussi l'attention des consommatrices, notamment ceux qui sont déjà dans leurs trousse. Savez-vous depuis quand ce vernis ou ce mascara est ouvert ? Pourtant, les bactéries situées à la surface de nos cils, de nos ongles et de notre peau se développent dans ces produits, **en particulier en milieu humide**. Pour limiter leur prolifération, les fabricants ont recours à des conservateurs dont l'action est garantie pendant une « date de durée minimale » (DDM). Sa mention sur l'emballage est obligatoire, sauf lorsqu'elle est supérieure à trente mois. Dans ce cas, le fabricant indique une « période après ouverture » d'utilisation (PAO). Exprimée en mois et/ou en années, la PAO est généralement symbolisée par un pictogramme de pot ouvert. Pensez donc à faire régulièrement le tri dans votre trousse à maquillage pour éviter tout risque d'infection et, éventuellement, inscrire sur l'emballage la date d'ouverture.

Bon à savoir

DES SUBSTANCES NOCIVES

- Soyez vigilants en ce qui concerne la composition des articles de maquillage pour enfant.
- Des irritants, des allergisants et même de potentiels perturbateurs endocriniens se retrouvent parfois dans des articles beauté et maquillage (phénoxyéthanol, propylparaben méthylisothiazolinone...).
- De plus, jetez un œil sur notre site 60millions-mag.com/ rappel, car des produits sont régulièrement rappelés, par exemple pour excès d'aluminium ou de métaux lourds.





Plus que le maquillage, ce sont les soins de la peau avant et après qui risquent de l'abîmer.

Une bonne hygiène de peau, surtout lorsqu'on la couvre de produits maquillants, passe aussi par un démaquillage soigné. Ménagez néanmoins votre épiderme avec le coton en ne frottant pas trop vigoureusement, en particulier vers le contour des yeux. Quant à la formule du démaquillant – lait, crème, huile, eau micellaire... – le choix est affaire de ressenti. N'oubliez pas ensuite de **rincer votre visage** pour l'éliminer de votre peau, et ce même si vous optez pour une eau micellaire. « *Les eaux micellaires sont des eaux savonneuses, elles sont donc aussi à rincer* », souligne le Dr Laurence Netter.

LES YEUX, UNE ZONE PARTICULIÈREMENT SENSIBLE

Les porteuses de lentilles devront adopter quelques réflexes supplémentaires dans leur routine beauté. La Société française des ophtalmologistes adaptateurs de lentilles de contact recommande de **retirer les lentilles avant** de se démaquiller et de les mettre avant le maquillage. Elle déconseille en outre l'application de fards en poudre et de mascara waterproof.

Le pourtour de l'œil est particulièrement sensible aux irritants et allergènes, rappelle une synthèse sur la dermatite de contact publiée en

2019 dans la revue *Clinical Reviews in Allergy & Immunology* : « *Les paupières sont fréquemment impliquées dans les dermatites de contact allergiques, avec des produits courants incluant le shampooing, le revitalisant, les nettoyants pour le visage, le démaquillant, le mascara, le vernis à ongles, les ongles en acrylique, les éponges de maquillage, les recourbe-cils.* »

LE FORMALDÉHYDE DISPARAÎT PEU À PEU DES VERNIS

Le vernis à ongles peut effectivement générer des réactions allergiques au niveau de l'œil, mais aussi sur le reste du visage, le cou... là où les ongles ont été en contact avec la peau. La plupart des réactions sont **provoquées par les résines**, utilisées pour donner au vernis sa matière. Elles contiennent souvent du formaldéhyde (tosylamide/formaldéhyde résin), un irritant classé cancérigène avéré pour l'homme, par inhalation. La résine (phthalic anhydride/trimellitic anhydride/glycols copolymer – PATAGC) possède, elle aussi, un caractère irritant et sensibilisant, tandis que les résines aux phtalates, au camphre ou au toluène (classé toxique pour la reproduction) sont considérées à risque. Certes, l'exposition avec un usage occasionnel de vernis



Il faut être très attentif aux composés des produits de maquillage utilisés sur les enfants.

n'est pas la même que pour une utilisation quotidienne de gel douche. La base de l'ongle, la peau, le nez (par inhalation) et, potentiellement, la bouche peuvent toutefois être exposés. La bonne nouvelle est que ces résines délétères sont quasi absentes de notre sélection. Les fabricants les délaissent au profit des méthacrylates, **des agents filmogènes** qui déposent un film sur l'ongle. Ils sont également utilisés dans les fonds de teint et les sprays coiffants. Cependant, « les méthacrylates déclenchent

aussi des allergies », indique Pascale Couratier, présidente de l'Association française pour la prévention des allergies (Afpral). Ce n'est pas le cas de la nitrocellulose, un autre agent filmogène dont la fabrication peut, en revanche, être très polluante.

UNE LÉGISLATION VARIABLE SELON LES PAYS

Un vernis à ongles se compose aussi de plastifiants (pour assouplir la résine), de pigments et de nacres (naturelles ou synthétiques, pour la couleur), ainsi que de solvants afin de mélanger tous les ingrédients. Faites attention à la présence de tributyl citrate, un filmogène et plastifiant, actuellement évalué pour son potentiel de perturbation endocrinienne.

Du côté des pigments, la prudence est de mise avec les colorants azoïques, dont certains ont **une toxicité démontrée**. La législation qui les encadre est variable selon les pays : certains sont interdits aux États-Unis mais autorisés en Europe, tandis que d'autres ont, au contraire, un usage restreint seulement en Europe. Notons que les pigments CI 15880 (Red 34) et le CI 15850 (sous plusieurs noms dans la liste Inci, la nomenclature internationale des ingrédients cosmétiques), présents dans notre sélection, sont interdits sur le territoire américain dans les produits destinés à être en contact avec le contour des yeux.

Repères

POUR LES YEUX, NI KHÔL NI FORMOL

■ Prudence vis-à-vis de la présence de khôl dans les crayons pour les yeux. Cette poudre minérale est très fréquemment contaminée au plomb. Du côté des mascaras, repérez dans les ingrédients les substances qui dégagent du formaldéhyde (ou formol).

■ Le formaldéhyde est un sensibilisant et irritant cutané – particulièrement pour les yeux – en plus d'être cancérigène avéré. Certes, il est présent en concentration infime mais, par précaution, autant éviter d'exposer sa cornée. Les libérateurs de formaldéhyde sont des conservateurs antimicrobiens, parmi lesquels on peut citer le quaternium-15 et la DMDM hydantoïne.



DES SIGNALEMENTS SOMME TOUTE ASSEZ RARES

Combien d'effets indésirables sont causés par le vernis à ongles ou, plus largement, par des articles de maquillage ? Depuis trois ans, l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM), chargée de la cosmétovigilance, nous indique enregistrer, chaque année, **un peu plus de 200 signalements** liés à l'usage de cosmétiques (sans préciser les types de produits incriminés). Un chiffre bien faible devant les quelque 130 000 signalements tous secteurs confondus (médicaments, dispositifs médicaux, d'après un rapport de la Cour des comptes).

Cette asymétrie s'explique sans doute par la nature limitée des effets secondaires : « *La plupart du temps, les personnes qui développent une*

réaction bénigne se contentent d'abandonner le produit, sans le signaler », remarque Pascale Couratier. Sachez, néanmoins, que vous pouvez **notifier toute réaction anormale** survenue lors de l'utilisation d'un cosmétique, qu'elle ait été ou non conforme au mode d'emploi. Les signalements sont à effectuer sur le site du ministère des Solidarités et de la Santé, Solidarites-sante.gouv.fr.

DES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS MALVENUS

L'autre point à surveiller dans les produits maquillants est la présence de filtres d'ultraviolets. Ajoutés par les fabricants pour préserver la couleur et la tenue de la résine, nombre d'entre eux sont accusés de perturber notre système hormonal. Dans les vernis à ongles de notre échantillon, c'est le cas de la benzophénone-1 et de l'octocrylène, actuellement évalués, au côté de 12 autres molécules, par le Comité scientifique pour la sécurité des consommateurs (CSSC), un groupe d'experts de la commission européenne.

Les fonds de teint ne sont pas non plus exempts de filtres UV potentiellement perturbateurs endocriniens (PE). Trois produits de notre échantillon contiennent à la fois du benzyl salicylate et de **l'éthylhexyl methoxycinnamate**. Leur présence est d'autant plus discutable que les facteurs de protection solaire (SPF) de 10 ou 20 qu'ils confèrent sont insuffisants pour protéger correctement la peau. Dernier potentiel PE relevé, la cyclopentasiloxane, un conditionneur capillaire et un émollient appartenant à la famille des silicones, apparaît sur près de la moitié des étiquettes.

La présence de perturbateurs endocriniens dans les cosmétiques bénéficie d'une attention croissante des autorités. Le ministère de la Transition écologique a confié à l'agence de sécurité sanitaire (Anses) et l'ANSM la mission de dresser le bilan des potentiels perturbateurs endocriniens dans les cosmétiques, les dispositifs médicaux et les médicaments.

PRÉFÉREZ LE FOND DE TEINT LIQUIDE À CELUI EN POUDRE

Tous les fonds de teint que nous avons choisis sont sous forme liquide, de crème ou de mousse. Ils sont utilisables sur tous les types de peau, contrairement aux versions en

PAS D'ALUMINIUM SUR NOS LÈVRES

Couleur, facilité d'application, confort sont les principaux critères de choix d'un rouge à lèvres. Mais *quid* de sa composition ?

Lire la liste des ingrédients n'est pas le premier réflexe lors d'un achat de rouge à lèvres. La composition est pourtant primordiale : la muqueuse de l'intérieur des lèvres est plus perméable que la peau et il y a un risque d'ingestion. Parmi les composants, les colorants et les pigments peuvent se retrouver sous forme de nanoparticule, comme la silice ou le dioxyde de titane. Attention aussi aux sources d'aluminium, que le produit soit bio ou non. On peut citer le calcium aluminium borosilicate, l'aluminium hydroxyde, la silice, ou le kaolin et le mica (respectivement CI 77004 et CI 77019 dans la liste des ingrédients).

DES LIMITES NON RESPECTÉES

L'aluminium présente des effets toxiques pour le système nerveux et le tissu osseux, toutefois avérés uniquement lors de fortes expositions chroniques. Aucune étude n'a mis en évidence de répercussion sanitaire par une exposition à travers l'alimentation ou les produits de santé. Dans le cas des rouges à lèvres, le Comité scientifique pour la sécurité des consommateurs (CSSC) estime que sa présence est sûre pour l'utilisateur jusqu'à 0,77 % de concentration, mais notre dernier essai comparatif (*mensuel n°563, octobre 2020*) a révélé que cette concentration est parfois largement dépassée. Enfin, les rouges contiennent souvent des allergènes, notamment le limonène, le linalool et la tartrazine (CI 19140).



Même si l'aluminium n'est toxique qu'à forte exposition, mieux vaut éviter les produits qui en contiennent.

poudre. « Les poudres inertes bouchent plus facilement les pores et sont donc généralement plus comédogènes que les crèmes, indique le Dr Netter. Elles sont donc à éviter chez les peaux acnéiques. » La dermatologue précise que la plupart des fonds de teint commercialisés sont **testés pour être non comédogènes** et que même les personnes ayant de l'acné peuvent tout à fait les utiliser au quotidien. À condition, bien sûr, de s'en servir avec parcimonie car, en couche épaisse, les silicones présentes dans les formules empêchent la peau de respirer. Les formules non poudrées présentent aussi l'avantage de limiter une éventuelle inhalation de dioxyde de titane, un filtre UV et un pigment classé **cancérogène par inhalation** chez l'animal. Il est susceptible de contenir des nanoparticules, toutefois leur capacité de migration transcutanée est encore à l'étude. Nous n'émettons donc pas d'avis sur le risque associé à sa présence, mais signalons les produits qui en contiennent.

DES ALLERGÈNES PARFOIS DIFFICILES À RETROUVER

Les fonds de teint contiennent également des substances parfumantes allergisantes. Les plus fréquemment relevées sont le linalool, le citronellol, l'hexyl cinnamal et le benzyl salicylate. Ce

dernier est en plus inscrit sur la liste de priorité établie par le CSSC en vue de l'évaluation de 28 substances pour leur potentiel perturbateur endocrinien.

Comme la plupart des articles de maquillage, les fonds de teint affichent la mention « peut contenir » dans la liste des ingrédients. Cela permet aux fabricants de déclarer une composition **unique pour une gamme** se déclinant sur plusieurs teintes. Au-delà du manque de transparence, cela complique, en cas de réaction allergique, l'identification de la substance en cause.

QUAND LE NATUREL DEVIENT UN ARGUMENT DE VENTE

Dans un secteur en pleine croissance, les labels biologiques privés se multiplient et il est difficile de saisir qu'elles sont leurs plus-values. Chacun met en avant un cahier des charges plus ou moins exigeant en teneur de produits « naturels ». Toutefois, ce n'est pas parce qu'un ingrédient est naturel ou bio qu'il est inoffensif. Qu'il soit synthétique ou extrait d'une plante, un allergène reste un allergène.

Lors de l'enquête réalisée par l'institut de sondage Ifop (voir plus haut), 29 % des femmes qui se maquillaient moins déclaraient que la cause **environnementale ou animale** était un facteur déterminant dans leur choix. Autant de clientes potentielles pour les marques revendiquant des produits « non testé sur animaux », « cruelty free » ou « leaping bunny ».

« NON TESTÉ SUR ANIMAUX »... COMME TOUS LES COSMÉTIQUES

Ces mentions sont du pur marketing : les expérimentations sur animaux à des fins cosmétiques sont interdites dans l'Union européenne (UE) depuis 2004 pour les produits finis, et depuis 2009 pour les ingrédients ou combinaisons d'ingrédients qui les composent. Les cosmétiques **fabriqués en dehors de l'UE** mais commercialisés sur son territoire doivent aussi se conformer à cette réglementation. La Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes estime qu'apposer des allégations et logos faisant référence à l'absence d'expérimentation animale constitue une pratique commerciale trompeuse. ■

NINA SCHRETR

ISTOCK

Repères

DES PARFUMS FORTS EN ALLERGÈNES

■ Se parfumer revient à s'exposer à une quantité non négligeable d'allergènes. L'Association française pour la prévention des allergies prévient, sur son site, que « les parfums peuvent provoquer une sorte d'eczéma », qui peut aller jusqu'aux brûlures en présence de soleil.

■ Dans notre dernier essai consacré aux parfums (mensuel n° 554, décembre 2019), nous avons relevé en moyenne 22 allergènes par référence. Si l'étiquetage de 26 substances parfumantes est obligatoire au-delà d'une certaine concentration, les autres sont dissimulées derrière le terme « parfum », afin de préserver les secrets de fabrication. Fin 2021, la Commission européenne décidera si elles doivent être nommées sur les emballages.



TEINTURES PERMANENTES : BOURRÉES D'ALLERGISANTS

Les teintures permanentes contiennent de nombreux allergisants. Leur usage doit être le plus modéré possible, avec une attention à d'éventuels effets secondaires. Même dans les produits dits naturels, il peut y avoir des substances douteuses.

Les consommateurs ont une exigence croissante vis-à-vis de l'innocuité de leurs teintures capillaires. Ces produits sont en effet connus pour contenir des sensibilisants forts voire extrêmes, c'est-à-dire qui ont le plus haut potentiel allergisant. En 2018, une photographie impressionnante d'une jeune femme de 19 ans au crâne enflé a fait le tour des réseaux sociaux. La p-phénylènediamine (PPD) contenue dans sa coloration avait déclenché une violente réaction allergique. Le Comité scientifique de la sécurité des consommateurs (CSSC), une instance de la Commission européenne, notait déjà en 2012 que « l'utilisation continue de la p-phénylènediamine dans les teintures capillaires reste une préoccupation considérable pour la sécurité des consommateurs. » Nonobstant cette alerte, la présence de la PPD demeure fréquente dans les colorations.

L'AMMONIAQUE, REMPLACÉ PAR UN ALLERGÈNE

D'autres colorants sont également préoccupants. Le résorcinol (CI 76505 dans la liste des ingrédients), sensibilisant cutané reconnu, est en cours d'évaluation par l'Agence européenne des produits chimiques (Echa) afin de caractériser son potentiel de perturbation endocrinienne. Quant au p-aminophénol (CI 76550), il est classé par l'Echa comme mutagène de catégorie 2, autrement dit substance capable d'induire des mutations héréditaires. L'irritant le plus célèbre reste l'ammoniaque, utilisé pour ouvrir les écailles situées à la surface du cheveu afin que les pigments puissent y pénétrer. Il est peu à peu remplacé par l'éthanolamine. Moins agressif, ce composé chimique n'en reste pas moins un allergène reconnu pour provoquer des dermatites de contact chez les coiffeurs. Pour attirer l'attention des consommateurs sur ces substances, la réglementation impose aux fabricants utilisant des sensibilisants extrêmes ou forts d'apposer



Difficile de colorer, ou décolorer, sans produits chimiques...

la mention suivante sur l'emballage : « Les colorants capillaires peuvent provoquer des réactions allergiques sévères. » Leur concentration dans le produit est également limitée. Cependant, une exposition répétée à un allergène augmente le risque de développer une réaction. La modération reste donc de mise.

LE BON RÉFLEXE : FAIRE UN TEST AVANT TOUTE UTILISATION

Les gammes végétales font-elles mieux ? Si elles délaissent les principaux composants chimiques, elles ne sont pas toujours exemptes d'ingrédients sensibilisants. L'*Indigofera tinctoria*, ou indigo des teinturiers, présenterait, par exemple, un potentiel allergisant. Son utilisation reste toutefois sûre au regard du CSSC, à condition que sa concentration dans la formule n'excède pas 25 %.

Rappelons quelques précautions d'usage : n'utilisez jamais de coloration sur le visage, sur un cuir chevelu abîmé ou sur les cheveux de personnes de moins de 16 ans. Pour tout achat de nouveau produit, il est également recommandé de vérifier au préalable l'absence de réaction allergique – les marques proposent un protocole de test dans leur notice.

12 FONDS DE TEINT À LA LOUPE

Si peu végétal



ARCANCIL • le Lab végétal, Eau de teint - Huile de soja, Riz - Perle d'ivoire 17 € • 20 ml

NOTRE AVIS Flacon en verre, suremballage kraft, lettrages verts... Ce produit estampillé végan, sorti du « Lab Végétal » d'Arcancil, semble naturel. Hélas, la composition raconte une autre histoire : soja et riz en fin de liste, loin derrière les silicones, les plastiques et deux substances soupçonnées d'effets perturbateurs endocriniens : le filtre UV ethylhexyl ethoxycinnamate et l'antioxydant BHT.



Presque un sans-faute



BO-HO • Green make-up, Fond de teint fluide - Ivoire 17 € • 30 ml

NOTRE AVIS Ce fond de teint présente plusieurs atouts : il est bio, certifié par le label Cosmos Organic et affiche un petit prix. Parmi les ingrédients naturels, on trouve de l'eau de tige d'orge et de la glycérine. Moins bien, il présente aussi comme pigment du dioxyde de titane (mais les critères du label, notamment concernant les nanoparticules, sont censés limiter les risques), en bonne place dans la formule. Vendu en flacon-pompe verre sans suremballage carton.



Pas du tout fabulous



BOURJOIS • Always Fabulous 24H - Beige 16,50 € • 30 ml

NOTRE AVIS Plus de quarante ingrédients dans ce fond de teint, qui contient plus de silicone (cyclopentasiloxane) que d'eau ! Dans le reste de la formule, on repère, entre autres ingrédients suspects, un filtre UV, 5 allergènes de parfum dont le benzyl salicylate, du BHT, du phénoxyéthanol, soupçonnés d'être perturbateurs endocriniens et des polymères synthétiques. À éviter absolument.



Inutiles silicones



COSMIA (AUCHAN) • Hypoallergenic fluid foundation, Beige 10,50 € • 30 g

NOTRE AVIS Sans allergène d'étiquetage obligatoire, ce fond de teint risque tout de même de provoquer des réactions cutanées puisqu'il contient du phénoxyéthanol comme conservateur, allergène, du dioxyde de titane et 7 composés de la famille des silicones, souvent occlusives. Deux d'entre elles sont de plus soupçonnées d'effets perturbateurs endocriniens.



Un peu chimique quand même



ESTÉE LAUDER • Double Wear, SPF 10 - Ivory beige 49 € • 30 ml

NOTRE AVIS Avec 5 silicones (dont la cyclopentasiloxane en tête de liste, soupçonnée d'être un perturbateur endocrinien), du phénoxyéthanol (conservateur controversé) et du dioxyde de titane, la recette de ce produit s'annonce efficace et longue tenue mais très « chimique ». Attention, l'indice de protection solaire SPF 10 annoncé est obtenu en laboratoire, la protection sera inférieure avec les quantités utilisées dans la vraie vie.



On passe son chemin



GUERLAIN PARIS • Terra Cotta, Joli Teint - Moyen 50,50 € • 30 ml

NOTRE AVIS La recette de ce luxueux produit repose sur l'association de silicones et de pigments mais on trouve aussi, pêle-mêle, des polymères et des substances soupçonnées d'être perturbateurs endocriniens, dont le filtre UV ethylhexyl methoxycinnamate, le conservateur phénoxyéthanol, l'antioxydant BHT et le benzyl salicylate. Les extraits végétaux en fin de liste ne repêchent pas ce fond de teint.



40 ingrédients, c'est trop !



HUDA BEAUTY • Fond de teint #Fauxfilter - Latte 39,90 € • 35 ml

NOTRE AVIS Ce produit compte plus de 40 substances. En tête de liste : le cyclopentasiloxane, silicone soupçonnée d'effets perturbateurs endocriniens. On relève aussi 6 allergènes de parfum dont l'hydroxyisohexyl 3-cyclohexene carboxaldehyde, aussi connu comme Lyral, allergène préoccupant, le benzyl salicylate, soupçonné d'être perturbateur endocrinien, le phénoxyéthanol et des polymères synthétiques.



Un cocktail d'allergènes



L'ORÉAL • Infaillible, 24H Fresh wear - Ambre 11,50 € • 30 ml

NOTRE AVIS Cette formule présente 6 allergènes de parfum et 6 autres ingrédients suspects : des silicones, des polymères, un filtre UV, des conservateurs, tous autorisés par la réglementation européenne mais controversés pour des effets sur la santé et l'environnement. Le dioxyde de titane est déclaré sous forme nanométrique. Un risque quasi impossible à évaluer mais le filtre UV, par exemple, n'est pas utile et ne devrait pas être utilisé au quotidien.



Une formule très synthétique



MARIONNAUD • Make Me Happy - Mon fond de teint lumière - True beige 17 € • 25 ml

NOTRE AVIS Quatre silicones et un polymère synthétique, un peu d'huile minérale, des pigments dont du dioxyde de titane et du phénoxyéthanol (allergène) pour conserver le tout : voilà la recette, classique mais pas franchement satisfaisante, proposée ici. La cyclopentasiloxane, soupçonnée d'être perturbateur endocrinien, en est le premier ingrédient.



Prix mini mais défauts maxi



MAYBELLINE NEW YORK • Fit Me - Matte + Poreless, à l'argile - Sun beige 7 € • 30 ml

NOTRE AVIS Conditionné dans un tube souple tout simple, ce fond de teint est pratique et pas cher. Mais sa composition contient beaucoup de produits suspects : plusieurs silicones, de l'alcool potentiellement desséchant, 3 conservateurs controversés, des polymères plastiques (nylon)... Plusieurs de ces ingrédients sont soupçonnés d'effets perturbateurs endocriniens (parabens et cyclopentasiloxane).



Il a tout bon



MONOPRIX • Make up bio, Fond de teint liquide - Beige rosé 13 € • 30 ml

NOTRE AVIS Un presque sans-faute pour ce fond de teint bio certifié Cosmos Organic : il contient du dioxyde de titane en fin de formule (mais répondant aux critères du label, censés minimiser les risques) et un seul allergène, le benzyl alcool. Il présente aussi de l'eau florale de bleuet et de l'huile d'amande douce. Le tout est vendu en flacon-pompe verre sans suremballage carton.



Loin de la perfection



SEPHORA • Fond de teint perfection 10H - Beige abricoté 17 € • 25 ml

NOTRE AVIS Le premier ingrédient de ce produit est la diméthicone, une silicone, l'ingrédient suivant est du dioxyde de titane. Ces deux ingrédients constituent la base d'une formule censée tenir 10 heures et on le croit ! La recette est complétée par du BHT, soupçonné d'être un perturbateur endocrinien, du phénoxyéthanol, allergène, et des polymères synthétiques. Effort louable sur l'emballage : le tube est vendu sans suremballage.



12 VERNIS À LA LOUPE

Pas si différent



ALL TIGERS • Red 298
- Hit it big 12,90 € • 11 ml

NOTRE AVIS Cette marque française annonce 75 % d'ingrédients naturels ou biosourcés. Si les dérivés végétaux sont bien là, on les trouve en fin de liste. Les composants principaux (butyl acetate, ethyl acetate, nitrocellulose), biosourcés, sont les mêmes que dans les autres vernis de la sélection.



Une formule assez simple



ARCANCIL-LE LAB VÉGÉTAL
• Vernis Green - 100 Coquelicot
7,90 € • 10,5 ml

NOTRE AVIS Avec « 77 % d'ingrédients biosourcés » et « 68 % d'ingrédients d'origine naturelle », ce vernis s'attribue la mention « green ». Sa formule à 13 ingrédients seulement, pigments compris, est effectivement plus que correcte malgré la présence de dioxyde de titane, susceptible de contenir des nanoparticules, mais sans risque pour la santé dans les vernis.



Gare au filtre UV !



AVRIL • Rouge vermillon n° 33
3 € • 7 ml

NOTRE AVIS La formule de ce vernis annonce 75 % d'ingrédients d'origine naturelle. Le début de liste montre effectivement des éléments biosourcés. Mais si ces solvants et résines sont fabriqués à partir d'ingrédients présents dans la nature, cela ne veut pas dire que le vernis soit naturel ! Il contient en outre un filtre UV, le benzophenone-1, soupçonné d'être un perturbateur endocrinien.



Le naturel est discret



BENECOS • Happy Nails
- Vintage Red 4 € • 5 ml

NOTRE AVIS Ce vernis annonce jusqu'à 90 % d'ingrédients naturels : comprenez ingrédients d'origine naturelle, car la biotine (vitamine B8) et l'huile d'avocat, censés apporter une dimension de soin, sont en fin de liste et ne constituent pas l'essentiel du produit, au contraire de l'ethyl acetate, du n-butyl alcohol et de la nitrocellulose. Des ingrédients fabriqués à partir de matière naturelle mais identiques à leurs équivalents de synthèse.



Un ingrédient suspect



BOURJOIS • Red Carpet
9 € • 9 ml

NOTRE AVIS La composition de ce vernis recèle une silicone, la cyclopentasiloxane, soupçonnée d'effets perturbateurs endocriniens. Elle évoque aussi une liste d'une vingtaine de pigments – présents en fonction de la teinte choisie – parmi lesquels du dioxyde de titane, susceptible de contenir des nanoparticules mais sans risque dans les vernis.



Le prix ne garantit rien



DIOR • Dior Vernis
Rouge 999 20 € • 10 ml

NOTRE AVIS La lecture de la composition de ce vernis, le plus cher de notre sélection, ne le distingue pas de ses concurrents : les trois premiers ingrédients sont le butyl acetate, l'ethyl acetate et la nitrocellulose. Parmi la quinzaine de pigments susceptibles d'être utilisés en fonction de la teinte, plusieurs substances suspectes, allergènes ou irritantes apparaissent.



Des effets perturbants



ESSIE • 59 Apéritif 12 € • 14 ml

NOTRE AVIS La très longue formule de ce vernis contient plusieurs substances problématiques : de la colophane, une résine naturelle sensibilisante et allergène, de la silice déclarée comme étant présente sous forme de nanoparticules, et deux substances soupçonnées d'effets perturbateurs endocriniens : un filtre UV polluant pour l'eau et les organismes aquatiques, la benzophenone-1, et un plastifiant, le tributyl citrate.



Rien à déclarer !



MAVALA • 74 Los Angeles

6,50 € • 5 ml

NOTRE AVIS Cette formule de vernis, qui ne contient plus les filtres UV que nous avons épinglés précédemment, est devenue assez conventionnelle : elle contient une silicone (la diméthicone)



et ne présente comme pigment que du dioxyde de titane, sans risque pour la santé dans ce type de produit, et le colorant rouge CI 15850, un allergène potentiel.

Du plastique, des allergènes...



MAYBELLINE NEW YORK

• Super Stay 7 days

- 06 rouge profond 7,20 € • 10 ml



NOTRE AVIS Cette formule présente 37 ingrédients, sans compter les 22 dont la présence dépend de la teinte choisie ! Le colophonium/rosin est un allergène très courant dont l'effet peut être immédiat. Deux filtres UV et un plastifiant sont soupçonnés d'effets perturbateurs endocriniens. Deux pigments sont déclarés sous forme nanométrique.

OK, mais pas de quoi pavoiser



NAIL MATIC • Pure Color

- Dita 9,50 € • 8 ml

NOTRE AVIS Ce vernis promet une recette « 84 % biosourcée », mais coton, pomme de terre, etc. se trouvent en fin de liste. Les trois premiers ingrédients (butyl acetate, ethyl acetate et nitrocellulose), issus de matières naturelles, sont identiques à leurs équivalents de synthèse. On trouve aussi du dioxyde de titane, sans risque pour la santé pour les vernis, et le pigment rouge CI 15850, allergène potentiel.



Très, très chimique



OPI • Big Apple Red

13,40 € • 15 ml

NOTRE AVIS Nous avons vu rouge avec ce vernis qui contient quatre substances chimiques controversées : le triphényl phosphate, le triméthyl pentanyl diisobutyrate (des plastifiants) et la benzophenone-1 (un filtre UV polluant), tous soupçonnés d'être des perturbateurs endocriniens. La résine tosylamide/formaldehyde resin est, quant à elle, sensibilisante et allergène.



Tout mignon, tout bon



SEPHORA COLLECTION • Color Hit - L119 Save the date

4 € • 5 ml

NOTRE AVIS Miniflacon et miniprix pour ce vernis, mais maxicomposition avec 26 ingrédients listés ! Peu de substances suspectes dans le lot, à l'exception du dioxyde de titane, susceptible de contenir des nanoparticules, toutefois sans risque dans ce type de produit. Attention tout de même aux allergies, toujours possibles avec les vernis.



TENTER D'AUTRES OPTIONS

Vente en vrac
ww6.french-bookys.org

Produits solides

Sans maquillage

Alimentation

No poo



www6.french-bookys.org

ISTOCK

Shampooings, dentifrices...

TOUJOURS BÉTON LES SOLIDES ?

Après des débuts confidentiels, la cosmétique solide voit sa popularité exploser. Mode passagère ou vraie tendance ? Cette nouvelle génération de cosmétiques compacts a-t-elle les arguments nécessaires pour durer ? Le point avec «60».

Cinq fois plus de produits lancés en un an ! Entre septembre 2019 et août 2020, le marché des cosmétiques solides a décollé. Un élan prometteur pour ce secteur. Selon une étude de marché Mintel, les produits de soin solides ne représentent pas plus de 0,48 % des soins de la peau en France. **Mais la tendance s'installe,** reflétée par l'entrée récente des cosmétiques solides dans les rayons des supermarchés classiques. Des marques comme Garnier ou Dop ont ainsi lancé dernièrement des shampooings solides.

Et la famille ne cesse de s'agrandir : après les shampooings en pain, les déodorants, les dentifrices, les démaquillants et les huiles pour le visage ont fait leur apparition sous forme de barres, de galets ou de pastilles. La cosmétique solide n'est désormais plus l'apanage de quelques consommateurs avertis, adeptes des magasins bio. « *L'appétence pour cette typologie de produits est croissante, encouragée par une plus grande variété de produits et de points de distribution* », confirme Audrey Roulin, directrice du pôle Beauté du bureau de conseil NellyRodi.

Bon à savoir

ON NE PARTAGE PLUS SES PRODUITS

- Un dentifrice ou un nettoyant pour le visage qui sert à tous les membres de la famille, c'est bien pratique. Mais avec la cosmétique solide, il va falloir revoir nos habitudes. Car dans ces produits, il n'y a pas de conservateurs virucides.
- « Quelques gouttes d'huile essentielle de menthe ne sont pas virucides et la transmission du virus de l'herpès labial est possible d'un utilisateur à l'autre, précise Annette Lexa,

toxicologue spécialisée dans la cosmétique. Chaque cosmétique solide devrait être à usage personnel. Les produits qui contiennent des huiles essentielles de tea tree ou d'origan sont les plus biocides, notamment sur l'herpès simple. »



LES FABRICANTS INVENTENT DE NOUVEAUX EMBALLAGES

« En cosmétique aujourd'hui, ce n'est généralement pas la formule qui a le plus d'impact sur l'environnement, mais l'emballage », note Sophie Strobel, biologiste spécialisée en cosmétologie. L'avantage de la cosmétique solide, c'est qu'elle **se contente de packagings minimalistes,** en matériaux recyclés ou biodégradables, quand elle ne s'en passe pas totalement, vendue en vrac ou à la coupe. Certains fabricants se montrent particulièrement inventifs : la marque Druydès utilise du papier ensemencé de graines de coquelicot bio, imprimé à l'encre végétale. Une fois le produit consommé, il suffit de planter le carton dans la terre pour voir pousser des fleurs ! Belle illustration de la démarche zéro déchet revendiquée par les acteurs du marché des solides. Précurseur, avec le lancement de son premier shampooing



L'absence d'emballages participe à la démarche écolo, et évite en plus de recourir au plastique.

solide en 1987, Lush se félicite de proposer aujourd'hui 65 % de ses produits en format solide et sans emballage : « En achetant 41,3 millions de shampoings solides depuis 2005, nos clients ont permis d'économiser 124 millions de bouteilles plastiques, évitant que 3 100 tonnes de plastique ne finissent à la décharge », affirme Mo Constantine, cofondatrice de Lush.

UNE EMPREINTE CARBONE FORTEMENT ALLÉGÉE

Qui dit absence de contenant dit moins de volume, et donc une réduction de l'empreinte carbone liée au transport : « Nos produits finis sont très concentrés et ne pèsent que 55 g, contre 250 g pour une bouteille de shampoing », précise Laëtitia Van de Walle, fondatrice de Lamazuna, leader de la cosmétique solide en France. Ces versions compactes et légères permettent d'optimiser le chargement des camions, générant **moins de circulation sur les routes**. « Un camion de shampoings solides permet autant de lavages que 15 camions remplis de bouteilles de shampoing liquide », avance-t-on chez Lush. Plus concentrés, les cosmétiques solides promettent une durée d'utilisation plus longue que celle des produits classiques. Chez Lamazuna,

on annonce une équivalence d'un pour deux : un cube de shampoing dure autant que deux flacons, un déodorant, que deux sticks et un dentifrice solide, que deux tubes.

BONS POUR LA PLANÈTE... BONS POUR LE PORTEFEUILLE ?

La marque Lush, quant à elle, garantit un nombre d'utilisations multiplié par trois : « Nos shampoings solides hautement concentrés représentent l'équivalent de trois bouteilles de 250 g de shampoing liquide, soit de 80 à 100 lavages en fonction de la texture, de l'épaisseur et de la longueur des cheveux », affirme Mo Constantine. Si l'on rapporte **le prix d'achat à la durée** d'utilisation, cette nouvelle génération de produits a des atouts financiers. « Notre déodorant solide coûte 9,90 € pour près de quatre mois d'utilisation », assure Laëtitia Van De Walle. Sur le marché du solide, il faut compter de 8 à 10 € en moyenne pour un shampoing ou un dentifrice pour des durées d'utilisation de cinq à six mois. « Comparé au prix moyen de produits similaires, naturels ou biologiques, dont on devra renouveler l'achat au moins une fois pour la même durée d'utilisation, le format solide permet donc de réaliser une économie », conclut la chef d'entreprise.

Par ailleurs, « on a clairement plus de chances de tomber sur des produits très naturels en cosmétique solide qu'en cosmétique conventionnelle, remarque Sophie Strobel. Car, globalement, les fabricants de cosmétiques solides sont engagés dans une démarche de développement durable et donc attentifs à la composition de leurs produits. » Ceux-ci contiennent rarement des ingrédients controversés, tels que les parabens et le polyéthylène glycol (PEG), et sont aussi souvent végans.

INTÉRÊT DE TAILLE : PAS BESOIN DE CONSERVATEUR

Autre avantage : la très faible quantité d'eau dans les formules limite le risque de croissance bactérienne. « Une substance sèche se conserve toujours mieux qu'une substance qui contient de l'eau : la farine ou le sucre ont une durée de vie plus longue qu'une compote, par exemple », témoigne Sophie Strobel. Les fabricants peuvent ainsi concevoir des produits avec peu ou pas de conservateurs, lesquels sont souvent **des ingrédients indésirables** en raison de leur activité biocide. « Le seul agent de conservation que nous utilisons chez Lamazuna est la vitamine E, indique Laëtitia Van De Walle. Il ne s'agit pas d'un conservateur à proprement parler mais



L'absence d'eau permet aux fabricants de réduire l'utilisation de produits chimiques.

d'un antioxydant, qui permet de protéger la phase grasse [partie grasse, ndlr] de nos formules. » Cet environnement sec a permis aux formulateurs de Lush d'intégrer 8 % de banane fraîche dans l'huile visage solide Banana Skin, sans aucun agent de conservation synthétique pour inhiber **la prolifération des bactéries**. C'est le principe de l'« autoconservation ». De manière générale, les produits solides ont une durée de vie plus importante que leurs cousins conventionnels. En effet, un cosmétique se périmé soit parce qu'il est contaminé par des bactéries, soit parce qu'il se déphase ou se déstabilise. Deux problèmes auxquels la cosmétique solide échappe.

SANS TENSIOACTIFS, DIFFICILE DE FAIRE MOUSSER

Si ces produits sont pour la plupart exempts de conservateurs chimiques, cela ne signifie pas que les ingrédients qui les composent soient 100 % naturels. « La cosmétique solide n'échappe pas à toutes les substances impactantes utilisées en cosmétique traditionnelle, regrette Sophie Strobel. Ainsi, il est difficile, voire impossible, d'obtenir un nettoyant efficace sans tensioactif. » Très utilisés dans les shampoings, ces molécules **captent les impuretés**, comme le sébum, et les éliminent dans l'eau. Elles donnent l'effet moussant au produit. Or les

Repères

NETTOYANT SOLIDE ET SAVON : QUELLE DIFFÉRENCE ?



■ Les nettoyants pour le visage et le corps sous forme de pain ressemblent au classique savon. Alors, des jumeaux ? Le savon traditionnel est obtenu par

saponification, un processus chimique qui consiste à transformer des corps gras par hydrolyse alcaline.

■ Le nettoyant solide ne résulte d'aucune réaction chimique entre les ingrédients : les composants sont simplement mélangés à chaud. Les deux produits n'affichent donc pas le même pH. Celui du nettoyant solide est proche de celui de la peau (entre 4 et 6). Celui du savon, en revanche, est basique (supérieur à 7), ce qui explique que ce produit s'attaque au film hydrolipique et dessèche la peau !

tensioactifs naturels sont en nombre très limité et quasiment toujours transformés. Les plus utilisés par les fabricants ? Des dérivés d'huiles végétales, tel le sodium lauroyl methyl isethionate (SLMI) issu de la noix de coco, connus pour être plus doux que les bases lavantes chimiques... **mais aussi moins performants.** « En gros, plus on veut d'efficacité, plus on va utiliser des molécules de synthèse. Car les alternatives végétales génèrent une mousse moins abondante et peuvent parfois donner un aspect cartonné aux cheveux, explique la biologiste. Ensuite, chaque fabricant met le curseur où il veut : le pourcentage de substances transformées va dépendre de sa volonté de bien faire. »

Car le processus de transformation des molécules d'origine naturelle peut avoir un impact sur l'environnement : « On trouve notamment des tensioactifs éthoxylés, fabriqués à partir d'oxyde d'éthylène, un gaz très réactif, extrêmement toxique. » Ces composants chimiques sont aussi **difficilement biodégradables.** Il s'agit du polyéthylèneglycol (PEG), des ingrédients qui contiennent le suffixe « eth » (arachideth, beheneth, laureth...), le suffixe « oxynol » (butoxynol, octoxynol, nonoxynol) ou le préfixe « hydroxyéthyl » (hydroxyéthylcellulose). À cette liste, s'ajoutent les polysorbates, les quaterniums, les polysilicones et les diméthicone copolyols.

PEAUX SENSIBLES, DAVANTAGE DE RISQUES D'IRRITATION

Souvent riches en huiles essentielles utilisées comme conservateur naturel, les cosmétiques solides ont un potentiel irritant important. Attention également aux tensioactifs sulfatés, tel le sodium lauryl sulfate, qui ne font pas toujours bon ménage avec les peaux sensibles. Le risque **d'intolérance et de réaction cutanée** (démangeaisons, rougeurs...) serait donc augmenté par le mode d'utilisation des cosmétiques solides : « Dans un shampoing liquide, le mélange eau-substances actives est déjà fait dans la bouteille, le produit est prédosé, précise Sophie Strobel. Avec un shampoing solide, jauger la bonne quantité à appliquer est beaucoup plus difficile. » D'autant que le consommateur va rechercher l'effet moussant auquel il est habitué et prolonger le temps d'utilisation. « Le risque est encore plus grand si l'on frotte directement le pain sur la tête

DU FLUOR, OUI, MAIS PAS DE CHARBON

Pour lutter contre les caries, rien de mieux

que le fluor, en quantité adaptée à l'âge.

Et pour le blanc des dents, pas de noir...

Cinq dentifrices solides de notre sélection ne contiennent pas de fluor. Or pour l'Union française pour la santé bucco-dentaire, « l'utilisation du dentifrice fluoré est la mesure la plus efficace de prévention des lésions carieuses ». Des études scientifiques robustes ont noté un nombre inférieur de caries chez les utilisateurs de dentifrices fluorés. La teneur en fluor doit être adaptée à l'âge (entre 250 et 600 parties par million [ppm] à 2 ans, 500 et 1 000 ppm à 3 ans, 1 000 et 1 500 ppm à partir de 6 ans), et la pâte recrachée après brossage. Les enfants qui en consomment trop avant 6 ans s'exposent à une fluorose dentaire caractérisée par l'apparition de taches et de marbrures irréversibles sur l'émail. Certains fabricants de dentifrices solides avancent que l'eau de boisson et l'alimentation suffisent à l'apport de fluor. Des experts pensent qu'ils font l'impasse sur le fluor pour éviter que l'utilisateur s'expose à un surdosage avec ces produits dont l'usage n'est pas encore bien maîtrisé.

UN TABLEAU ASSEZ NOIR

Quant aux produits à base de charbon actif, supposé blanchir naturellement les dents, la prudence s'impose. Une étude britannique publiée en mai 2019 a montré que cette substance abrasive fragiliserait les dents. Les grains de charbon abîmeraient l'émail par frottement, favoriseraient les caries, irriteraient les gencives, s'accumuleraient dans les fissures et coloreraient les travaux de restauration dentaire ! Et il absorberait le fluor présent dans les dentifrices...

Domage que le fluor soit souvent absent des produits solides.



car il n'est pas encore dilué dans l'eau et donc très concentré en tensioactifs. » La biologiste conseille donc de faire mousser le produit dans ses mains avant de l'étaler sur les cheveux si l'on a un cuir chevelu sensible.

CONFORT DES UTILISATEURS : DES PROGRÈS RESTENT À FAIRE

« Il faut bien avouer que les premières formules de cosmétiques solides n'étaient pas très sexy, se souvient Audrey Roulin. Elles s'adressaient à des consommateurs "activistes", capables d'accepter un rendu moins significatif pour consommer de façon plus vertueuse. » Depuis, les départements de R&D (recherche et développement) ont travaillé d'arrache-pied pour améliorer leurs performances, notamment en matière de sensorialité. Avec succès ?

« Les formulations ont bien évolué mais n'atteignent pas les résultats de la cosmétique traditionnelle, reconnaît Sophie Strobel. Les baumes solides que l'on trouve aujourd'hui sur le marché ne sont ni plus ni moins que des mélanges d'huiles et de beurres végétaux épaissis par des cires végétales, associés parfois à d'autres ingrédients actifs. Donc sur le plan sensorialité, ce n'est pas le top ! » Un point de

vue partagé par Jean-Claude Le Joliff, président de la Cosmétothèque et ancien directeur R&D de Chanel : « Pensez-vous qu'un dentifrice qui contient une grosse dose de bicarbonate au goût improbable sur lequel on vient frotter une brosse à dents aux poils naturels pas toujours confortable, ce soit vraiment une avancée ? » Côté sensations, les fabricants semblent donc avoir encore du pain sur la planche avant de pouvoir concurrencer la cosmétique conventionnelle. « Nous sommes dans le même processus que la cosmétique bio à ses débuts : il y a un effet d'aubaine et une multitude de marques se précipitent dans la course. Les produits ne sont pas toujours aboutis, tant en termes de performance que de conditionnement ou de confort d'utilisation, poursuit Jean-Claude Le Joliff. Tout l'enjeu pour les laboratoires est de parvenir à reformuler des produits sans eau, sans conservateur, tout en préservant un agrément à l'usage. »

DES PERFORMANCES ENCORE UN PEU LIMITÉES

Un peu moins confortables et aisés à l'utilisation, les cosmétiques solides tirent-ils leur épingle du jeu en matière d'efficacité ? Pas totalement. Les formulations seraient encore assez basiques et le rendu pas toujours au rendez-vous lorsqu'il s'agit de répondre à des besoins spécifiques. « Si l'on recherche un effet antirides, une action contre les petits boutons, les rougeurs, les cheveux gras, les poches sous les yeux, on n'obtiendra pas de résultat probant avec la cosmétique solide », prévient Sophie Strobel. L'experte identifie un frein majeur à leur efficacité : l'absence d'eau. « Exception faite des nettoyants, les soins de la peau contiennent des actifs pour la plupart hydrophiles », explique-t-elle. Autrement dit, ces substances ont besoin d'eau pour être efficacement solubilisées et libérer leurs principes actifs. Un véritable casse-tête pour les formulateurs, qui doivent jouer avec des contraintes fortes, entre forme et action.

L'optimisme est néanmoins général du côté des experts : encore un brin d'innovation et nul doute que cette nouvelle famille de cosmétiques, à la fois écologiques, économiques et plutôt naturels, trouvera rapidement sa place dans les placards de salle de bains !

CÉCILE BLAIZE ET LAURE MARESCAUX

Repères

NOS ANCÊTRES AVAIENT DÉJÀ TOUT INVENTÉ !

■ Une nouvelle génération de produits ? Plutôt une renaissance. « Elle s'inspire de ce qui a été créé dans le passé et cherche à faire mieux, analyse Jean-Claude Le Joliff, président de la Cosmétothèque et ancien directeur R&D de Chanel. C'est ce qu'on appelle l'innovation par héritage. »

■ On se souvient des pains de rasage de nos grands-pères et des mascaras en poudre activés avec une petite brosse imbibée d'eau. Mais le solide en cosmétique remonte à plus loin encore. « Les Gaulois mélangeaient de la cendre de bois avec de l'huile végétale et fabriquaient ainsi un pain pour se laver les cheveux et les éclaircir », raconte le spécialiste beauté. Les formulateurs d'aujourd'hui n'auraient donc pas inventé la poudre !



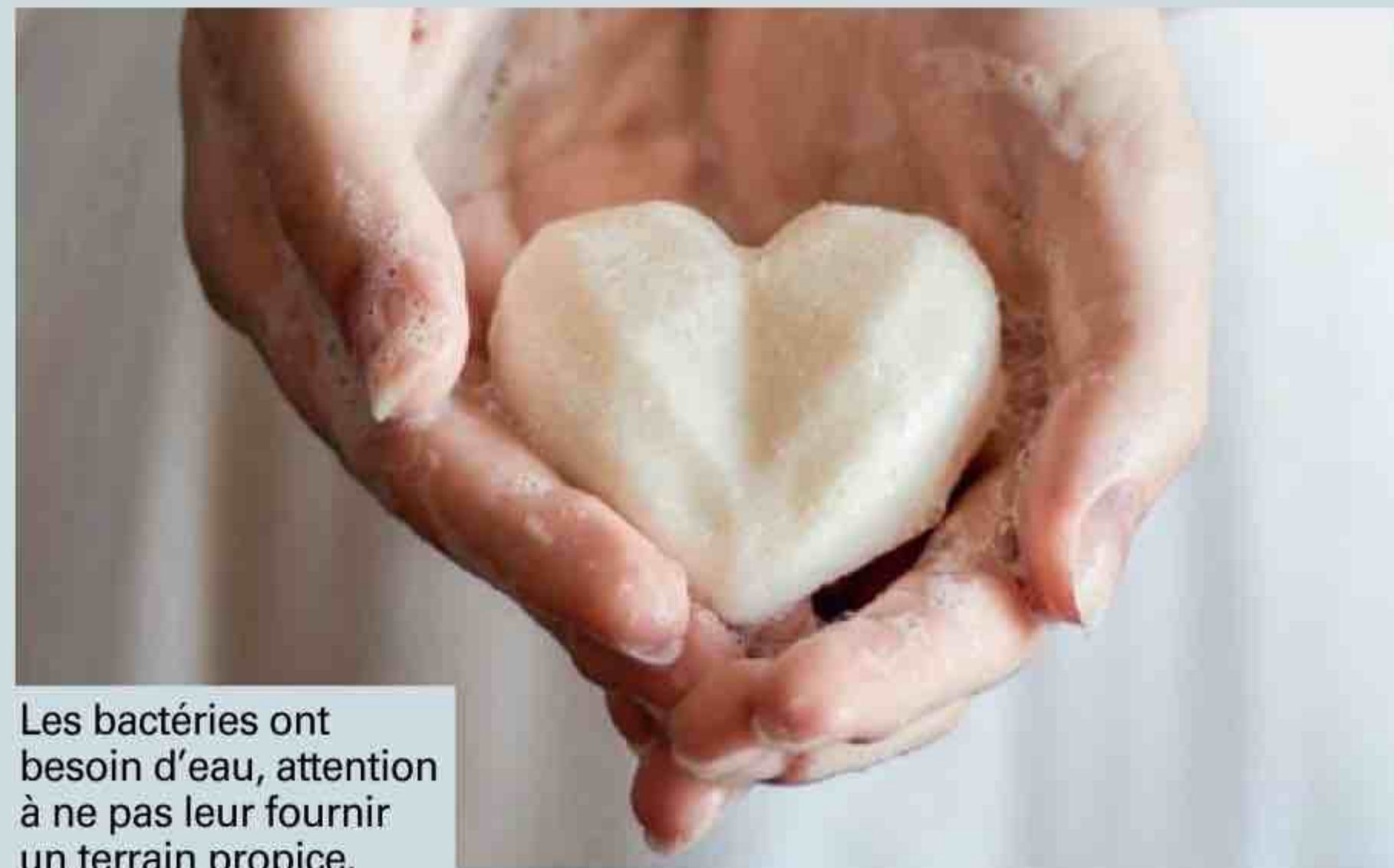
CONSERVATION : NOS CONSEILS POUR ÉVITER LES MICROBES

Fabriqués sans ou avec très peu d'eau, les cosmétiques solides se passent de conservateurs chimiques. Une bonne nouvelle, à condition de bien respecter les règles de conservation. Car ces produits secs ont un ennemi juré : l'humidité !

L'absence de conservateur revendiquée par les cosmétiques solides a un revers : au contact de l'eau, ces produits sont plus sensibles à la contamination microbienne. « *Le principal risque pour moi est l'apparition de champignons* », analyse la toxicologue Annette Lexa. Plus qu'avec un savon classique ? « *Grosso modo, plus le pH est bas, plus le risque de voir se développer des champignons est important. Or si un savon classique a un pH élevé du fait de la saponification, un shampoing solide a, lui, un pH proche de celui de la peau. En cosmétique solide, on trouve souvent des pH en dessous de 8, très favorables au développement de champignons.* »

LE PLUS À RISQUE : LE DENTIFRICE

Face au risque de contamination microbienne, les produits de cosmétique solide ne sont pas égaux. Les shampoings et les nettoyants sont en effet plus résistants. « *Le risque bactérien est très limité sur les produits "moussants" qui contiennent des tensioactifs, car ces derniers ont des propriétés antimicrobiennes* », précise Sophie Strobel, biologiste spécialisée en cosmétologie. Dans des conditions d'utilisation et de stockage normales, les tensioactifs suffisent donc à inhiber la prolifération bactérienne. Et Laëtitia Van De Walle, fondatrice de la marque de cosmétiques Lamazuna, de relativiser à son tour : « *À partir du moment où le consommateur prend soin de ne pas laisser macérer dans l'eau ses cosmétiques solides, le risque de contamination est quasiment nul. Sauf, bien entendu, si les conditions de stockage se font dans un environnement saturé microbiologiquement parlant, comme une salle de bains pleine de moisissures.* » Un dentifrice aux champignons, l'idée n'est pas très emballante... Mais pas de quoi s'affoler, selon Annette Lexa, car « *ces champignons ne sont pas dangereux pour la majorité des consommateurs. Seules des personnes fragiles, malades ou immunodéprimées,*



Les bactéries ont besoin d'eau, attention à ne pas leur fournir un terrain propice.

par exemple, pourraient développer des mycoses buccales avec un dentifrice mal conservé. Pour une personne en bonne santé, ce n'est pas un réel problème, juste une question d'hygiène. »

AVANT TOUT, SÉCHER APRÈS USAGE

Pour éviter ce type de désagrément, une règle d'or : laisser sécher son produit à l'air libre entre deux utilisations. « *Un shampoing ou un nettoyant se conserve sur un porte-savon ou une grille qui permet de laisser respirer le produit pour qu'il ne macère pas dans l'eau*, précise Julien Kaibeck, président de l'association Slow Cosmétique. *Pour les démaquillants, les déodorants ou les crèmes solides, l'idéal est de les ranger dans un tout petit bocal en verre dont on percera le couvercle d'un trou pour aérer le produit tout en le protégeant.* » Une conservation qui peut vite se transformer en casse-tête pour le consommateur, voire en frein à l'achat. Les marques l'ont bien compris et se sont emparées du sujet. Coupelles, pochons, pots en verre et boîtes en chêne-liège biodégradables et respirantes chez Lush... Les fabricants rivalisent de créativité pour proposer des accessoires de stockage adaptés aux spécificités des cosmétiques solides, point de départ d'une nouvelle course à l'innovation !

12 SHAMPOOINGS SOLIDES À LA LOUPE

Des huiles végétales



CORINE DE FARME • Cheveux normaux - huile d'amande douce

5,50 € • 75 g

NOTRE AVIS Ce shampooing fabriqué en France associe huiles végétales, un parfum et un agent lavant, le sodium cocoyl isethionate, un tensioactif doux mais dont la fabrication utilise des produits chimiques toxiques et est assez polluante. L'huile est celle de coco pour la référence cheveux secs, d'amande douce pour cheveux normaux et gras. Cette dernière version contient aussi de l'argile.



Bio, mais agressif



COSMO NATUREL • Gravier, Cheveux gras - argile ortie bio

7,50 € • 85 g

NOTRE AVIS Ce pain de shampooing solide est fabriqué en France et certifié bio avec le label Cosmos Organic. Son principal ingrédient est le sodium coco sulfate, tensioactif aussi agressif que le sodium lauryl sulfate (SLS). Tous les ingrédients sont naturels et 18 % sont issus de l'agriculture biologique.



Contient du gluten...



DOUCE NATURE • Fleur de shampooing

6 € • 85 g

NOTRE AVIS Le premier ingrédient de la formule est du disodium lauryl sulfosuccinate, un tensioactif doux, mais elle contient aussi de la cocamidopropyl betaine, qui peut être agressive pour les cheveux selon la concentration dans le produit. La présence d'amidon de blé (*Triticum vulgare* starch) en tout début de formule peut ne pas être supportée par les allergiques et les intolérants.



Attention au tensioactif !



LOGONA • Chanvre bio & ortie bio, parfum végétal

7,50 € • 60 g

NOTRE AVIS Logona propose des pains 100 % naturel et sans déchet (emballage en fibres recyclées), certifiés Natrue et végan. La base lavante est constituée de sodium coco sulfate, un tensioactif naturel issu du coco autorisé en cosmétique bio mais aussi agressif que le sodium lauryl sulfate (SLS). La formule est enrichie de beurre de karité et d'huile de chanvre et, selon la référence, d'extrait de sureau ou d'ortie, le tout bio.



Allergènes, nano : pas bien beau



LOVE BEAUTY AND PLANET • Muru muru butter & rose

7 € • 90 g

NOTRE AVIS Rien de naturel ni d'écologique dans ces barres véganes. Plusieurs allergènes sont présents dont la cocamidopropyl betaine (tensioactif), la guar hydroxypropyltrimonium chloride (antistatique) et le benzyl salicylate, soupçonné d'être un perturbateur endocrinien. S'y trouvent aussi du dioxyde de titane, pouvant contenir des nanoparticules, et du tetrasodium EDTA, polluant !



Une mousse peu recommandable



LUSH • Seanik

11,50 € • 55 g

NOTRE AVIS Ce shampooing est aux algues mais aussi au sodium lauryl sulfate, le plus agressif des tensioactifs, qui mousse en revanche très bien. Les algues sont des poudres ou des fragments et non des extraits. La couleur bleu intense est due au colorant CI 42090 ou « bleu brillant », allergène potentiel. Un produit déconseillé pour les cheveux secs ou colorés.



Végan, mais ça ne suffit pas



NATURALE ANTICA ERBORISTERIA • Usage quotidien

6 € • 85 g

NOTRE AVIS La marque N.A.E. (groupe Henkel) propose des shampoings certifiés Cosmos Organic. Tous les ingrédients sont naturels. Mais la formule,



présentée comme végan, n'est pas sans reproches : le potassium lauryl sulfate et le sodium lauryl sulfate peuvent être agressifs et l'amidon de blé peut ne pas convenir aux personnes sensibilisées au blé.

Mauvais point pour la planète



NATURE & DÉCOUVERTES • Ortie - cheveux gras 6,95 € • 60 g

NOTRE AVIS Emballage réduit au strict minimum pour ce shampoing solide. Sur le papier, la recette paraît optimisée : les agents lavants choisis, tels que le sodium cocoyl isethionate (SCI), sont peu agressifs et aucun allergène de parfum n'est à signaler.



À noter ce bémol côté environnement : le SCI nécessite, pour sa fabrication des agents chimiques toxiques. Il est donc assez polluant.

Un parfum d'agrumes



PACHAMAMAÏ • Sweetie, cheveux longs ou colorés

12,50 € • 65 g

NOTRE AVIS Ce petit pain de shampoing est parfumé à l'huile de bigaradier ou orange amère.



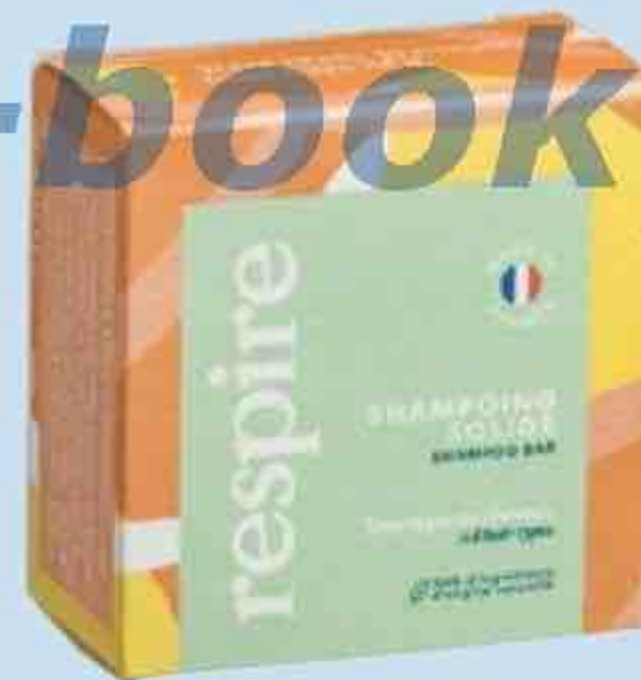
Il utilise comme agent lavant doux du sodium cocoyl isethionate, tiré de la transformation d'huile de coco et dont le procédé de fabrication utilise des produits chimiques toxiques. Tous ses autres composants sont végétaux.

Pas loin du sans-faute



RESPIRE • Tous types de cheveux 8,90 € • 75 g

NOTRE AVIS Pas de substance à risque dans ce produit, qui annonce 94 % d'ingrédients naturels et se présente comme végan. Aucun allergène de parfum n'est présent. D'un point de vue environnemental, toutefois, le tensioactif sodium cocoyl isethionate est obtenu par un procédé qui utilise des produits chimiques toxiques.



Un peu irritant quand même



SECRETS DE PROVENCE • Cheveux secs - argile rouge naturelle 6 € • 85 g

NOTRE AVIS Ce produit est formulé à partir de disodium lauryl sulfosuccinate, un tensioactif sans sulfate beaucoup plus doux que le SLS. Il mousse bien et nettoie sans irriter. La cocamidopropyl betaine, en moindre quantité, est, en revanche, plus irritante. Et l'amidon de blé peut ne pas convenir aux personnes qui y sont sensibilisées.



Bon pour l'environnement



ULTRA DOUX - GARNIER Reconstituant 4,90 € • 60 g

NOTRE AVIS À base d'un agent lavant doux (le sodium cocoyl isethionate), ce shampoing solide annonce, sans label, 94 % d'ingrédients d'origine végétale et une biodégradabilité élevée (de 97 % à 99 %). Parfumé, il affiche plusieurs allergènes. Quatre versions selon le type de cheveux : cheveux ternes, affaiblis et abîmés (gingembre), cheveux fragiles et cassants (miel), cheveux délicats (avoine), cheveux blonds (camomille).



6 DÉODORANTS SOLIDES À LA LOUPE

Excès de précaution ne nuit pas



ALUNA • Roche déodorante d'Alun 8,90 € • 150 g

NOTRE AVIS Ce déodorant à mouiller avant utilisation n'est autre qu'une pierre d'alun (sulfate double d'aluminium et de potassium), autrement dit un sel d'aluminium. Même si les autorités sanitaires sont rassurantes quant aux risques liés à l'usage des sels d'aluminium comme antitranspirant – « régule la transpiration » affirme le fabricant – par précaution, on évitera de le passer sur une peau lésée, après rasage des aisselles par exemple.



Très naturel et aux 3/4 bio



BÉLICE • Délice de fruits - Agrumes 5,80 € • 38 g

NOTRE AVIS Pain parfumé à humidifier avant application, ce déodorant solide bio, certifié Cosmébio, utilise du bicarbonate de soude, connu pour absorber les odeurs et qui pourrait avoir un léger effet antimicrobien pour lutter contre la flore à l'origine des mauvaises odeurs. Tous les ingrédients sont naturels, 63 % étant issus de l'agriculture biologique. Les quatre allergènes listés viennent du parfum.



À éviter pendant la grossesse



LAMAZUNA • À l'huile essentielle de palmarosa 8 € • 30 g

NOTRE AVIS Labellisé Cosmos Natural, Cruelty free and vegan, ce déodorant naturel est composé d'huile essentielle de palmarosa (*Cymbopogon martinii*), antibactérienne et antifongique, associée au bicarbonate de soude et au kaolin, une argile fine. Peaux réactives, attention : ce produit déclare 5 allergènes. Il est aussi déconseillé pendant la grossesse, car le palmarosa peut être utilisé pour provoquer l'accouchement.



Bémol pour les allergènes



LES PETITS PRÖDIGES • 100 % naturel - Fleur de coton 12,90 € • 65 g

NOTRE AVIS Fabriqué en France et 100 % naturel, ce déodorant ne contient aucun ingrédient problématique : poudre d'arrow root, huile de graine de tournesol, huile de coco bio, cire de carnauba bio, beurre de karité bio... et du bicarbonate de soude comme antibactérien. Il se présente comme vegan mais sans label pour le certifier. Aucun plastique dans l'emballage, seulement du carton. Il a presque tout bon mais annonce 6 allergènes, issus du parfum.



Attention aux huiles essentielles



PACHAMAMAÏ • Fresh Up 12 € • 25 g

NOTRE AVIS Kaolin, bicarbonate de soude aux propriétés absorbantes et anti-odeurs : ce produit ne contient que des ingrédients naturels ou d'origine naturelle. Il n'aurait aucun défaut s'il ne listait aussi des huiles essentielles de *Pelargonium graveolens*, dit « pélargonium à forte odeur » et de sauge sclarée, contenant 4 allergènes à étiquetage obligatoire.



Nous l'aimons aussi !



WE LOVE THE PLANET • Déostick Sweet serenity 11,50 € • 65 g

NOTRE AVIS Tous les ingrédients sont naturels ou d'origine naturelle dans cette formule labellisée Natural Cosmetics Standard (NCS) : huile de coco, amidon de maïs, cire d'abeille, huiles de macadamia et d'olive, huiles estérifiées (transformées chimiquement) et parfum. L'extrait de millepertuis (*Hypericum perforatum*), antimicrobien et astringent, assure la fonction déodorante.



6 DENTIFRICES SOLIDES



À privilégier



Faute de mieux



À proscrire

Le fluor, y a pas mieux



APO • Pastilles dentifrice solide 8,50 € • 125 pastilles

NOTRE AVIS Le seul dentifrice solide de notre sélection enrichi en fluor (1 450 parties par million, concentration classique) ! Efficace contre les caries, il suffit de mâcher une pastille (sans l'avaler !) pour obtenir une pâte et brosser. Labellisées Cosmos Natural, ces pastilles ont pour abrasif du bicarbonate de soude, qui peut être agressif pour l'émail. Elles sont sucrées à l'extrait de stevia.



Un peu abrasif, peut-être



BÉLICE • Fraîcheur Menthe poivrée 4,80 € • 18 g

NOTRE AVIS Sous forme de petit galet, ce produit fabriqué en France et labellisé par Cosmos Organic compte 7 ingrédients sur une base d'huile de coco avec, comme abrasif, du carbonate de calcium (calcaire), abrasif. Des tensioactifs doux complètent la recette. Rien à redire à cette formule, si ce n'est que l'on ignore la granulométrie du carbonate de calcium et que ce dentifrice est sans fluor (*voir encadré page 63*).



Le fluor, ça manque...



BIOSEPTYL • Stick dentifrice 6,95 € • 12 g

NOTRE AVIS Certifié par Cosmos Organic, ce stick emballé dans un tube plastique avec poussoir est composé d'huiles végétales solides (de coco, de pépins de raisin, de jojoba...) et de carbonate de calcium (du calcaire). On note aussi de l'hydroxyapatite destinée à reminéraliser l'émail. Dommage qu'il soit dépourvu de fluor, recommandé par la Haute Autorité de santé.



Contre les caries, on met quoi ?



COMME AVANT • Dentifrice naturel mentholé en poudre au siwak 6,90 € • 45 g

NOTRE AVIS Présenté en poudre dans une boîte en métal, ce dentifrice présentant 100 % d'ingrédients naturels est certifié Cosmos Organic. Végan, il est composé d'argile, de carbonate de calcium (calcaire) et de poudre de siwak, un arbre utilisé dans les pays orientaux pour l'hygiène dentaire. Dommage qu'il ne contienne pas de fluor, à l'efficacité anticaries scientifiquement prouvée.



La cause animale à l'honneur



LAMAZUNA • À la cannelle 8,40 € • 17 g

NOTRE AVIS Labellisé Cruelty free and vegan, ce dentifrice est pourvu d'un bâtonnet qui le rend pratique à manipuler. Sa composition est basée sur un mélange d'huile végétale, de carbonate de calcium et de tensioactif (sodium cocoyl isethionate). Attention aux extraits végétaux allergènes, en particulier avec la version à la cannelle, et à l'absence de fluor.



Pas tout blanc



PACHAMAMAÏ • Black is Black 12,50 € • 20 g

NOTRE AVIS Le premier ingrédient de ce dentifrice ultracompact, en boîte métallique, est le xylitol, un sucre naturel peu calorique et surtout non cariogène. La recette comprend aussi des huiles végétales, du carbonate de calcium et des agents moussants. Plus problématiques : l'absence de fluor, la présence de charbon (*voir encadré page 63*) qui fragiliserait les dents et de 5 allergènes apportés par le parfum.



En magasin

ON S'EMBALLE POUR LE VRAC ?

Apportez votre contenant et vous pourrez repartir avec la dose de shampoing, de démaquillant ou de parfum que vous souhaitez. Écologique, antigaspi, la vente de cosmétiques en vrac se développe. Mais notre porte-monnaie s'y retrouve-t-il ?

Distributeurs automatiques de gels douche, savons à la coupe et même fontaines à parfum... Depuis quelques années, le monde du vrac gagne la salle de bains. Avec 14 % des ventes en vrac en 2019 (chiffre Obsoco-Réseau vrac), les cosmétiques **se placent en deuxième position** des produits sans conditionnement les plus consommés, derrière les aliments et les boissons. Rien de réellement innovant dans ce mode de consommation, très prisé des Français, habitués à acheter au détail fruits et légumes, mais aussi bonbons ou petite quincaillerie. Pourtant, en cosmétique, les enjeux logistiques et sanitaires sont autrement plus complexes. « *Le risque, c'est bien sûr le manque d'hygiène*, prévient Audrey Roulin, directrice du pôle beauté du bureau de conseil NellyRodi. *Le*

rechargeable est donc logiquement la proposition qui s'implante sur les cosmétiques. » Muni d'un contenant maison ou d'un flacon acheté une première fois, le client tire son produit « à la pompe », un peu comme l'essence pour la voiture.

Les magasins bio proposent, depuis plusieurs années, des shampoings et gels douche rechargeables, à l'instar des huiles alimentaires et des lessives. Désormais, on trouve également des produits plus complexes et haut de gamme : **crème de jour, démaquillant, dentifrice** et même du liniment (une préparation grasse, utilisée principalement lors du change des nourrissons) chez la jeune pousse Nous le Savons.

LES GRANDES MARQUES SE LANCENT DANS L'AVENTURE

Les grosses enseignes emboîtent le pas des marques confidentielles bio et écoresponsables, précurseurs du concept. Mustela, L'Occitane en Provence et L'Oréal lancent des expérimentations, incitées à agir par la nouvelle loi du 10 février 2020, relative à la lutte contre le gaspillage et à l'économie circulaire, qui reconnaît officiellement la nécessité de favoriser la vente en vrac. Il est probable qu'elles soient aussi soucieuses de **verdir leurs bilans responsabilité** sociétale des entreprises (RSE). Pour Isabelle Orquevaux Hary, directrice scientifique et réglementaire France de L'Oréal, il s'agit d'une voie d'avenir : « *Pour nos développements futurs, nous réfléchissons à tous les formats en grande distribution,*

Bon à savoir

LES BONS RÉFLEXES À ADOPTER

- Demander et conserver la liste des composants du produit acheté pour repérer les éventuels risques d'allergie.
- Se renseigner sur la date limite d'utilisation.



- Pour les cosmétiques non rinçables (crème, déodorant...), noter le numéro du lot.
- Éviter de faire entrer de l'eau dans les produits en raison du risque bactérien.
- Toujours se laver les mains avant l'usage de cosmétiques non rinçables.



Ajuster la quantité de produit et réutiliser le contenant, le vrac est un geste doublement écolo.

y compris le vrac et la consigne. » En mars dernier, Yves Rocher a mis en rayon, dans trois boutiques parisiennes, une version rechargeable de ses bains douche les plus vendus. Aroma-Zone propose des « bars à huile » et un « bar à savons » dans ses boutiques installées au Printemps. Mustela teste jusqu'à la fin de l'année, **dans deux pharmacies**, la vente de son gel lavant bio en vrac, avec un flacon en verre consigné. L'Occitane prévoit un déploiement des gels douche Verveine, Verveine Agrumes et Karité Verveine en version rechargeable dans trente boutiques hexagonales d'ici à la fin de 2021.

ÉVITER LA PROLIFÉRATION DES BACTÉRIES

« Les clients peuvent venir avec leur propre contenant, mais nous proposons également des flacons en aluminium de 250 ou 500 ml au choix », précise Corinne Fugier-Garrel, directrice du développement du concept d'emballage chez L'Occitane. Le luxe n'échappe pas à la tendance, avec de plus en plus de parfums disponibles à la recharge via des « fontaines à parfum » (*lire page 73*).

Le développement de bactéries constitue l'une des principales préoccupations des marques de cosmétiques en vrac. Les fabricants distinguent

très nettement les produits à rincer, type gel douche, et non rinçables, comme les crèmes de jour. Pour les premiers, peu de débat : « Si le contenant utilisé pour remplir de nouveau du shampoing ou du gel douche est propre et sec, il y a très peu de risques », indique Didier Onrait, le cofondateur de Day by Day, un réseau d'épicerie dédiées à la vente en vrac.

D'ailleurs, une tolérance a été négociée récemment entre le Réseau Vrac (qui réunit, depuis 2016, les acteurs du 100 % non emballé) et la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF), afin de permettre aux consommateurs d'apporter **leur propre contenant** (pour peu qu'il ne ressemble pas à un contenant alimentaire) et d'utiliser éventuellement le flacon d'un shampoing X pour un shampoing Y. Une possibilité qui évite d'être captif d'une marque ou d'une enseigne.

LA CONSIGNE, UNE SOLUTION QUI REVIENT À LA MODE

Les cosmétiques non rinçables (déodorant, dentifrice, démaquillant...), en revanche, demandent beaucoup plus de rigueur. Une seule machine distribue actuellement ce type de produit au grand public, inventée par la start-up Cozie.

LE VRAC, C'EST QUOI ?

■ Le vrac s'oppose au préemballé : le client décide du volume du produit en fonction de ses besoins et emporte ses achats dans un contenant maison ou fourni sur le lieu de vente.

■ « Le vrac inclut aussi les systèmes de vente à la coupe, précise l'Agence de la transition écologique. En matière de cosmétiques, on distingue les produits solides (savons à la coupe) et liquides (shampooings), mais aussi les rinçables (gel douche) et non rinçables (crème de jour, dentifrice). »



« Nous l'avons appelée la Dozeuse, car le client prend exactement la quantité souhaitée, explique Louise Salvati, cofondatrice de Cozie. Pour chaque remplissage, la machine émet un ticket de traçabilité avec les ingrédients, le numéro de lot, le jour d'achat... » Des informations primordiales en cas de problème sur un lot ou d'allergie, mais aussi d'appel à un centre antipoison si un enfant ingère le contenu.

Le contenant des produits non rinçables est toujours fourni par le vendeur et consigné, comme pour Mustela (3 €) ou Cozie (1,50 €). « Nous récupérons les flacons en verre et nous les stérilisons pour les utiliser de nouveau », précise Louise Salvati. Le vrac en cosmétique s'accompagne en effet du grand retour de la consigne.

DES PRÉCAUTIONS D'EMPLOI RIGOUREUSES, À RESPECTER

Certaines marques osent des formats en pot, avec un risque de contamination majoré à l'usage, car la surface offerte à l'air est plus importante et l'on peut y tremper le doigt. Pour Louise Salvati, l'information des consommateurs s'impose : « Nous indiquons bien qu'il faut absolument se laver les mains avant usage. » La jeune pousse bretonne Endro a lancé avec un certain succès du dentifrice en pâte dans un pot, avec des enjeux similaires. « Le packaging informe le consommateur qu'il ne faut surtout pas incorporer d'eau dans la formule lors de l'utilisation, précise Marion Le Goualher,

cofondatrice de la marque. Une petite spatule en bois permet de se servir sans tremper sa brosse à dents mouillée dans le pot. Nous avons également travaillé une formule qui se rapproche beaucoup d'un cosmétique solide, avec un coefficient d'activité de l'eau proche de trois, autrement dit un risque de développement microbologique extrêmement faible. »

HYGIÈNE ET TRAÇABILITÉ, UN CAHIER DES CHARGES STRICT

La mise sur le marché des cosmétiques est contrôlée par l'Agence nationale de sécurité du médicament et le fabricant doit fournir un dossier d'information produit (DIP). « Dans le cas du vrac, les challenges tests réalisés pour tous les cosmétiques sont poussés plus loin, précise Lucia Pereira, directrice juridique du Réseau Vrac. Car il faut prouver que le produit est stable dans le dispositif de vente en vrac, se poser la question du contenant dans lequel il sera vendu, du nettoyage de ce contenant, de l'étiquetage, etc. »

Autant de coûts supplémentaires qui peuvent constituer des freins au développement du vrac. Normalement, qu'il s'agisse de produits rinçables ou pas, le client doit pouvoir obtenir facilement toutes les informations de traçabilité, de conservation et de composition. Mais « la question de l'étiquetage est très difficile pour les cosmétiques solides, et souvent source d'erreurs ou de fautes », constate Julien Kaibeck, fondateur de l'association Slow Cosmétique.

UN MOINDRE COÛT, MAIS PAS TOUJOURS

Pour L'Occitane, « il est important que le consommateur ait un intérêt économique à acheter en vrac, affirme Corinne Fugier-Garrel. Lorsqu'il vient à nouveau remplir son gel douche, seul le produit est facturé, soit une réduction de 25 à 30 % ». Mustela, en revanche, conserve le même prix, que le produit soit préemballé ou en vrac. Pour Didier Onrait, « il n'y a pas de raison pour que le vrac soit moins cher. Entre 50 et 80 % de la matière est supprimée sur le schéma d'emballage global, mais l'emballage coûte très peu. En revanche, le vrac demande beaucoup plus de main-d'œuvre que le préemballé. Sans compter les frais de stérilisation des contenants réutilisables, qui imposent d'importants investis-

sements logistiques et techniques. » De plus, les produits proposés sont en général certifiés et labellisés (bio, ingrédients naturels, etc.), ce qui augmente le coût. Les fabricants ont donc intérêt à proposer des cosmétiques plutôt haut de gamme pour **conserver une marge acceptable**. On trouve cependant des shampoings et des gels douche en vrac vendus peu cher par des sites qui ne commercialisent qu'en ligne et distribués en marque blanche par des enseignes comme Biocoop. « *Il s'agit là de produits basiques et économiques, précise Audrey Roulin. Pour des marques comme Yves Rocher ou Lush, il est plus facile d'instaurer un vrac rentable, car ils possèdent leur propre réseau et maîtrisent la chaîne de bout en bout, sans compter que leur notoriété est installée.* »

UN INTÉRÊT ÉCOLOGIQUE INCONTESTABLE

Sans économie systématique à la clé, c'est la conscience écologique qui guide le plus souvent les consommateurs vers les achats en vrac, alimentaires ou cosmétiques. Pour Catherine Urvoy, experte consommateurs pour la société d'analyses de données Nielsen, « *la tendance de l'achat en vrac s'inscrit dans un mouvement de fond de consommation plus responsable* ».

Mais ce mode de consommation est-il vraiment écologique ? « *Les emballages primaires sont remplacés par des emballages de transit [ndlr : cabas, sachets en tissu...], ce qui a pour conséquence une réduction de la matière employée* », explique l'Agence de la transition écologique (Ademe). Et si le consommateur réutilise le même contenant à chaque fois, **il diminue de 100 %** l'influence de l'emballage primaire. La marque Alter Eco a mené une étude d'impact carbone aux conclusions sans appel : le vrac permet une réduction de 64 % du poids des emballages par rapport aux produits identiques préemballés. Moins d'emballages, c'est aussi moins d'énergie pour le transport des marchandises, donc moins d'émissions de gaz à effet de serre. Une boucle vertueuse jusqu'au consommateur, qui peut enfin décider précisément de la dose qu'il achète, selon ses besoins, limitant le gaspillage. Plus écolo, souvent plus naturel ou bio, pas toujours économique, le vrac démarre en beauté ! ■

CÉCILE BLAIZE ET LAURE MARESCAUX

QU'IMPORTE LE FLACON...

Même le parfum s'y met ! Les fontaines à parfum se multiplient et constituent pour les marques un argument marketing.

Nullement antinomique de l'image « luxe » des grands parfumeurs, les fontaines à parfum destinées à remplir une nouvelle fois son flacon sont mises en avant par les marques : « *Agissez pour un luxe responsable* », affiche la marque Thierry Mugler, qui annonce qu'un flacon refait ainsi le plein toutes les 25 secondes dans le monde, grâce à ses fontaines à parfum.

LE LUXE SE MET AU VERT

Particulièrement en avance sur la tendance, la marque a lancé ses premières fontaines dès 1992, pour le parfum Angel. Désormais, les fragrances Alien et Aura Mugler sont également disponibles à la recharge. Et l'initiative a fait des émules. Lancôme a adopté le même système il y a un an pour Idole. Louis Vuitton, Guerlain et Kilian ont suivi dans la foulée.

PETITS PRIX À LA CLÉ

Renforçant l'image d'exception de leurs produits, les marques trouvent là l'occasion de valoriser le travail effectué sur leurs flacons « *souvent signés de maîtres cristalliers* », souligne Mugler. Un objet rare, à conserver. Et côté client ? Le consommateur gagne à passer au parfum en vrac, puisqu'il ne paye que la fragrance lors du remplissage, avec une économie substantielle à la clé : l'eau de parfum Alien de Mugler coûte par exemple 81 € à l'achat et 49 € à la recharge. Autre point positif : l'aspect sanitaire.



Mugler innove dès 1992 avec sa fontaine à recharger les flacons pour son parfum Angel.

En effet, en matière de parfum, il n'est pas problématique. Formulé à base d'alcool, c'est un produit particulièrement stable et peu soumis aux dangers de contaminations bactériennes. Le parfum se prête donc sans risque aux remplissages successifs.

Sans cosmétiques

UNE EXPÉRIENCE À TENTER... RIEN

Le jeûne cosmétique et la cure de sébum, cela vous dit ? Ces méthodes, qui prônent l'arrêt temporaire du maquillage et du shampooing, fleurissent sur Internet. Certaines valent le coup d'être suivies, mais pas toutes. Les bénéfiques ne sont pas toujours au rendez-vous.

« Nous nous lavons trop, trop souvent, et avec des substances trop riches en tensioactifs », s'inquiète le Dr Nina Roos, dermatologue, auteure de *La peau, c'est la vie !* (First éd., 2018). Le nettoyage quotidien du corps et du visage constitue la norme, mais **confine souvent au décapage**. Or la peau supporte mal ces agressions extérieures. Premier rempart de l'organisme, elle « barre la route aux allergènes et aux agents pathogènes présents dans notre environnement, participe à

la régulation thermique, synthétise la mélanine et la vitamine D, empêche l'eau du corps de s'évaporer », explique Alain Géloën, directeur de recherches en biologie au Centre national de la recherche scientifique (CNRS), coauteur du livre *Le Microbiote cutané* (First éd., 2020). « Sans oublier qu'elle se renouvelle et se répare en permanence », ajoute-t-il. Ainsi, il suffit d'une vingtaine de jours environ pour qu'elle se renouvelle entièrement.

www.french-bookys.org

Bon à savoir

UN BROSSAGE DU CORPS CHAQUE JOUR

- Se brosser le corps sans eau ni cosmétique : rituel de beauté pratiqué au Japon comme nettoyage en profondeur, pour booster la circulation sanguine et lymphatique.
- « Le brossage à sec remplace une douche, une fois par semaine », explique Julien Kaibeck, fondateur de l'association Slow Cosmétique. Avec une brosse à poils doux, à long manche pour le dos, brosser par mouvements circulaires vers le haut dans le sens de l'évacuation vers les ganglions lymphatiques (aine, aisselles, cou...).
- Il recommande ce brossage en cas de cellulite et de rétention d'eau dans les jambes, mais précise qu'il est « à proscrire sur une cicatrice ou des vergetures récentes, des varices, ou si l'on est enceinte ».



LA PEAU, UN ORGANE À ENTREtenir AVEC SOIN

La peau est recouverte sur toute sa surface par une barrière naturelle qui fait écran aux bactéries pathogènes, aux champignons et aux virus : le film hydrolipidique. Il s'agit d'un mélange d'eau (notamment de sueur) et de gras (principalement le sébum produit par les glandes sébacées). Son pH acide, de 5,5 environ, constitue une barrière chimique **aux micro-organismes nocifs**. Il abrite en outre une très riche et bénéfique flore bactérienne, à l'image de la flore intestinale. « Cette flore est en interaction permanente avec les cellules de la peau : elle empêche les bactéries pathogènes de s'installer, indique Alain Géloën. Au cours des premières années de l'enfant, elle formate le système immunitaire qui la reconnaît comme non pathogène. »

Pour conserver une peau en bonne santé, on comprend dès lors qu'il faut absolument protéger cette flore et le film hydrolipidique qui



Pour que notre peau se régénère, il peut être bon de réduire les douches et les cosmétiques.

l'abrite, en évitant les lavages intensifs et les savons au pH trop élevé, comme le savon de Marseille (pH 9). Tout le contraire de ce qui est pratiqué dans les pays scandinaves « très stricts sur la propreté, au point de confondre propreté et stérilité », note Alain Géloën. Conséquence directe : « On y observe une forte augmentation de l'incidence des maladies respiratoires (il existe un microbiote pulmonaire) et cutanées », ajoute le chercheur.

UN CONSEIL : RENONCER AUX PRODUITS AGRESSIFS

Il ne faut pas non plus étouffer la peau avec des soins trop couvrants ou des pratiques telles que le *layering*. Venue d'Asie, cette méthode consiste à appliquer quatre produits de beauté (lotion, contour des yeux, sérum et crème de jour) après un double nettoyage (huile démaquillante, nettoyage au savon ou gel nettoyant). Julien Kaibeck, cosmétologue et président de l'association Slow Cosmétique, qui prône un usage raisonné des cosmétiques et des produits plus naturels, conseille de revenir à un rituel simple : « Il faut respecter sa peau, oublier les produits cosmétiques traitants aux actifs puissants, et se contenter de la nettoyer

délicatement et de l'hydrater simplement. » Ceci le temps que la peau s'apaise et retrouve ses capacités de ressourcement. « Exactement comme une terre laissée en jachère ! »

UN VRAI BÉNÉFICE OU JUSTE UN DIKTAT DE LA MODE ?

Faudrait-il alors limiter ou arrêter les cosmétiques pour le corps, le visage, voire les cheveux ? La pratique du jeûne cosmétique, qui consiste en un arrêt total des crèmes, mais aussi du maquillage, durant quelques jours ou quelques semaines, séduit les adeptes du naturel et désormais aussi les fashionistas. Le but affiché : laisser à la peau le temps de régénérer ses défenses naturelles. Pour le D^r Nina Roos, « le jeûne cosmétique n'a aucune pertinence scientifique, ce n'est donc pas une obligation qui correspondrait à une hygiène quelconque ».

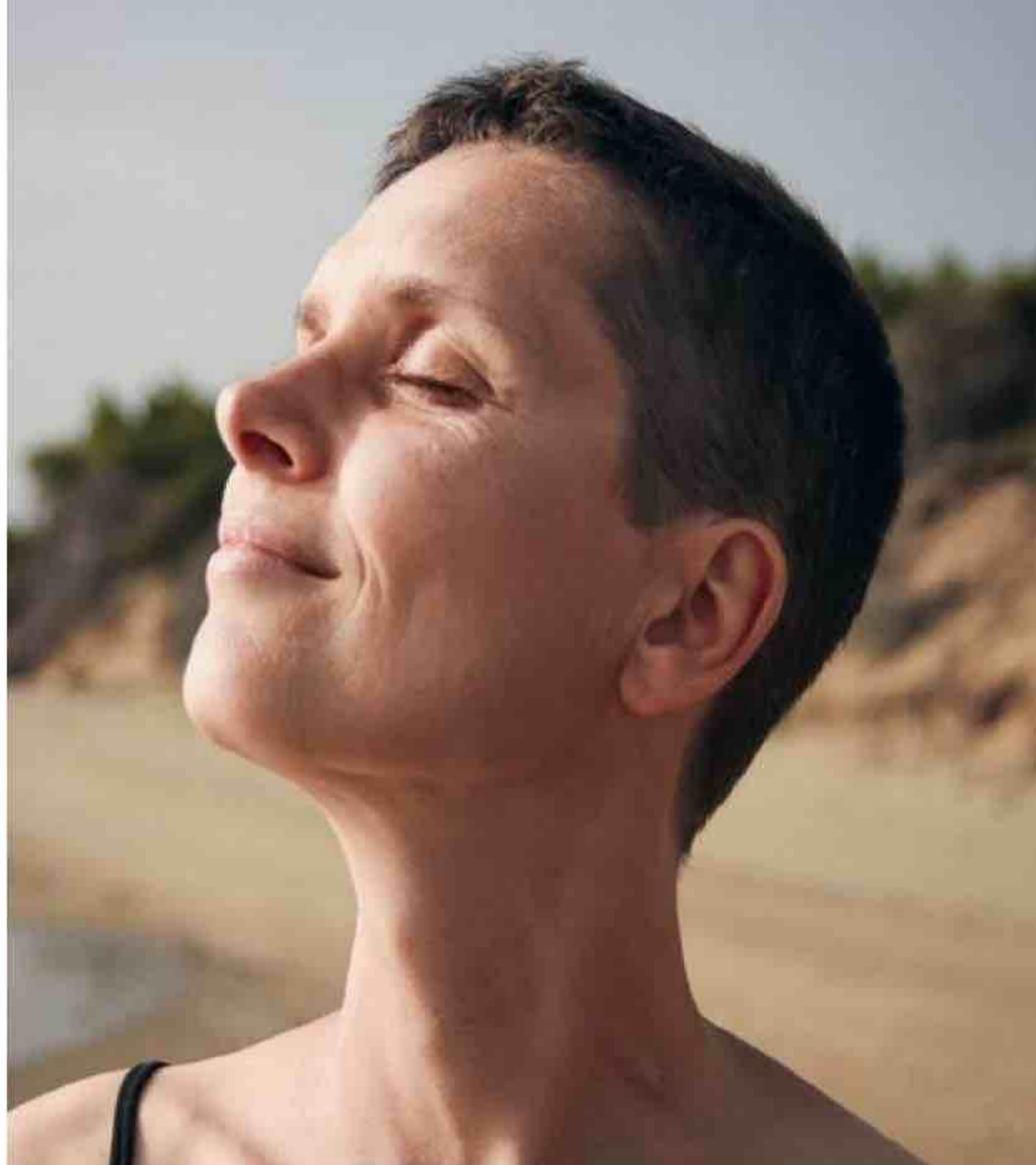
La dermatologue souligne néanmoins un intérêt inattendu : « Je suis convaincue cependant que le jeûne peut se révéler très bénéfique dans le sens où il amène à prendre conscience des agressions répétées que l'on fait subir à notre peau, et qu'une certaine pression sociale nous pousse à utiliser beaucoup trop de cosmétiques. Faire une pause permet de se libérer de ces injonctions. »

Le bon cocktail pour le Dr Roos : le soir, se laver le visage avec un nettoyant moussant doux pour celles et ceux qui habitent en milieu urbain et ont une peau normale. Le matin, réaliser simplement une brumisation d'eau thermale. En ce qui concerne **la sacro-sainte crème** de jour, la dermatologue précise : « Elle est souhaitable, mais on peut s'en passer si l'eau est peu calcaire, le climat peu froid ou simplement si la peau ne tiraille pas après la toilette. »

HALTE AUX SHAMPOOINGS TROP FRÉQUENTS

Sans surprise, on se lave également trop les cheveux. Les industriels lancent à grand renfort marketing des formules pour un usage quotidien, comme si c'était la norme ou la meilleure façon de se réveiller le matin. Or le cuir chevelu, comme le reste de la peau du corps, est recouvert du **fameux film hydrolipidique**. Le sébum, dont il est notamment constitué, est l'ennemi juré des chevelures à tendance grasse... Pourtant, lorsque le cuir chevelu est sain, le sébum constitue une précieuse protection.

Pour Aude Lagardet, kinésiologue et auteure de *De beaux cheveux : je passe au 100 % naturel* (éd. Écologie citadine), « les tensioactifs des shampooings classiques, qui décapent le cuir chevelu, sont contre-productifs. Utilisés trop fréquemment, ils stimulent en effet de façon artificielle la production de sébum et les cheveux



Pour échapper à la dictature du marketing, le retour au naturel constitue une option beauté et santé.

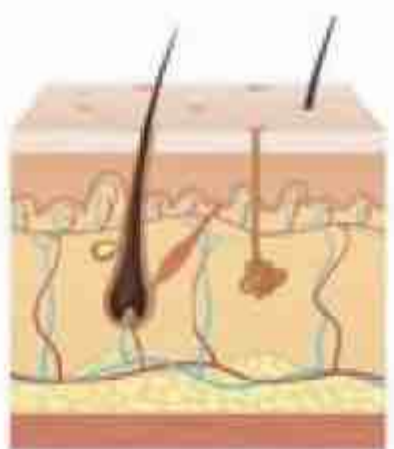
se graissent de plus en plus vite. D'ailleurs, de nombreuses personnes se lavent les cheveux tous les jours et dès la fin de la journée, leurs cheveux ont l'air gras et mous... » Mais faut-il pour autant se lancer dans une « cure de sébum », très en vogue lors du confinement, qui consiste en **un arrêt total des lavages** pendant plusieurs semaines dans l'espoir d'une hypothétique « remise à zéro » du fonctionnement du cuir chevelu ? « Surtout pas ! prévient Aude Lagardet. La régulation de la production de sébum doit se faire de façon progressive pour être efficace. Avec la cure de sébum, on obtient juste des cheveux trop gras sans résoudre le problème à long terme. »

NO POO, LOW POO... POUR RÉGULER LE SÉBUM

Pour obtenir un fonctionnement normal du cuir chevelu, avec une sécrétion de sébum suffisante pour le protéger sans être excessive, il faut procéder par étapes, en espaçant peu à peu les lavages : « Tout le monde peut arriver assez facilement à un lavage par semaine, en gagnant un jour à chaque fois, avec de beaux cheveux qui sentent bon », estime Aude Lagardet. Pour des résultats plus durables, elle prône le « no poo », pour « no shampoo », c'est-à-dire l'abandon des shampooings **à base de tensioactifs** au profit de bases simples et naturelles pour se laver les cheveux. La « recette » la plus classique allie

Repères

LA PEAU EN CHIFFRES



- La peau pèse de 4,5 à 5 kg, c'est l'organe le plus lourd de l'organisme.
- Sa surface fait 2 m². Si l'on compte tous les microreliefs invisibles à l'œil nu, elle atteint près de 25 m² !

- La peau saine est acide, avec un pH de 5,5.
- Elle possède 650 000 récepteurs sensoriels.
- Chaque centimètre carré de notre peau abrite 10 millions de micro-organismes (bactéries, champignons, virus...).
- La peau est ponctuée de 100 à 1 000 glandes sébacées selon les endroits.
- 3 millions de glandes sudoripares y produisent de la sueur.

le bicarbonate de sodium comme lavant et le vinaigre de cidre comme après-shampooing ; l'argile verte pour les cheveux gras et l'argile blanche pour les cheveux secs fonctionnent en masque sur le cuir chevelu mouillé ; le lierre grim pant, **qui contient des saponines**, molécules tensioactives naturelles qui moussent dans l'eau, peut être également utilisé en décoction comme shampooing...

Les possibilités sont nombreuses, à adapter à son type de cheveu et à tenter, guidé par des recettes précises si l'on se lance dans une préparation maison (*voir notre recette de shampooing solide en page 92*). Encore plus simple, le « water only », qui, comme son nom l'indique, consiste en **un rinçage méticuleux**, à l'eau claire... L'association Slow Cosmétique prône plutôt le « low poo », « *un lavage moins fréquent, et parfois avec des produits sans tensioactifs moussants, comme de l'argile de rhassoul diluée dans 25 cl d'eau tiède* ». Autre atout du no ou du low poo : les économies. Car les produits capillaires représentent à eux seuls près de 15 % des dépenses cosmétiques !

LA SÉRÉNITÉ COMME CURE DE JOUVENCE ?

Rougeurs, tiraillements, rides... Souvent, le stress se voit. Pourquoi ? Il augmente la concentration d'une hormone, le cortisol, dans le sang, perturbant la synthèse de différentes enzymes et protéines ayant un rôle barrière de la peau.

Lorsque le stress s'installe, les problèmes peuvent devenir chroniques et importants. « *Une élévation durable du cortisol entraîne de l'acné, une chute des cheveux, un vieillissement prématuré de la peau, une augmentation de la pilosité, voire des vergetures et des retards de cicatrisation. Le stress exacerbe aussi les maladies de peau préexistantes, comme l'eczéma, la rosacée ou le psoriasis* », précise le Dr Nina Roos. Attention cependant, « *on ne peut pas réduire une maladie cutanée à une simple manifestation du stress* ». D'ailleurs, l'emploi d'antibiotiques est encore très fréquent en dermatologie. Toutefois, les techniques de relaxation, voire la thérapie lorsque cela est nécessaire, constitueraient de puissants... produits de beauté ! ■

CÉCILE BLAIZE ET LAURE MARESCAUX

DES « ANTI-ÂGE » NATURELS

De nombreuses techniques promettent de tonifier l'épiderme, sans avoir recours à des cosmétiques ou à la chirurgie...

LE YOGA DU VISAGE renforce l'armature interne du visage pour gagner en tonicité et gommer les rides d'expression. Il va « *à la fois détendre, étirer et tonifier les muscles* », explique Sylvie Lefranc, professeur de hatha yoga et auteure. Insistant sur l'importance de la posture, elle « *pratique avec [s]es élèves des exercices d'étirement du haut du dos, d'ouverture des épaules et d'allongement du cou et de la nuque qui permettent de diminuer très sensiblement le double menton.* »



L'ACUPRESSION doit stimuler les huit méridiens de surface passant par le visage, notamment ceux des organes chargés de l'élimination des déchets (vessie, vésicule biliaire, gros intestin). Dans *30 Rituels beauté pour votre visage* (Leduc.s éd., 2020), Sylvie Lefranc note les points à stimuler pour, promet-elle, une réduction des rides, plus d'éclat, et une meilleure hydratation.

LA GYMNASTIQUE FACIALE est conseillée par Catherine Pez, auteure du livre éponyme (L'Homme éd., 2018). Après avoir « *identifié les endroits qui nécessitent un renforcement, il faut travailler les muscles du visage correspondants* ». S'il est nécessaire d'être assidu pour obtenir des résultats, il ne faut pas les solliciter tous les jours « *au risque que cela soit potentiellement douloureux ou que les muscles se développent trop, grossissent de façon disharmonieuse* », prévient-elle.

Nourrir son épiderme

SIX ALIMENTS BELLE PEAU

Parmi les gestes beauté, il en est un que l'on néglige trop souvent : faire attention à son alimentation. Fruits, légumes, poissons... Certains produits devraient s'inviter régulièrement à notre table, afin de nous aider à prendre soin de notre épiderme.

Manger, c'est aussi nourrir sa peau. Une évidence que l'on oublie parfois au profit des multiples crèmes, émulsions et sérums qui trônent dans les placards des salles de bains. « *De manière générale, une alimentation saine améliore la luminosité et le grain de la peau*, rappelle le Dr Nina Roos, dermatologue et auteure de *La peau, c'est la vie !* (éd. First, 2018). À l'inverse, une consommation excessive de produits trop sucrés, gras et industriels, génère une peau terne, grasse, visiblement encrassée. » Si la clé d'un bon équilibre alimentaire, et donc aussi cutané, repose sur la variété des produits consommés, certains aliments sont à privilégier selon que l'on recherche un effet hydratant, régulant, cicatrisant ou anti-âge. Pas de miracle toutefois. Compter de trois à quatre semaines pour percevoir les premiers résultats, à condition, bien sûr, d'adopter en parallèle une bonne hygiène de vie.



nourrissent la peau de l'intérieur et possèdent une action anti-inflammatoire. L'avocat renferme en outre des composants antioxydants, qui protègent les cellules du vieillissement : la vitamine E, deux caroténoïdes, la lutéine et la zéaxanthine, ainsi que des oligo-éléments comme le cuivre et le zinc. Hors saison, il ne faut pas hésiter à consommer de l'huile d'avocat vierge première pression à froid. Sinon, pour faire le plein de vitamine E, essentielle à la synthèse du collagène et à la microcirculation cutanée, consommer chaque jour, en petites quantités, des amandes, des noix, des pistaches ou des graines de courges.

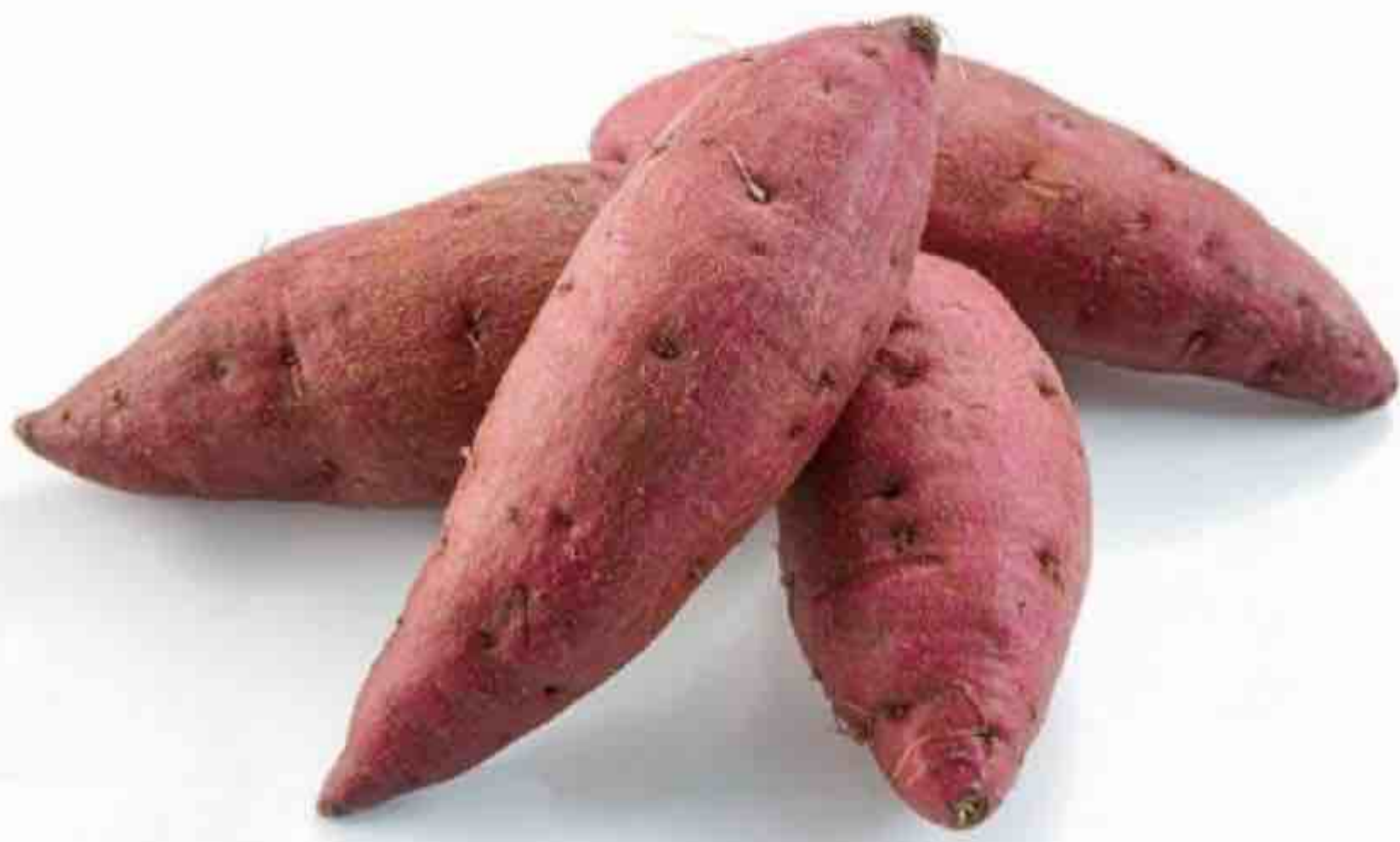
■ L'ARTICHAUT Régulateur et assainissant

Un foie surchargé a une incidence sur la peau, notamment sur la régulation du sébum. Pour le protéger, pensez à l'artichaut : il facilite la sécrétion de la bile et son élimination, et aide à soigner certains troubles digestifs et problèmes de transit (constipation et ballonnement notamment). Mieux éliminées, les toxines ne viennent pas stimuler les glandes sébacées et la peau perd son aspect luisant. « *À condition de réduire en parallèle sa consommation d'aliments gras, qui entraînent un travail accru de la vésicule biliaire* », précise le Dr Nina Roos. Consommer l'artichaut

■ L'AVOCAT Anti-âge et hydratant

En plus d'être bénéfiques pour le système cardio-vasculaire, les acides gras mono-insaturés contenus dans l'avocat





cuit vapeur ou cru, en salade ou en carpaccio. Autres aliments contre la peau grasse : le citron, le radis noir, la roquette, le curcuma, le romarin et le pissenlit.

■ LA PATATE DOUCE

Éclat et bonne mine

Moins connue que la carotte, la patate douce est pourtant l'aliment le plus riche en bêta-carotène, ou provitamine A, élément « bonne mine » par excellence. Elle aide le corps à synthétiser la mélanine, essentielle pour absorber les rayonnements solaires et permettre au teint de hâler. Et le bêta-carotène n'est pas le propre des aliments orangés ou jaunes. Si le potiron, la mandarine ou l'abricot en contiennent en quantité, les légumes verts (brocoli, chou, épinard, haricot vert, laitue et petit pois) ne sont pas en reste, sans oublier le poivron et la tomate. À consommer crus ou cuits, en prenant garde au mode de cuisson, car la provitamine A disparaît dès 90 °C. À noter : les abricots et pruneaux secs sont plus riches en bêta-carotène que leurs cousins frais.

■ LE SHIITAKÉ

Anti-imperfections et cicatrisant

Également appelé lentin du chêne, cette star japonaise exportée dans le monde entier stimule la vitalité de l'épiderme et agit contre les problèmes de peau, acné, psoriasis, dermatite... Car sa teneur en zinc en fait un puissant anti-inflammatoire naturel. À savoir : frais ou déshydraté, il est recommandé de cuire le shiitaké, car il peut provoquer des réactions cutanées (dermatites toxiques) lorsqu'il est consommé cru. Ne pas hésiter à l'alterner ou à le mélanger avec d'autres variétés. Afin de varier les plaisirs, les fruits de mer, le veau (en particulier son foie) et le bœuf constituent également de bonnes sources de zinc.



■ LA SARDINE

Souplesse et élasticité

Riche en acides gras oméga-3, essentiels à la régénération de la peau, la sardine aide à maintenir l'élasticité de l'épiderme. L'action anti-inflammatoire des oméga-3 permet aussi d'atténuer les rougeurs et de calmer les irritations. La sardine en conserve apporte les mêmes bénéfices que fraîche. Il ne faut pas hésiter à en manger deux ou trois fois par semaine, d'autant qu'elle « apporte aussi de la vitamine D, dont on manque en hiver », précise le Dr Nina Roos. Les autres poissons gras comme le maquereau, le hareng ou la morue (foie) sont autant d'aliments de substitution pour faire le plein d'acides gras. Éviter cependant le saumon d'élevage, nourri à base de farines riches en maïs et soja, bourrées d'oméga-6, à l'action pro-inflammatoire. Autres sources dans le monde végétal : les noix, le chanvre et le lin, sous forme de graine ou d'huile, à conserver au frais et à ajouter uniquement en assaisonnement.



■ L'ŒUF

Régénérant et réparateur

Bien pourvu en vitamines B (B2, B5, B6), l'œuf participe au renouvellement des cellules cutanées et par là même à la régénération de la peau. Longtemps discrédité pour sa teneur en lipides, il présente en réalité une bonne valeur nutritionnelle et peut se consommer une fois par jour si l'on a un taux de cholestérol normal ; deux ou trois fois par semaine en cas de cholestérol trop élevé. Pour une meilleure digestion et assimilation, privilégier les œufs cuits à la coque ou pochés (les protéines contenues dans le jaune de d'œuf sont plus facilement absorbées et les antioxydants mieux préservés). Côté qualité, les choisir bio, ou venant de poules élevées en plein air et, dans l'idéal, avec une alimentation enrichie en graines de lin, pour leur richesse en oméga-3, à l'action anti-inflammatoire. ■

CÉCILE BLAIZE ET LAURE MARESCAUX

→ Pages préparées avec *Émilie Borriglione, naturopathe, spécialiste en nutrition et fondatrice de l'école de cuisine santé C'est si bon Nutrition.*



OSER FAIRE SOI-MÊME

Démaquillant

Savon

www6.french-bookys.org

Macerat huileux

Baume

Barre hydratante

Sérum

Gel de massage

Lait corps



ww6.french-bookys.org

PHOTOS PRODUITS : F. POINCELET

À vos spatules !

LES INTÉRÊTS DU FAIT MAISON

Activité autrefois marginale, le Do it Yourself est désormais devenu une véritable mode à laquelle succombent tant les personnes en quête de naturel que celles ayant à cœur de consommer différemment et de préserver l'environnement.

Pourquoi faire ses cosmétiques soi-même alors que l'on trouve de tout en magasin ? Désir d'autonomie, envie de naturel, de produits plus écolo... Les motivations sont multiples et pas toujours évidentes car le fait maison n'est pas forcément économique.

Malgré la profusion de produits cosmétiques disponibles aujourd'hui, y compris en bio, le Do it Yourself (DIY, faites-le vous-même) est à la mode. Leader sur le marché des ingrédients du fait maison, et affichant une croissance annuelle de 20 à 25 %, Aroma-Zone se targue d'avoir compté 100 000 nouveaux clients à l'occasion du premier confinement. « Le double de ce

que nous aurions eu en temps normal, indique Anne-Cécile Vausselin, P-D. G. de la société. Nous avons retrouvé ces clients à la sortie du confinement en boutique, mais aussi à nos ateliers [organisés dans les sept boutiques de la marque]. »

VERS UN NOUVEAU MODE DE CONSOMMATION

« Aux débuts d'Aroma-Zone, le déclic pour passer au fait maison se faisait souvent à l'annonce d'une grossesse ou à la naissance d'un bébé, avec le souci d'en prendre soin au mieux. Aujourd'hui, il se déclenche aussi lors d'une

Repères

LE PH, UN INDICE À SURVEILLER DE PRÈS

■ Le pH (pour potentiel d'hydrogène) est l'indice retenu pour mesurer le degré d'acidité ou d'alcalinité. 0 signifie très acide, 14 très alcalin ou basique. Un pH de 7 est dit neutre. Le vinaigre est acide (pH 2,4 pour un vinaigre d'alcool), le bicarbonate de soude (pH 8,4) et un savon saponifié à froid (pH 9-10) sont basiques. On vérifie le pH avec du papier dit à pH

(ou tournesol). Il faut connaître le pH d'un cosmétique car la peau et les cheveux ont des pH qu'il ne faut pas déséquilibrer. Ils sont légèrement acides (4,5 à 5,5), avec des nuances.

■ La chevelure est plus acide que le cuir chevelu, une peau sèche plus acide qu'une peau grasse.

■ Malgré son pH élevé, pourquoi utiliser un savon saponifié à froid ? Grâce au processus de fabrication,

deux facteurs contre-balancent

son alcalinité : la glycérine adoucissante produite lors de la saponification est conservée, et le surgras qu'il contient évite le dessèchement. Néanmoins, la peau fragile du visage ne supporte pas toujours le savon, fût-il maison.





Fabriquer ses cosmétiques permet de les personnaliser selon son type de peau.

prise de conscience écolo, majorée lors de catastrophes comme celle du Covid », poursuit la cofondatrice de la marque.

« La cosmétique maison implique une démarche, et ouvre sur une autre façon de vivre et de consommer », remarque, de son côté, Laurence Mulon, toxicologue ERT (European Registered Toxicologist), spécialisée dans les ingrédients d'origine naturelle. Les cosmétiques solides qui ne nécessitent **pas d'emballage** figurent ainsi dans les tendances repérées par Aroma-Zone. « Assez rapidement, pendant le confinement, les commandes ont beaucoup tourné autour du zéro déchet », note Anne-Cécile Vausselin.

PLUS UNE DÉMARCHE ÉTHIQUE QU'UN INTÉRÊT ÉCONOMIQUE

Créateur de l'association Slow Cosmétique (sur le modèle de Slow Food), Julien Kaibeck nuance l'équation DIY égale écolo. « Quand on fabrique maison, estime-t-il, on a tendance à acheter plus d'ingrédients, ou en plus grande quantité que ce dont on a besoin. À ses débuts, en 2013, la Slow Cosmétique parlait beaucoup du fait maison. Aujourd'hui, elle l'inclut mais met d'abord en avant une dimension éthique, une façon de

consommer différente, avec le recours à des ingrédients le moins transformés possible, et à un minimum de produits, si possible polyvalents. »

Slow Cosmétique encourage donc des **petites marques de produits** ou de matières premières qui doivent répondre à une copieuse feuille de route pour pouvoir être labellisées par l'association. « Nous proposons des repères de consommation pour ceux qui veulent consommer de façon militante. » Parmi les 239 marques labellisées en novembre 2020, on trouvait donc des producteurs de savons ou de crèmes, mais aussi d'huiles végétales *made in France*, de mirabelles et de noyaux de cerise de Lorraine, de prunes du Sud-Ouest...

LES PRODUCTIONS LOCALES SONT PRIVILÉGIÉES

Des pratiques plus vertes s'associent en effet à la préférence pour le local, dont l'accès devient de **plus en plus facile**. « Le choix d'une huile cosmétique écolo version made in France a longtemps été limité : olive ou tournesol », remarque Christine Chostakoff, formatrice en cosmétique naturelle après avoir longtemps travaillé dans le conventionnel (Lacosmeteuse.blogspot.com).

« Il y a eu une révolution avec l'apparition sur le marché de l'huile de jojoba dans les années 1990, mais elle venait de loin », souligne-t-elle. Les temps ont changé. « Il existe aujourd'hui de nombreuses huileries françaises aux productions diversifiées : cameline, chanvre et même arachide... Or les huiles sont au cœur de nombreuses formules. De même, des fleurs comme la rose, le souci ou la lavande, très employées dans les recettes maison, poussent facilement dans les jardins », souligne Michèle Nicoué-Paschoud, docteur en pharmacie, auteure de plusieurs livres de cosmétique DIY et vigie du blog collectif Potions et Chaudron réunissant des centaines de recettes maison depuis sa création, en 2007.

De son côté, Aroma-Zone s'est lancée dans la relocalisation, notamment pour les huiles essentielles issues de plantes amies de la Provence : **lavande, sauge, thym, origan.** « Nous finançons les plantations de petits producteurs avec qui nous signons des contrats d'approvisionnement », précise Anne-Cécile Vausselin.

UN RETOUR AUX VALEURS D'ANTAN

Pouvoir cueillir les fleurs en bas de chez soi accompagne un désir d'autonomie, présent dans l'engouement pour le DIY. Savoir fabriquer des produits de base avec des ingrédients qu'on a facilement sous la main peut toujours servir dans le **contexte actuel incertain**, même sans éprouver les angoisses des survivalistes.

« Se laver les mains les abîme bien moins qu'appliquer du gel ou de la lotion hydroalcoolique. Lavez-vous les mains au savon et jetez votre gel », conseille Michèle Nicoué-Paschoud. Dans un tel contexte, faire son savon surgras en saponification à froid améliore l'autonomie. « Pendant le confinement, les gens ont beaucoup acheté des savons tout faits, des bases melt and pour (pâte à savon à personnaliser) et des matières premières de savonnerie », note Anne-Cécile Vausselin, qui remarque le succès des ateliers savon. « C'est technique et il y a un risque car on manipule de la soude. Les ateliers attirent également ceux, en reconversion, qui veulent se lancer dans la savonnerie. »

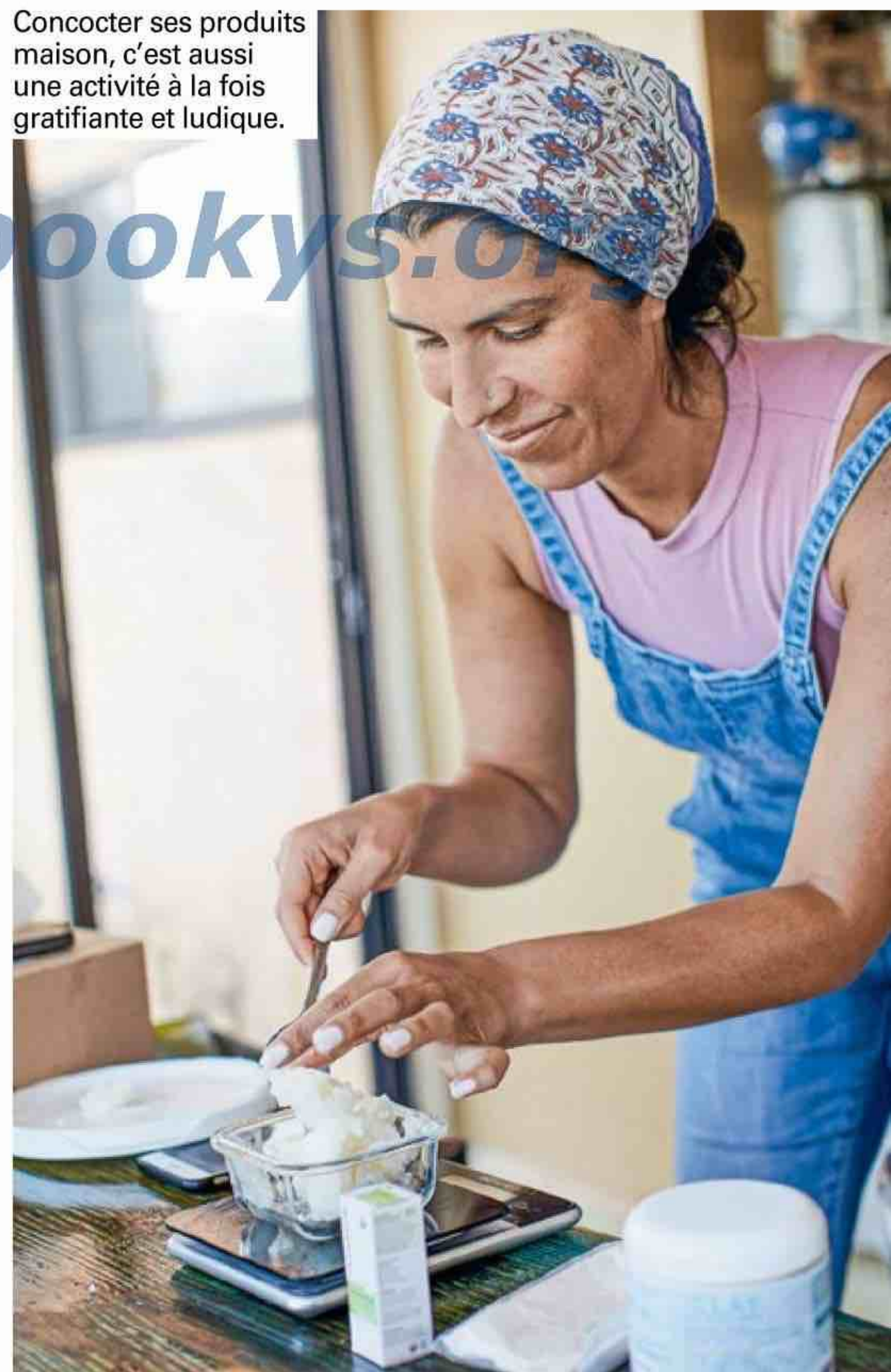
Limiter les frais constitue également l'une des composantes sous-jacentes de la tendance DIY. Certains produits comme les sérums huileux,

très à la mode, sont vendus cher mais ne coûtent pas grand-chose à faire si l'on achète les huiles en petit format. Un savon surgras paraît un vrai luxe, il **se révèle pourtant peu ruineux** en matières premières. « Tester l'innocuité des ingrédients et de la formule finale d'un cosmétique vendu est une obligation et a un coût. À la maison, cette contrainte n'existe pas pour les produits destinés à un usage strictement personnel », remarque Laurence Mulon.

DES RECETTES PLUS FACILES AVEC PEU D'INGRÉDIENTS

« Depuis deux ou trois ans, nous proposons des recettes plus simples, indique pour sa part la P.-D. G. d'Aroma-Zone. Le site compte 3000 recettes. Les plus anciennes, qui datent de 2007 et que nous avons conservées, étaient parfois complexes, mais le contexte a changé

Concocter ses produits maison, c'est aussi une activité à la fois gratifiante et ludique.



et nous avons maintenant comme objectif de limiter les formules à sept ingrédients au maximum. Le prix du panier moyen en boutique a d'ailleurs baissé de 15 à 20 % : il tourne autour de 25 €. La tendance est au minimalisme, voire à une certaine austérité. Fini l'époque des savons cupcake ludiques et colorés. » Proposer des bases neutres (base lavante, eau micellaire, crème à tout faire...) à personnaliser selon ses goûts, l'un des grands succès d'Arma-Zone, concourt à ce désir de simplification et de réduction des dépenses.

ON N'EST PAS OBLIGÉ DE RENONCER À TOUT ACHAT

En n'ajoutant qu'une goutte d'huile essentielle dans un lait pour le corps prêt à l'emploi, on éprouve déjà la sensation de mettre la main à la pâte et d'accéder au luxe du – presque – sur-mesure. **Le plaisir de faire pour soi**, même juste un peu, reste l'un des ressorts du DIY. « L'offre cosmétique en bio a augmenté, on trouve ce qu'on veut en parfumerie, pharmacie et grande surface. On peut combiner le fait maison et le tout fait, comme en cuisine, remarque Michèle Nicoué-Paschoud. On achète pour le dimanche un gâteau sophistiqué et on fabrique la tarte du dîner en semaine. » Par ailleurs, la cosmétique maison a beaucoup évolué. « Aujourd'hui, on peut mieux faire que les recettes de grand-mère, même si certaines sont excellentes, note la pharmacienne. Il y a beaucoup de produits très simples à réaliser, à la portée de tout le monde, tandis que les passionnées trouvent ce qu'il faut pour fabriquer des émulsions. »

UNE ENVIE D'ÉCOLOGIE ET D'AUTONOMIE

On peut donc s'en tenir à des huiles ou mélanges d'huiles, **confectionner sans trop d'efforts** un baume à lèvres ou un masque à l'argile, efficaces. « La cosméto maison, c'est d'abord pour soi. D'ailleurs, légalement, on n'a pas le droit de vendre, ni même de donner ce que l'on a réalisé, indique Christine Chostakoff. Il ne s'agit pas de s'asservir en s'astreignant à tout faire soi-même, mais d'y prendre du plaisir. » Ceci, avec la sensation d'être un peu plus écolo, économe et autonome. ■

MARTINE AZOULAI

CONSERVATEUR, ANTIOXYDANT

Cosmétique sans eau égale moins de bactéries mais ne signifie pas une durée de conservation illimitée.

Bactéries et champignons ne se développent pas – ou quasiment pas – s'il n'y a pas d'eau dans une formule ou si le pH du produit (*lire l'encadré page 82*) est très acide (vinaigre) ou très basique (savon). L'un des avantages des produits solides zéro déchet, si tendance en ce moment, est de ne pas renfermer d'eau et, par conséquent, de pouvoir se passer majoritairement de conservateurs.

LA VITAMINE E ÉVITE L'OXYDATION

Néanmoins, huiles et beurres employés dans les formules n'ont pas une durée de vie illimitée : ils s'oxydent, devenant comédogènes et néfastes pour la peau. L'ajout d'un antioxydant ralentit le rancissement. Le plus simple est d'ajouter systématiquement de la vitamine E. Son conditionnement en gélule de 500 mg – en pharmacie – se révèle très pratique (compter une gélule pour 100 g de produit fini).

INCONTOURNABLE CONSERVATEUR

Dès qu'il y a une phase aqueuse, comme dans les crèmes ou les émulsions, un conservateur est nécessaire pour éviter la prolifération bactérienne. Celui utilisé dans nos recettes est agréé par Ecocert. Baptisé « cosgard » (geogard, ecogard), il se compose d'alcool benzylique, d'acide déhydroacétique et d'eau. Il est important de respecter le dosage indiqué, soit 0,6 % dans un produit et de l'ajouter en fin de fabrication.

ATTENTION AUX ALLERGIES

L'alcool benzylique peut être allergisant. Il est nécessaire de diluer le conservateur à 1 % et de le tester au pli du coude pendant au moins 24 heures avant une première utilisation. D'autres conservateurs sont validés par Ecocert mais le cosgard est d'un emploi facile. « Mieux vaut fabriquer en petites quantités et conserver si possible au froid », recommande également la toxicologue Laurence Mulon.

Produits de beauté maison

LES INGRÉDIENTS STARS DU DIY

Fabriquer ses propres produits de beauté présente plus d'un avantage. Ils reviennent moins cher que les cosmétiques du commerce, sont dépourvus d'emballage, et vous les réalisez en quantités qui correspondent à vos besoins. Mais que devez-vous vous procurer ?

Règle numéro un : privilégier quelques produits de base, polyvalents. Même si certains sont onéreux, vous pouvez les décliner pour différentes recettes.

LES HUILES VÉGÉTALES

Comme elles sont parfois fragiles et chères, la cosmétique conventionnelle a souvent limité l'emploi des huiles végétales, remplacées par des huiles minérales, issues de la pétrochimie. En DIY (*do it yourself*, autrement dit fait maison), on fabrique des cosmétiques en petite quantité, ce qui permet de les mettre plus facilement à l'honneur. Plus une huile est fluide, plus elle pénètre rapidement, mais **plus elle s'oxyde vite**. L'huile de noyau d'abricot a été souvent sélectionnée dans nos recettes. Stable, bon marché, elle est

bien tolérée. L'huile d'argan est très nourrissante pour les peaux sèches, celle de figue de barbarie (coûteuse) anti-âge, celle d'avoine apaise les peaux sensibles. **Olive, sésame, noisette** (pour peaux à tendance grasse) et coco peuvent s'acheter en version alimentaire. Deux précieux *outsiders* : l'huile de jojoba (en réalité une cire) ne rancit pas, ne laisse pas de film gras sur la peau et est réparatrice. Quant à l'huile de coco dite « fractionnée », huile estérifiée très stable, elle se révèle excellente pour les macérâts car elle facilite l'extraction des composés lipophiles des végétaux.

LES ARGILES

Elles proviennent de la décomposition de roches cristallisées composées en majorité de silice et

Choisissez des produits adaptés à votre type de peau, de bonne qualité, éventuellement bio.



renfermant des minéraux bénéfiques, qui leur donnent aussi des couleurs. Les plus utilisées en cosmétiques sont l'argile verte (la plus puissante), la blanche (la plus neutre, il s'agit de kaolin), la rouge, **riche en oxyde de fer** et la rose (composée d'argile blanche et rouge) apaisante. Elles s'utilisent en masque, et même en démaquillant.

LE BEURRE DE KARITÉ

Extrait des amandes d'un arbre tropical, ce beurre renferme des acides gras, des vitamines A et E, et des éléments aux propriétés cicatrisantes, désinfectantes et anti-inflammatoires. Son odeur, plus ou moins puissante, ne doit pas sentir le rance. Il ne doit pas poisser à l'étalement.

La certification bio peut être utile : le karité est parfois associé à des cultures comme celle du coton utilisant beaucoup de produits chimiques si elles ne se font pas en bio.

L'ALOÈS

Dès l'Antiquité, le gel d'aloès, c'est-à-dire la pulpe des feuilles de cette plante, a été utilisé pour soigner les infections cutanées. Parmi les centaines de variétés existantes, une quinzaine affichent des propriétés médicinales. L'aloé vera est la plus utilisée en cosmétique. Vérifier que le gel provient de **jus frais et non déshydraté**, de façon à profiter de ses vitamines, enzymes, acides aminés, etc. Les composants, qui favorisent la cicatrisation, possèdent également des propriétés réputées hydratantes et anti-inflammatoires. La texture gélifiée participe à la tenue d'une crème ou d'une émulsion.

LA CIRE D'ABEILLE

Elle apporte de la fermeté et de la stabilité à une préparation, possède un léger pouvoir émulsifiant et exerce un effet filmogène protecteur. Elle se conserve bien et montre des propriétés cicatrisantes et anti-inflammatoires. La privilégier bio, en grains ou en feuilles. Pour les végétariens ou les allergiques à la cire d'abeille, lui substituer des cires végétales, comme celles de carnauba et de candelilla, toutes deux avec un point de fusion élevé. **Veiller à bien les chauffer** pour les liquéfier. On trouve également de la cire de mimosa, au parfum délicat mais plus coûteuse, et d'autres cires florales odorantes. ■

MARTINE AZOULAI

DES HUILES TRÈS PRISÉES

Appréciables pour leurs nombreuses

propriétés, les huiles essentielles

doivent être utilisées avec précaution.

Plusieurs de nos recettes proposent d'incorporer des huiles essentielles (HE), de puissantes essences de plantes aromatiques. Si elles regorgent de bienfaits et donnent un délicieux parfum aux cosmétiques, elles sont à manipuler avec prudence. La plupart apportent entre un et plusieurs allergènes de parfum (linalol, limonène, géraniol...), ceux-là mêmes qui sont à déclaration obligatoire dans les formules des cosmétiques industriels. Elles sont donc totalement déconseillées aux allergiques. Mais leurs puissants effets les interdisent aussi aux femmes enceintes ou allaitantes, aux enfants, aux sujets âgés, aux personnes souffrant d'épilepsie, d'asthme, sous traitement médicamenteux important ou ayant des antécédents de cancer hormono-dépendant. Les HE ne s'appliquent jamais pures et ne doivent pas être en contact direct avec les muqueuses ou une peau irritée. Il faut toujours les tester 24 heures avant l'emploi, en posant une goutte diluée dans de l'huile végétale au pli du coude. Si la peau réagit, il ne faut pas les employer. Enfin, ayez la main légère : pour 100 g de produit fini, restez dans la limite de 9 à 15 gouttes d'HE pour le visage et de 30 à 60 gouttes pour le corps.

POLYVALENTES ET BON MARCHÉ

- Camomille matricaire (*Matricaria recutita*), anti-inflammatoire
- Cèdre de l'Atlas (*Cedrus atlantica*), antipelliculaire
- Encens (*Boswellia sacra, carterii*), régénérant cutané
- *Eucalyptus radiata*, antibactérien, antiviral
- Géranium rosat (*Pelargonium X asperum*), cicatrisant
- Lavande vraie (*Lavandula vera*), antiseptique, apaisante, cicatrisante
- Palmarosa (*Cymbopogon martinii*), antifongique
- Patchouli (*Pogostemon cablin*), antidémangeaisons, peau à problèmes
- Petit grain bigarade (*Citrus aurantium L. ssp amara*), apaisant
- Ylang-ylang (*Cananga odorata*), tonique cutané et capillaire

Ustensiles

LES PRÉPARATIFS ESSENTIELS

Avant de se lancer dans la fabrication d'un cosmétique maison, il faut se familiariser avec des notions indispensables comme la stérilisation ou la réalisation d'un bain-marie. Il est aussi impératif d'acquérir l'équipement adéquat et de privilégier certains matériaux.

Préparer son matériel est capital. Bien le choisir également. Pour réaliser vos cosmétiques, il est préférable d'opter pour des ustensiles en Inox, voire en verre pour les bols. Les bols en Inox se trouvent facilement dans des bazars. En revanche, le silicone se révèle très utile pour les spatules, les maryses (spatules servant à racler le fond des récipients) ou les tapis de travail, car il peut être stérilisé...

LA PANOPLIE IDÉALE POUR RÉALISER NOS RECETTES

- Deux petits saladiers en Inox ou en verre pour les baumes et les produits solides.
- Deux béchers ou deux verres doseurs, en verre résistant avec bec verseur.

- Une cuillère magique en Inox (une cuillère se terminant par un ressort souple serré), éventuellement un mixer si on fabrique des émulsions en quantité. Un fouet mousseur à lait si on veut faire un cérat (mélange de cire et d'huile).
- Une paire de baguettes chinoises en Inox (en épicerie asiatique ; en Corée, on les utilise à table) et/ou une cuillère à mazagran à long manche en Inox. Elles facilitent les touillages et permettent de prélever des poudres.
- Une spatule (format demi-maryse) en silicone souple. Vérifier la souplesse.
- Des mini-cupelles en Inox, verre ou porcelaine pour déposer les poudres.
- Éventuellement, un petit couteau à parmesan, pratique pour couper et prélever les beurres.

Verre, Inox et silicone sont les matières à privilégier : ils sont faciles à nettoyer.



- Une casserole pour réaliser les bains-marie.
- Une balance (au moins au gramme près, plutôt au 0,1 g près). À défaut, un jeu de cuillères doseuses.
- Une cuillère à café et une cuillère à soupe en Inox, une louchette en Inox pas trop creuse pour faciliter le remplissage des pots.
- Un thermomètre.
- Un pilon si l'on fabrique des shampoings solides.
- Des petits moules en silicone (rayon pâtisserie), des contenants en verre neufs ou recyclés, voire en plastique s'il est de bonne qualité (PET ou PP).
- Des étiquettes pour noter la date de fabrication.
- De l'alcool à 70° (idéalement en vaporisateur).

POUR UN BON DÉROULÉ DES OPÉRATIONS

Faire une liste de ce dont on a besoin (surtout quand on débute), puis tout préparer : ingrédients, ustensiles et contenants propres, voire stérilisés. Pointer au fur et à mesure avant de commencer pour éviter la panique du produit indispensable qui manque en pleine action.

Noter la recette et, à la fin, étiqueter le produit sans oublier sa date de fabrication.

UN ENVIRONNEMENT ET DES MAINS PROPRES

Il faut impérativement laver et sécher son plan de travail, puis le vaporiser à l'alcool à 70° et laisser évaporer. L'alcool désinfecte mais ne nettoie pas. On peut également déposer le matériel propre sur un linge fraîchement repassé. Autre solution : poser sur le plan de travail un tapis en silicone propre et vaporisé à l'alcool (réservé à cet usage). Opérer avec des mains lavées à l'eau et au savon, et séchées avec un linge propre et garder près de soi un gel ou une lotion hydro-alcoolique. Si on doit toucher robinets ou boutons de la cuisinière en cours d'opération, penser à les passer à l'alcool avant de commencer.

POURQUOI, COMMENT ET QUOI STÉRILISER ?

La stérilisation des ustensiles et des contenants n'est pas indispensable pour les produits ne renfermant que des poudres et/ou des huiles ou des corps gras. Il suffit de les laver à l'eau chaude savonneuse, les sécher sur un torchon propre,

Bon à savoir

LE BON USAGE DU BAIN-MARIE

Pour faire fondre de la cire ou un corps gras solide (huile de coco, beurre de karité...), réaliser un macérât huileux, ou chauffer les deux phases d'une émulsion, on utilise un bain-marie. On ne pose pas directement le récipient sur la source de chaleur, mais dans une casserole emplies d'eau que l'on fait chauffer. Pour que le récipient ne soit pas en contact direct avec le fond de la casserole :



- trouver un bol qui s'ajuste bien au diamètre de la casserole (il suffira que le fond du bol affleure l'eau) ;
- ou le poser sur une « marguerite », panier vapeur (avec des petits pieds) en acier muni de « pétales » qui s'ouvrent et s'adaptent à tous les formats de casserole ;
- ou l'installer sur un torchon (ou un gant de toilette) plié et placé au fond de la casserole.

les vaporiser à l'alcool à 70° en laissant sécher ensuite. En revanche, la stérilisation se révèle nécessaire pour éviter la prolifération des bactéries ou des champignons pour tous les autres produits, qui contiennent de l'eau.

- Remplir une grande casserole d'eau froide. Y verser une cuillère à soupe de vinaigre d'alcool (pour éviter les dépôts dus au calcaire de l'eau).
- Plonger contenants et ustensiles prévus pour la recette – propres et uniquement en verre, porcelaine, acier ou silicone. L'eau doit les recouvrir.
- Porter à ébullition et laisser bouillir.
- Au bout de 15 minutes, sortir le tout à l'aide d'une spatule en silicone ou d'une pince en acier (stérilisées préalablement).
- Égoutter sur un torchon propre, fraîchement repassé. Vaporiser de l'alcool à 70°, laisser sécher.
- Imbibez d'alcool à 70° une gaze stérile.
- Disposez-la sur le plan de travail pour y déposer vos ustensiles pendant la recette.

Bon à savoir : si les amidons de riz ou de maïs (maïzena) utilisés dans une recette sont d'usage alimentaire, mieux vaut les stériliser pour les employer en cosmétique. Placer la poudre dans un bocal en verre, ouvert (stérilisé au préalable) 4 heures au four à 140 °C. Refermer le bocal avec un couvercle, stérilisé lui aussi. ■

MARTINE AZOULAI

Recettes inédites

À VOUS DE JOUER !

Que vous ayez déjà essayé de concocter vos propres produits de beauté ou que vous soyez novice en la matière, voici une sélection de recettes inédites, faciles et économiques. Autre avantage : vous choisissez exactement ce que vous appliquez sur votre peau.

Les recettes que vous allez découvrir ont été élaborées en privilégiant la simplicité de la mise en œuvre et un nombre réduit d'ingrédients, tout en offrant un résultat très agréable à l'utilisation. Certains des produits à réaliser sont solides, donc zéro déchet pour l'emballage, et, pour la plupart, formulés de façon à ne pas avoir recours à un conservateur. Si vous utilisez des huiles essentielles, ils contiendront néanmoins plusieurs allergènes de parfum (*lire page 87*). Trois émulsifiants ont été choisis pour ces recettes : l'olivem 1000, l'ester de sucre et le glyceryl stearate (appelé souvent VE). Tous sont végétaux, faciles à trouver

et acceptés en bio. Ils permettent de fabriquer des produits stables quand ces derniers sont composés d'ingrédients non miscibles entre eux, car ils ont le pouvoir de lier les corps gras avec l'eau, et facilitent l'application de certains cosmétiques solides. Ces produits solides se conservent au minimum six mois, voire plus, car ils sont sans phase aqueuse, ce qui majore leur durée de vie. En effet, le milieu aqueux (composé en partie d'eau, d'hydrolat, etc.) favorise la prolifération des bactéries. Il est indispensable de respecter les règles d'hygiène et de conservation, et de ne pas exposer ces produits à une chaleur excessive.

GÂTEAU DÉMAQUILLANT AUX AMANDES

INGRÉDIENTS (Pour 100 g)

- 62 g de poudre d'amande (bio si possible)
- 26 g d'argile (blanche ou rose)
- 7 g de glycérine
- 5 g d'eau de fleur d'oranger

On peut fabriquer en quantités plus petites car le palet s'use lentement.

PROCÉDÉ

Mettre la poudre d'amande et l'argile dans un bol désinfecté, remuer pour bien homogénéiser le mélange. Ajouter progressivement la glycérine et l'eau de fleur d'oranger. Puis remuer énergiquement à la spatule. Si nécessaire, ajouter au goutte-à-goutte un peu plus d'eau de fleur d'oranger. On obtient une pâte compacte à tasser très fortement à la spatule dans un ou plusieurs moules en silicone. Placer une demi-heure au congélateur avant de démouler. Laisser sécher au moins cinq jours avant emploi.

UTILISATION

Ce palet, très légèrement exfoliant mais très doux, s'applique sur peau humide en effectuant de petits cercles. Rincer ensuite abondamment à l'eau claire.





FONDANTS POWDRÉS APRÈS DOUCHE NOURRISSANTS

INGRÉDIENTS (Pour 2 ou 3 fondants)

- 25 g de beurre de cacao (bio si possible)
- 22 g de poudre de riz micronisée (ou à défaut d'amidon de maïs)
- 15 g d'argile rose ou blanche
- 5 g de beurre de karité
- 3 g de bicarbonate de soude officinal (la granulométrie la plus fine)

PROCÉDÉ

Placer tous les ingrédients dans un bol désinfecté et faire fondre au bain-marie en remuant jusqu'à obtention d'une texture de crème épaisse. Pour parfumer, ajouter 1 à 2 g d'huiles essentielles (*lire encadré page 92*) ou une fragrance cosmétique, si possible sans allergènes. Couler la préparation dans des petits moules en silicone et mettre vingt minutes au congélateur. Démouler et laisser sécher quelques jours (la durée varie selon la température extérieure).

UTILISATION

Le fondant se passe sur la peau mouillée après la douche et laisse un film protecteur.



DÉMAQUILLANT SOLIDE

INGRÉDIENTS (Pour 50 g)

- 20 g d'olivem 1000
- 9 g d'huile de noyau d'abricot
- 6 g de cire d'abeille fine (perles ou feuilles)
- 7 g de beurre de karité
- 5 g de décyl glucoside
- 3 g d'argile blanche

PROCÉDÉ

Peser les ingrédients et les faire fondre dans un bol au bain-marie. Remuer à la spatule. Quand tout est fondu, couler dans des moules en silicone en remuant pour bien amalgamer. Laisser refroidir, placer au congélateur un quart d'heure pour démouler plus facilement.

UTILISATION

Faire mousser le palet entre des mains humides et appliquer les doigts sur le visage humidifié en faisant de petits cercles. L'olivem 1000 et le tensioactif décyl glucoside permettent d'émulsionner le démaquillant solide au contact de l'eau. Rincer. Pour les peaux fragiles, deux fois par semaine suffisent.



SHAMPOING SOLIDE À LA SPIRULINE

Prévoir un masque, des gants et des lunettes pour manipuler le tensioactif sodium cocoyl isethionate (SCI) nécessaire à la réalisation du shampoing. Il s'agit d'une poudre volatile et irritante. Utiliser un pilon pour l'écraser lors de la fabrication.

INGRÉDIENTS (Pour 100 g)

- 40 g de SCI
- 22 g de poudre (de plantes, de lait, d'argile, etc. Au choix, de la poudre d'avoine, de camomille matricaire si cheveux blonds, de spiruline, d'argile, d'ortie...) Dans cette recette-ci, on utilise 10 g de spiruline (fortifiant), 10 g de poudre de pivoine (contre les irritations du cuir chevelu) et 2 g de poudre de riz micronisée
- 15 g d'huile d'olive, d'huile de coco (pour cheveux très secs ou crépus) ou d'huile de jojoba pour équilibrer (pointe sèches, racines grasses). Ces trois huiles sont stables, on peut y faire macérer des plantes à chaud : romarin pour les cheveux bruns, camomille matricaire pour les cheveux blonds... (lire pages 102-103)
- 10 g d'eau déminéralisée ou d'hydrolat (de romarin pour cheveux bruns, de camomille pour cheveux clairs ou d'ylang-ylang pour cheveux fragilisés). Le pH de la plupart des

hydrolats étant acide, leur ajout aide à faire baisser le pH de l'ensemble de la préparation car les tensioactifs sont basiques

- 5 g de coco glucoside ou décyl glucoside, ou, à défaut, 45 g de SCI
- 5 g d'olivem 1000
- 5 g de glycérine (ou 15 ml d'eau ou d'hydrolat)
- 1 g d'huiles essentielles (30 gouttes), facultatif

Les huiles essentielles d'ylang-ylang et de cèdre de l'Atlas sont utiles pour les cheveux. Les supprimer si on est enceinte, allaitante, ou pour les enfants. Celle de cèdre est également à éviter en cas de problèmes hormonaux dépendants. Augmenter alors de 1 g la quantité d'huile végétale.

PROCÉDÉ

Faire fondre au bain-marie l'olivem 1000 et les huiles dans le bol 1. Écraser au pilon au bain-marie le SCI avec l'eau ou l'hydrolat dans le bol 2. Ajouter la glycérine et le décyl glucoside. Touiller. Verser le contenu du bol 1 dans le bol 2. Bien émulsionner à la cuillère magique (lire page 88). On obtient une pâte crémeuse. Ajouter les poudres et, éventuellement, les huiles essentielles. Touiller longuement à la maryse jusqu'à obtenir la consistance d'une pâte à modeler. Tasser fortement (avec des gants) dans des moules en silicone. Mettre au congélateur puis démouler. Laisser sécher de quatre à cinq jours avant emploi.

UTILISATION

Sur cheveux mouillés, frotter l'ensemble de la chevelure avec le produit, rincer. Recommencer si nécessaire. Le mélange de tensioactifs et d'émulsifiant facilite le lavage puis le rinçage. ■

MARTINE AZOULAI

Bon à savoir

HE : À MANIER AVEC PRUDENCE

- Une huile essentielle (HE) doit afficher, sur le flacon, les molécules qui la caractérisent, ses noms commun et latin, sa famille botanique, sa provenance géographique et son type de culture. Elle se conserve à l'abri de la lumière, de la chaleur, en flacon opaque, hors de portée des enfants et ne s'applique jamais pure.
- La plupart des HE contiennent plusieurs allergènes de parfum. Elles sont totalement déconseillées aux personnes allergiques, épileptiques, ou ayant un antécédent de cancer hormono-dépendant, mais aussi aux femmes enceintes ou allaitantes, aux enfants et aux personnes âgées.

Technique

FABRIQUER UN SAVON



Ce n'est pas excessivement compliqué, mais s'initier à la saponification ne s'improvise pas. Cela prend du temps, nécessite de la prudence et surtout une grande rigueur.

Fabriquer du savon à la maison est facile à condition de respecter scrupuleusement les mesures et les précautions d'usage car la soude est un puissant caustique. En cas de contact accidentel de la soude avec la peau, il faut rincer longuement et abondamment et tamponner au vinaigre.

DE L'IMPORTANCE DE PESER LES INGRÉDIENTS...

Un savon solide s'obtient par une réaction chimique qui se produit lors de la mise en contact de corps gras avec une solution de soude (hydroxyde de sodium). Cette réaction, qui dégage de la chaleur, donne du savon et de la glycérine – laquelle est ôtée dans l'industrie savonnaire. Il faut plus ou moins de soude selon le corps gras en présence, d'où l'importance de bien peser les ingrédients. La saponification va se poursuivre jusqu'à ce que toute la soude ait réagi.

Cette méthode, dite à froid, nécessite près d'un mois pour s'achever. Un temps qu'on appelle la cure, à respecter pour s'assurer que toute la soude est épuisée dans la réaction. La spécificité de cette technique consiste à conserver dans le savon un reliquat d'huiles non saponifiées. Elles vont fournir ce qu'on appelle le surgras, indispensable pour éviter le dessèchement de la peau. Il existe de nombreux calculateurs pour évaluer ce surgras, qui dépend des quantités d'huiles et de soude. En général, on saponifie avec un minimum de 5 % de surgras. Les deux recettes que nous vous proposons sont au-dessus de 7 %.

DES ACIDES GRAS AUX BONNES PROPRIÉTÉS

Tout corps gras est composé d'acides gras : les oméga-3, 6, 9... à quoi s'ajoutent parfois des éléments dits insaponifiables : vitamines, phytostérols bénéfiques. Chaque acide gras possède des propriétés particulières en saponification. L'acide laurique (présent dans l'huile de coco) fournit détergence mais aussi dureté et mousse. L'acide oléique (majoritaire dans l'huile d'olive) est synonyme de douceur ; les acides palmitique (cacao) et stéarique (karité, cacao) fournissent un plus onctueux dans la mousse. Nos deux recettes sont des formules simples pour débuter mais qui permettent d'obtenir des savons agréables. Il existe bien sûr d'autres choix d'huiles.

QUELQUES PRÉCAUTIONS INDISPENSABLES

Il faut travailler dans une pièce ventilée et possédant un point d'eau. Éloigner enfants et animaux du lieu de préparation. Tapisser de journaux le plan de travail dégagé de tout encombrement. Sortir les ingrédients. Les pointer au fur et à mesure sur une liste pour ne pas en oublier. Poser le moule prévu sur un plateau tapissé de papier journal. Enfiler de vieux vêtements (prévoir manches longues et jambes couvertes). Si on ne porte pas de lunettes, utiliser un modèle de protection. Attacher ses cheveux. Porter un masque et des gants. Garder une bouteille de vinaigre près de soi ainsi qu'un chiffon ou du papier absorbant.



Le chocolat noir contient du sucre, qui majore le pouvoir moussant du savon.

SAVON AU CHOCOLAT NOIR (à la lessive de soude)

INGRÉDIENTS

- 210 g d'huile d'olive (bio si possible)
- 140 g de lessive de soude à 30 % (mélange du commerce)
- 90 g d'huile de coco (vierge si possible)
- 10 g de chocolat noir à 70 % (avec beurre de cacao)
- 7 g d'huile essentielle (non obligatoire), par exemple de lemongrass
- 2 gélules de 500 mg de vitamine E

LE POURQUOI DES INGRÉDIENTS

L'huile de coco apporte de la dureté et de la mousse au savon, l'huile d'olive de la douceur. La vitamine E limite l'oxydation. Le chocolat noir renferme du sucre qui augmente le pouvoir moussant du savon (l'huile d'olive donne peu de mousse) et du beurre de cacao, nourrissant pour la peau. Il va donner un joli ton brun clair à la pâte au séchage. L'huile essentielle n'est pas indispensable mais parfume agréablement. Certaines – comme celles des agrumes – ne tiennent pas dans les savons. Le lemongrass présente l'avantage de donner une note citronnée persistante. Attention toutefois au risque d'allergie. Par prudence, faire un test de tolérance au pli du coude.



PROCÉDÉ

Peser l'huile essentielle dans une petite coupelle. Peser les huiles. Placer celle de coco au bain-marie dans un verre doseur pour la faire fondre. Ajouter l'huile d'olive et la vitamine E. Peser le chocolat noir dans une coupelle. La placer au bain-marie et stopper le feu dès que le chocolat commence à fondre. Remuer à la spatule pour achever la fonte, l'ajouter aussitôt aux huiles et bien mixer pour obtenir une couleur homogène, gage d'un mélange bien fait. Peser la lessive de soude dans un bécher. Vérifier avec un thermomètre (à essayer entre les deux prises de température) qu'il n'y a pas plus de un ou deux degrés d'écart entre les deux solutions. Éventuellement tiédir la lessive en posant le récipient dans une casserole d'eau (très) chaude. Saponifier à au moins 28 °C (l'idéal : entre 38 et 42 °C).

Verser lentement la lessive sur les huiles, en remuant d'abord à la spatule puis en mixant. Continuer jusqu'à apparition de la « trace » : la pâte commence à épaissir, prenant la consistance d'une crème anglaise. Ajouter éventuellement l'huile essentielle, remixer. Terminer en homogénéisant encore à la spatule. Verser dans le ou les moules retenus. Tapoter le moule sur la table pour bien répartir la pâte.

SAVON ORTIE-MENTHE POIVRÉE (avec perles de soude)

Attention Toujours verser la soude sur l'eau et non l'inverse pour éviter une réaction explosive.

INGRÉDIENTS

- 200 g d'huile d'olive (bio)
- 110 g d'eau déminéralisée
- 90 g d'huile de coco (vierge si possible)
- 41 g de perles de soude
- 30 g de beurre de karité
- 2 gélules de 500 mg de vitamine E
- 5 g de menthe poivrée séchée
- 2 c. à café de poudre d'ortie

LE POURQUOI DES INGRÉDIENTS

L'huile de coco fournit de la dureté et de la mousse au savon, l'huile d'olive de la douceur de même que le karité, nourrissant. La vitamine E limite l'oxydation. On peut, bien sûr, effectuer cette recette sans plantes. Elles apportent néanmoins de la couleur (un joli vert pâle) et même du parfum. En effet, la menthe poivrée est l'un des rares végétaux dont la senteur tient tête à la soude. Préférer l'eau déminéralisée (celle qu'on met dans les fers à repasser) à celle du robinet, trop riche en minéraux.

PROCÉDÉ

Préparer la veille :

- Un macérât de menthe poivrée, à l'aide de l'huile d'olive et de la menthe séchée (*voir macérât pages 102-103*, les proportions diffèrent car la menthe est très odorante).
- Une infusion de poudre d'ortie. Verser les deux cuillères à café de poudre d'ortie dans l'eau déminéralisée (prévoir un peu plus que 110 g à cause de l'évaporation), porter à ébullition à couvert. Éteindre et laisser infuser jusqu'à obtenir un liquide d'un vert puissant. Filtrer. Laisser refroidir. Congeler la moitié dans un moule à glaçons et garder le reste au réfrigérateur.

Le jour même :

Peser l'huile de coco et le karité. Les faire fondre dans un verre doseur avec la vitamine E. Verser dessus le macérât de menthe poivrée. Bien mixer. Démouler les glaçons d'infusion de poudre d'ortie et les ajouter au reste d'infusion gardée au réfrigérateur



dans un verre doseur. Le poser dans l'évier, éventuellement en le plaçant dans un fond d'eau froide.

Peser soigneusement la soude dans un autre verre doseur. La verser par petites quantités sur les glaçons d'infusion et l'infusion froide, bien remuer après chaque ajout. L'utilisation de glaçons d'infusion présente deux avantages : le procédé aide à mémoriser qu'on verse la soude sur des glaçons. Par ailleurs, la température va monter moins vite et les émanations de la réaction seront modérées. Bien mélanger à la spatule pour dissoudre toutes les perles de soude.

Avec le thermomètre, vérifier la température des huiles et de la solution de soude (essayer après chaque test). L'idéal est de rester dans un créneau de 38 °C-42 °C au moment de saponifier, avec un minimum d'écart entre les deux solutions.

Verser lentement la solution de soude sur les huiles en remuant d'abord à la spatule, puis au mixer. Arrêter quand la trace apparaît, c'est-à-dire quand le mélange prend la consistance d'une crème anglaise fluide. Touiller encore une fois à la spatule et verser dans le ou les moules prévus.

Ajouts possibles :

On peut également ajouter dans les huiles : une demi-cuillère à café d'argile blanche, d'avocat réduit en purée, d'amidon, ou de yaourt – au choix –, pour augmenter la douceur du savon. Pour obtenir un ton rosé (sans ortie ni menthe poivrée), utiliser une demi-cuillère à café de double concentré de tomates. Mixer soigneusement avec les huiles.

Bien terminer :

Déposer le plateau avec les savons dans un endroit à l'abri des courants d'air et du passage. On peut le couvrir (avec un film ou une couverture) pour maintenir la chaleur plus longtemps et accélérer la saponification. Patienter 48 heures, avant de démouler. Placer si possible les moules au congélateur une demi-heure avant le démoulage pour le faciliter. Déposer les savons sur du papier sulfurisé et attendre au moins un mois – jusqu'à la fin de la saponification – avant de les utiliser. Plus on attend, moins le savon fondra vite. ■

MARTINE AZOULAI



BARRE NOURRISSANTE SOLIDE POUR LES MAINS ET LES PIEDS

Lassé des conservateurs ou des cosmétiques hors de prix ?

C'est le moment de concocter vos propres produits de beauté avec des ingrédients simples et un peu de savoir-faire.



INGRÉDIENTS (pour 100 g)

- 30 g de cire d'abeille fine
- 30 g d'huile de noyau d'abricot
- 20 g de chocolat blanc (bio si possible)
- 14 g de beurre de karité
- 4 g de poudre de riz micronisée (ou d'amidon de maïs)
- 2 gélules de vitamine E à 500 mg (Toco 500 mg)
- 1 g d'huiles essentielles (HE) (sans huile essentielle, compter 1 g d'huile végétale supplémentaire)

Pour les mains (assainissant)

- 15 gouttes d'HE de lavandin super
- 15 gouttes d'HE d'*Eucalyptus radiata*

Pour les pieds (réparateur)

- 15 gouttes d'HE de géranium rosat
- 15 gouttes d'HE de patchouli

UTILISATION

Passer la barre sur les mains pour nourrir la peau, notamment après l'emploi d'un gel hydro-alcoolique. La présence de poudres limite beaucoup l'effet gras. Réaliser des petits palets et les conditionner en boîte. Sur les pieds : passer largement, en insistant principalement sur les parties sèches, puis masser.

VARIANTE

Pour les peaux fragiles ou abîmées : remplacer l'huile de noyau d'abricot par un macérât de fleurs de souci et/ou de camomille matricaire (*lire page 102*) avec 15 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie et 15 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat.

M.A.



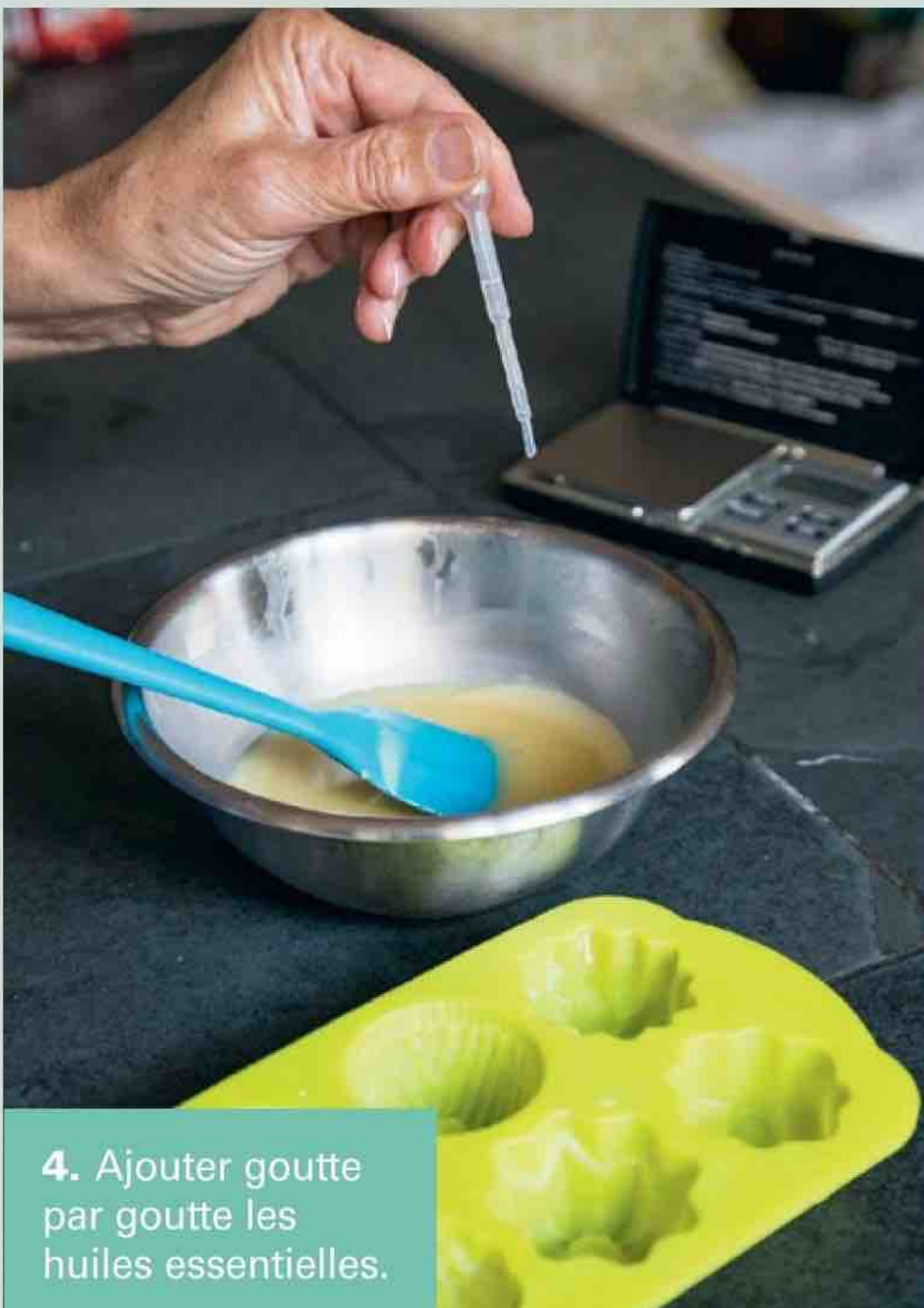
1. Peser les ingrédients avec une balance au gramme près (voire 0,1 g).



2. Faire fondre ensemble (sauf le chocolat à ajouter à la fin pour ne pas le surchauffer) dans un bol désinfecté, au bain-marie. Mélanger soigneusement à la maryse.



3. Incorporer petit à petit les carrés de chocolat blanc.



4. Ajouter goutte par goutte les huiles essentielles.



5. Verser dans des petits moules en silicone en remuant. Laisser refroidir avant de placer au congélateur. Démouler. Laisser sécher au moins 5 jours avant emploi.

Baumes, gel, déodorants...

AVEC OU SANS CONSERVATEURS

Démaquillants, sérums ou baumes sont autant de produits sans phase aqueuse, ne nécessitant donc pas de conservateurs, que l'on peut faire à la maison. Même s'ils sont faciles à réaliser, ils requièrent autant de rigueur et d'hygiène que les produits solides.

SÉRUM NOURRISSANT POUR LE VISAGE

INGRÉDIENTS

- 4 g d'huile de jojoba
- 4 g de macérât de vanille sur huile de coco fractionnée
- 2 g d'huile d'argan (20 %)
- 15 gtt d'HE de géranium rosat
- 4 gtt d'huile d'argousier (extrait CO₂)

PROCÉDÉ

Verser progressivement les ingrédients dans un flacon compte-gouttes de 10 ml. On peut varier le choix d'huile essentielle ou la supprimer.

UTILISATION

Appliquer à raison de quelques gouttes en massant doucement.



GEL DE MASSAGE FONDANT POUR LES PIEDS

INGRÉDIENTS

- 52 g d'huile de noyau d'abricot ou de macérât de souci et/ou matricaire dans de l'huile d'olive (ou 40 g de macérât huileux + 12 g d'huile de coco fractionnée pour une texture plus fondante)
- 22 g d'huile de coco
- 20 g de beurre de cacao
- 5 g de glyceryl stearate (VE)
- 1 g d'huiles essentielles :
15 gtt de géranium rosat + 15 gtt d'HE de patchouli, très réparateurs. Si on se dispense d'huiles essentielles, compter 1 g d'huile en plus.



PROCÉDÉ

Faire fondre les huiles, le beurre de cacao et le glycéryl au bain-marie dans un bol stérilisé à l'alcool à 70 °C. Remuer soigneusement. Laisser tiédir puis ajouter les huiles essentielles. Verser dans un pot stérilisé. Laisser refroidir et faire prendre au congélateur (la prise est lente).

UTILISATION

Ce gel très onctueux est nourrissant pour la peau sèche des pieds. On peut aussi l'appliquer sur les jambes ou autres zones corporelles que l'on souhaite masser.



Il existe de nombreuses options pour parfumer vos produits selon vos préférences.

BAUME À LÈVRES GOURMAND

INGRÉDIENTS

(Pour 3 petits pots de 10 ml)

- 12 g d'huile de coco (vierge et bio si possible)
- 12 g de macérât de vanille dans de l'huile de jojoba (à défaut huile de jojoba seule)
- 4 g de cire d'abeille fine (feuilles ou grains)
- 2 g de beurre de cacao
- Éventuellement 2 gtt d'extrait CO₂ de pulpe d'argousier (réparateur)

PROCÉDÉ

Faire fondre tous les ingrédients (sauf l'extrait CO₂) au bain-marie dans un petit saladier stérilisé, jusqu'à la liquéfaction de l'ensemble (la cire fond en dernier). Bien remuer. Ajouter l'extrait CO₂ en dernier, puis verser dans des pots stérilisés. Laisser refroidir entièrement avant de les refermer.

UTILISATION

Appliquer une petite dose du bout des doigts en massant légèrement.



BAUME NOURRISSANT MIEL-VANILLE

INGRÉDIENTS

- 82 g de macérât huileux de vanille
- 11 g de cire d'abeille
- 6 g de miel pas trop épais
- 1 g de vitamine E



PROCÉDÉ

Placer les ingrédients pesés (sauf le miel) dans un bol au bain-marie. Quand la cire est liquéfiée, bien remuer à la spatule en silicone et incorporer le miel en mélangeant bien. Couler en pots et laisser refroidir avant de les fermer.

UTILISATION

Ce baume onctueux peut se passer sur les mains ou les pieds, voire sur les lèvres ou des zones sèches pour nourrir la peau.



BAUME RÉGÉNÉRANT

INGRÉDIENTS

- 20 g d'huile de coco vierge
- 10 g de macérât de thé vert dans de l'huile d'olive
- 10 g de macérât de curcuma dans de l'huile d'olive
- 4 g de cire d'abeille fine
- 3 g de beurre de karité
- 2,5 g de poudre de riz micronisée ou d'amidon de riz, de maïzena ou d'arrow root
- 0,5 g d'huiles essentielles, que l'on peut supprimer (8 gtt d'HE de lavande vraie, 7 gtt d'HE de petit grain bigarade)

PROCÉDÉ

Placer tous les ingrédients, sauf les HE, dans un bol stérilisé, au bain-marie. Remuer à la spatule jusqu'à la liquéfaction. Laisser un peu refroidir, ajouter les HE, bien remuer et verser tout de suite en pots. Laisser refroidir avant de les fermer. On peut aussi réaliser un baume très fin à partir de cette recette en remplaçant l'huile de coco et les macérâts par 88 g d'huile de jojoba et 12 g de cire d'abeille (au lieu de 4).

UTILISATION

À utiliser sur les mains, les pieds, les zones sèches. Sans huiles essentielles, on peut en appliquer au bord des narines en cas de nez sec.

BAUME DÉODORANT

Attention Ne convient pas aux femmes enceintes ou allaitantes, et en cas de problèmes hormonaux ou d'allergies.

INGRÉDIENTS

- 10 g d'arrow root (amidon de marantha) ou d'amidon de maïs
- 10 g de poudre de riz micronisée (ou 20 g si l'on supprime l'amidon)
- 10 g de bicarbonate de soude officinal (ou, pour les peaux très sensibles, d'hydroxyde de magnésium, voir encadré ci-dessous)
- 10 g de beurre de karité
- 10 g de macérât de sauge, laurier, lavande ou origan dans de l'huile de coco
- HE de palmarosa et de patchouli, ou HE de lavande et de tea tree

PROCÉDÉ

Placer les poudres pesées dans un bol stérilisé. Bien les mélanger, poser dessus le karité coupé en morceaux. Chauffer légèrement l'huile au bain-marie et la verser sur le mélange. Remuer à la spatule. Ajouter en remuant bien : 13 gtt d'HE de palmarosa et 10 gtt d'HE de patchouli. On peut remplacer ces HE, par 15 gtt d'HE de lavande + 8 gtt d'HE de tea tree. Couler en pots et laisser refroidir avant de les refermer. Placer au réfrigérateur pour hâter la prise.

UTILISATION

Ce déodorant, très efficace, s'utilise à toutes petites doses. On passe une trace sur les doigts et on applique sous chaque aisselle.



Bon à savoir

À ACHETER EN DROGUERIE

En pharmacie, on trouve de l'hydroxyde de magnésium dans le Chloromagène, mais comme il s'agit d'un médicament, il coûte environ 15 fois plus cher que l'hydroxyde de magnésium qu'on peut se procurer en droguerie.

CRÈMES ET ÉMULSIONS

Fabriqués dans de bonnes conditions d'hygiène, les deux produits suivants se conservent trois mois.

CRÈME POUR LE VISAGE AU MIEL ET À L'ALOE VERA

INGRÉDIENTS

- 45 g d'eau de source
- 24,5 g d'huile végétale (par exemple de noyau d'abricot)
- 10 g d'hydrolat (géranium, fleur d'oranger ou rose, ou d'eau de source)
- 10 g de gel d'aloë vera
- 5 g d'olivem 1000
- 4 g de miel liquide
- 500 mg de vitamine E
- 0,4 g d'huiles essentielles, soit (toutes peaux) 3 gtt CO₂ d'argousier, 5 gtt d'HE de géranium, 4 gtt d'HE de lavande ; soit (peaux matures) 3 gtt CO₂ d'argousier, 5 gtt d'HE d'encens, 4 gtt d'HE de géranium
- 0,6 g cosgard (de 16 à 17 gtt selon les marques)

PROCÉDÉ

Prendre deux récipients stérilisés. Placer dans le premier l'huile végétale, la vitamine E et l'olivem 1000. Placer dans le récipient 2 l'eau de source et l'hydrolat. Chauffer les deux récipients au bain-marie jusqu'à la fonte de l'olivem 1000. Verser le contenu du récipient 2 sur celui du 1, remuer à la cuillère magique, puis poser le récipient dans un fond d'eau froide et continuer à remuer jusqu'à ce que la texture soit homogène. Ajouter (en remuant après chaque ajout) : le gel d'aloë vera, le miel et les huiles essentielles. Remuer fortement et mettre en pot stérilisé. On peut utiliser un mixer pour réaliser la recette.

L'argousier n'est pas indispensable mais réparateur. Il en est de même pour les huiles essentielles.

UTILISATION

À appliquer le matin sur peau propre. Pour prolonger sa durée, prélever à l'aide d'une spatule.



LAIT FLUIDE POUR LE CORPS

INGRÉDIENTS

- 50 g d'hydrolat (fleur d'oranger, verveine citronnelle, géranium, etc., ou d'eau de source, ou un mélange des deux)
- 22 g d'huile de macadamia ou de noyau d'abricot
- 18 g de gel d'aloë vera
- 6 g d'ester de sucre
- 2 g de poudre de riz micronisée (ou d'amidon stérilisé)
- 1 g d'huiles essentielles (20 gtt d'HE de géranium + 10 gtt d'HE de lavande vraie ou 15 gtt d'HE de petit grain bigarade + 15 gtt d'HE de lavande). Si l'on supprime les HE, compter 1 g d'huile en plus.
- 0,6 g de cosgard (de 16 à 17 gtt selon les marques)

PROCÉDÉ

Faire fondre au bain-marie dans un bol stérilisé l'ester de sucre et l'huile avec la poudre de riz. Remuer avant d'incorporer le gel d'aloë vera, puis touiller à la cuillère magique. Ajouter le reste des ingrédients, remuer longuement pour homogénéiser. On obtient un lait fluide. Conditionner en flacon souple muni d'un bouchon capsule service ou en flacon en verre avec une pompe à crème.

UTILISATION

À utiliser exactement comme un lait traditionnel après sa toilette du matin.



COMMENT RÉALISER SON MACÉRÂT HUILEUX SUR MESURE

En faisant macérer ses plantes dans de l'huile, on obtient un macérât parfumé qui permet de personnaliser ses cosmétiques maison et d'en augmenter les bénéfices. En voici la recette, à décliner à l'envi.

Il sert de base à de nombreuses préparations. Le macérât huileux s'obtient en faisant mariner un végétal (fleur, racine, sec ou frais...) dans une huile vierge. Certaines recettes recommandent de laisser macérer des plantes trois semaines avant de filtrer. Mais si elles sont fraîches, le risque de formation de moisissures est très élevé. Aussi, préfère-t-on une macération à chaud, à 40 °C environ.

Pour 100 ml de macérât à base de plantes sèches, il vous faudra :

- 100 ml (90 g) d'une huile végétale stable à l'oxydation : huile d'olive, de tournesol oléique ou de jojoba (pour un macérât précieux)
- 500 mg de vitamine E (antioxydante)
- 10 g de plantes sèches

STÉRILISATION ET FILTRAGE : DES ÉTAPES CLÉS

- Stériliser le récipient utilisé (bocal de confiture en verre, verrine...) et son couvercle.
- Mettre les plantes au fond du récipient.
- Couvrir d'huile, verser le contenu de la gélule de vitamine E et placer au bain-marie sans couvercle.
- Maintenir le bain-marie à feu doux et l'huile à 40 °C environ.
- Au bout de 20 minutes, plonger une baguette de métal dans le récipient et la sentir : le macérât est prêt quand l'odeur d'huile s'est effacée. Si ce n'est pas le cas, arrêter le feu et réchauffer le bain-marie une heure plus tard, pendant 20 minutes.
- Filtrer à l'aide d'une passoire à mailles

très fines ou d'une gaze stérile au-dessus d'un récipient stérilisé.

- Laisser reposer. Le lendemain, refiltrer si nécessaire en évitant de récupérer l'éventuel dépôt : laissé dans l'huile, il augmente les risques d'oxydation. Conserver au réfrigérateur et à l'abri de la lumière.
- Pour réaliser un macérât dans du beurre de karité ou de l'huile de coco (dite fractionnée) : faire fondre 90 g d'huile de coco ou de beurre de karité au bain-marie. Ajouter 500 mg de vitamine E et 10 g de gousses de vanille fendues en deux ou 10 g de grains de café bio, broyés grossièrement au pilon (la poudre de café est difficile à filtrer). Laisser figer. Au bout d'un mois, réchauffer le mélange pour le liquéfier puis filtrez soigneusement.



PÉTALES DE ROSE OU CAFÉ... À CHOISIR SELON LES BIENFAITS

De nombreux types de plantes se prêtent à la macération : fleurs de soucis séchées, aux propriétés cicatrisantes, réparatrices, anti-inflammatoires, utiles dans les soins pour bébé, tout comme les fleurs de lavande ou de camomille matricaire. Vous pouvez aussi utiliser de la menthe poivrée séchée, stimulante, des gousses de vanille, adoucissantes, des grains de café, tonifiants, antioxydants et colorants. Avec un peu d'expérience, vous pourrez aussi employer des plantes fraîches, séchées de 1 à 2 heures après cueillette : pétales de rose, adoucissants, fleurs de pâquerettes, à l'effet tonique et tenseur, racine de curcuma, antioxydante. **M.A.**



1. Peser 10 g de plantes sèches (ici, du thé vert) pour 90 g d'huile végétale. Privilégier un corps stable pour éviter l'oxydation : huile de tournesol, d'olive, de jojoba...



2. Recouvrir les plantes d'huile et ajouter le contenu d'une gélule de vitamine E.



3. Chauffer le mélange à 40 °C jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'odeur d'huile.



4. Filtrer avec une passoire en mailles très fines. Conserver au réfrigérateur.

LOTIONS

BRUME HYDRATANTE PARFUMÉE POUR LE VISAGE OU LES CHEVEUX

INGRÉDIENTS

- 82 g d'hydrolat de géranium ou d'eau de fleur d'oranger
- 10 g de gel d'aloë vera
- 5 g de glycérine
- 3 g de vitamine E (soit 6 gélules de 500 mg)
- 18 gtt de cosgard (conservateur)
- 7 gtt d'HE de géranium (ou 15 gtt d'HE d'ylang-ylang si la brume est pour les cheveux)

PROCÉDÉ

Percer les gélules au-dessus d'un bol stérilisé et les presser pour en extraire la vitamine E. Verser dessus les gouttes d'huiles essentielles et touiller à l'aide d'une baguette pour bien les incorporer. Verser peu à peu le gel d'aloë vera sur ce mélange en remuant vivement à l'aide d'un fouet ou d'une cuillère magique. Quand le mélange est homogène, ajouter la glycérine, bien remuer. Diluer le tout avec l'hydrolat, ajouter le conservateur, bien remuer de nouveau. Conditionner en vaporisateur.

UTILISATION

La brume se vaporise comme un tonique le matin ou le soir sur le visage. Diffusée à distance (de 20 à 30 cm) et légèrement sur les cheveux secs, elle les parfume et les hydrate. On peut garder le flacon au froid l'été pour plus de fraîcheur.



VINAIGRE DE ROSE

INGRÉDIENTS

- 25 cl de vinaigre d'alcool (si possible bio)
- Pétales frais ou séchés de roses odorantes non traitées
- 2 g de glycérine (on peut supprimer cet ingrédient aux propriétés hydratantes)
- Gaz stérile



PROCÉDÉ

Emplir un bocal stérilisé de pétales frais (à moitié seulement si les pétales sont secs), recouvrir de vinaigre d'alcool. Refermer le bocal et le placer à l'obscurité. Si le bouchon est en métal, intercaler du film alimentaire pour éviter que le métal, attaqué par le vinaigre, ne noircisse le liquide. Au bout de deux semaines au moins (le temps d'attente varie selon la température et la qualité des fleurs), sentir le mélange : si le parfum de rose s'impose face à celui du vinaigre, filtrer à l'aide de la gaze stérile. Ajouter la glycérine et remuer. Transférer dans un flacon de verre teinté et le garder à l'abri de la lumière.

UTILISATION

À raison d'une cuillerée à café diluée dans un verre d'eau, dont il neutralise le calcaire, ce vinaigre est idéal pour se rincer les mains, le visage ou les cheveux. Ajouter un petit verre dans l'eau du bain pour l'adoucir. En comptant une part de vinaigre de plantes pour deux parts d'eau, le mélange calme aussi les coups de soleil. On peut, pour cet usage, le conditionner en spray. ■

MARTINE AZOULAI



CÉRAT DE GALIEN

INGRÉDIENTS

- 36 g de macérât huileux de lavande, de souci ou de camomille matricaire
- 15 g d'hydrolat de lavande ou d'eau déminéralisée
- 9 g de cire d'abeille fine
- 8 gtt de cosgard (conservateur)

PROCÉDÉ

Placer dans un récipient 1 stérilisé le macérât huileux et la cire d'abeille fine. Dans un récipient 2 stérilisé, l'hydrolat de lavande ou l'eau déminéralisée. Placer les deux récipients au bain-marie dans une même casserole. Chauffer jusqu'à la fonte complète de la cire. Sortir les deux récipients et les poser sur un torchon propre. Laisser un peu refroidir. Verser le contenu du récipient 2 sur celui du récipient 1 et fouetter au mousser à lait (à défaut à la cuillère magique) jusqu'à ce que le mélange commence à prendre sur les bords. Pour un cérat de Galien destiné aux adultes (non allergiques), ajouter éventuellement 8 gouttes d'HE (par exemple 5 gtt d'HE de camomille matricaire + 3 gtt d'HE de lavande vraie). Puis ajouter les 8 gouttes de cosgard. Refouetter et verser aussitôt en pot(s). Soit un pot de 60 ml, soit deux de 30 ml. Laisser complètement refroidir avant de refermer le(s) pot(s).

UTILISATION

De consistance grasse, cette très ancienne formule (Galien était un médecin grec de l'Antiquité) fait merveille sur les peaux très sèches ou très intolérantes. Elle est d'ailleurs toujours vendue en pharmacie. On l'utilise en faibles quantités, plutôt comme réparateur sur des



Peut être utilisé pour masser bébé, mais sans huiles essentielles.

petites surfaces lésées ou fragilisées (dartres). Et, pourquoi pas, en hiver en soin du soir ou sur la peau fragile de bébé. Mais dans ce cas, il ne faut pas mettre d'huiles essentielles.

Bon à savoir : sans conservateur (cosgard), la préparation se conserve de quinze jours à un mois au froid, à condition de prélever le cérat avec une spatule stérilisée.

Recette de Michèle Nicoué-Paschoud

Bon à savoir

DÉMAQUILLANT HUILEUX TOUT SIMPLE

- On peut utiliser de l'huile pure pour se démaquiller, de noyau d'abricot par exemple. On peut la couper à moitié avec de l'huile de coco fractionnée si l'on souhaite alléger la texture. Ensuite, on peut la conditionner en petits flacons et ajouter de la vitamine E pour éviter une oxydation rapide à la chaleur de la salle de bains.
- Bien émulsionner sur le visage très humidifié après avoir versé un peu d'huile dans le creux de la main et ôter avec une lingette en tissu. Puis savonner avec un savon surgras et bien rincer.
- Toutes les peaux ne supportent pas ce traitement au quotidien. Dans ce cas, vaporiser de l'eau ou un hydrolat et passer une lingette en tissu.



Offre découverte 6 mois



24€

seulement

au lieu de ~~28,80 €~~

Soit 17 % de réduction



Achat en ligne

CLIQUEZ ICI



Un accès libre au site

www.60millions-mag.com

60
millions
de consommateurs

BULLETIN D'ABONNEMENT OFFRE DÉCOUVERTE

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

60 Millions de consommateurs - Service Abonnements - Libre réponse 55166 - 60647 Chantilly 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 28,80 € (prix de vente au numéro)

soit **17 % de réduction**

Je choisis de régler par :

Chèque à l'ordre de 60 MILLIONS DE CONSOMMATEURS

Carte bancaire n° :

Expire fin :

Date et signatures obligatoires

Mes coordonnées : Mme M.

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Téléphone :

E-mail :

Offre valable pour la France métropolitaine jusqu'au 31/03/2021. Vous disposez d'un délai de rétractation de 14 jours à réception du 1^{er} numéro. La collecte et le traitement de vos données sont réalisés par notre prestataire de gestion des abonnements Groupe GLI sous la responsabilité de l'Institut national de la consommation (INC), éditeur de 60 Millions de consommateurs, situé au 18, rue Tiphaine, à Paris 75015 - RCS Paris B 381 856 723, à des fins de gestion de votre commande sur la base de la relation commerciale vous liant. Si vous ne fournissez pas l'ensemble des champs mentionnés ci-dessus (hormis téléphone et e-mail), notre prestataire ne pourra pas traiter votre commande. Vos données seront conservées pendant une durée de 3 ans à partir de votre dernier achat. Vous pouvez exercer vos droits d'accès, de rectification, de limitation, de portabilité, d'opposition, d'effacement de vos données et définir vos directives post-mortem à l'adresse suivante : dpo@inc60.fr À tout moment, vous pouvez introduire une réclamation auprès de la CNIL. Vos coordonnées (hormis téléphone et e-mail) pourront être envoyées à des organismes extérieurs (presse et recherche de dons). Si vous ne le souhaitez pas, cochez cette case (Délais de livraison du 1^{er} numéro entre 10 et 30 jours, à réception de votre bulletin d'abonnement.)

+ SIMPLE
+ PRATIQUE
+ RAPIDE



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

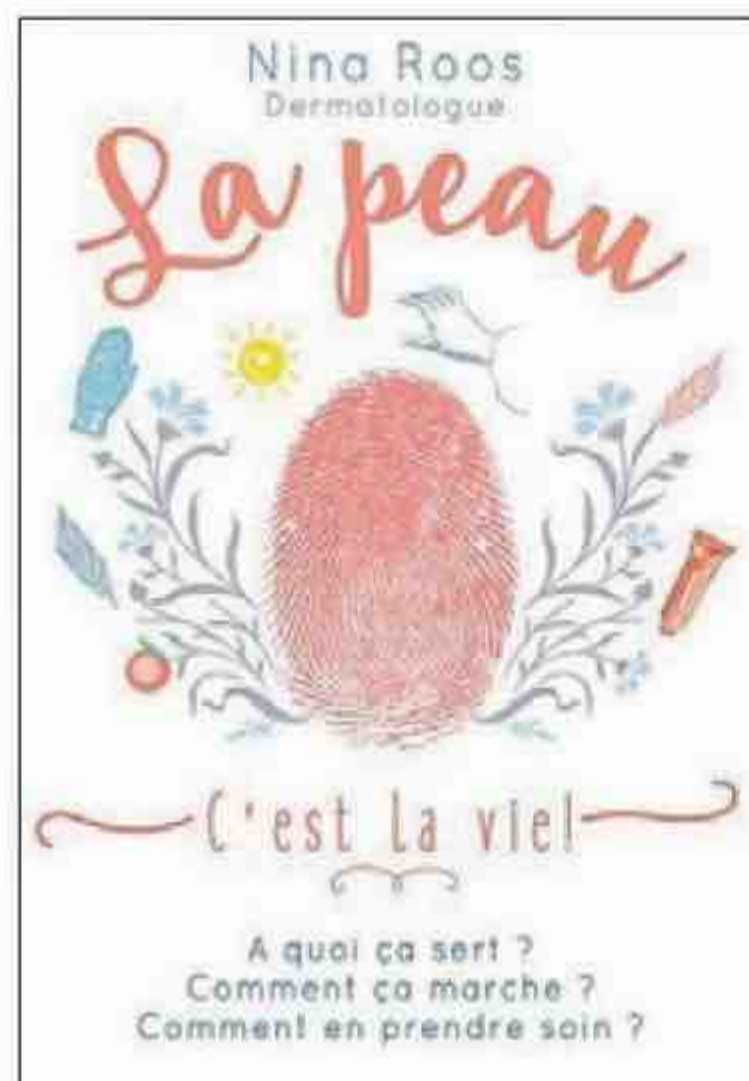
Pour en savoir plus

Comment la peau fonctionne-t-elle ? Faut-il réduire sa consommation de cosmétiques ? Quelles recettes peut-on faire soi-même ? Pour aller plus loin dans vos réflexions, voici une sélection de livres qui vous guideront dans vos choix.

La peau, c'est la vie

D^r Nina Roos

Anatomie, problèmes de santé (acné, eczéma, herpès...), fonctionnement, la dermatologue Nina Roos nous entraîne dans une exploration minutieuse de nos 2 m² de peau. Elle aborde les découvertes récentes – microbiote, rôle de l'alimentation dans l'acné, etc. – et donne



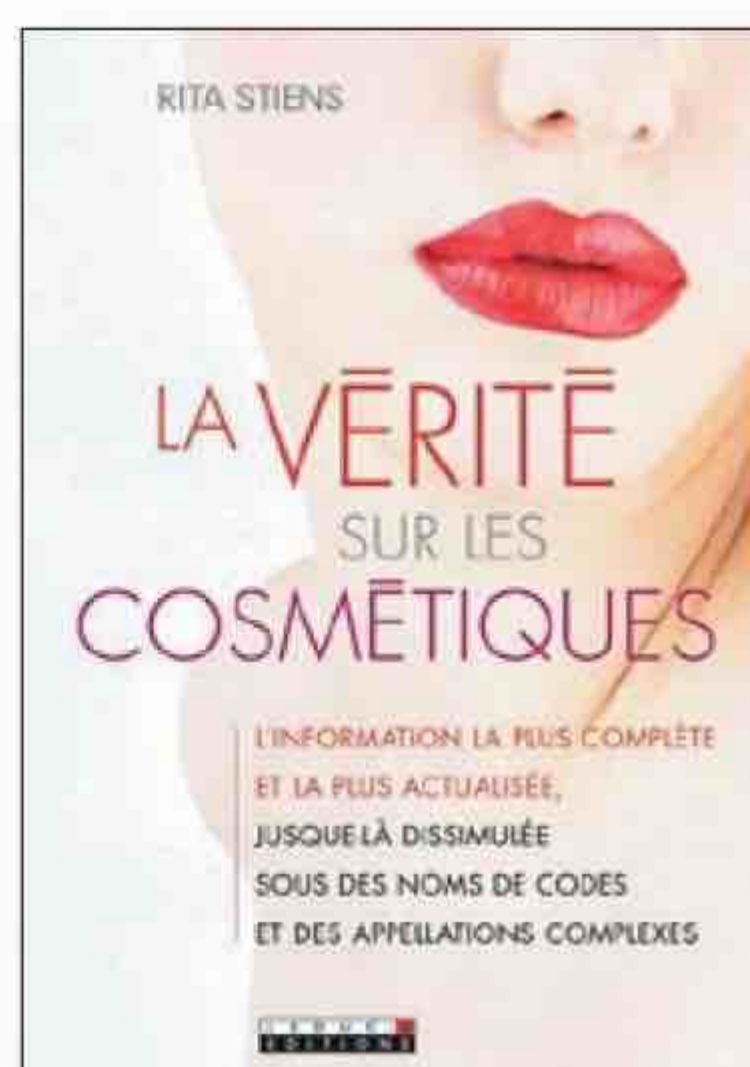
de nombreux conseils pour prendre soin de sa peau. Le plus : des encadrés qui répondent de façon simple à des questions ultrapratiques : comment entretenir sa peau lorsqu'on fume (et qu'on ne peut pas arrêter) ? Quelle quantité de crème solaire utiliser ?
First éd.,
2018, 6,95 €

La Vérité sur les cosmétiques

Rita Stiens

Ce livre fondateur passe en revue les ingrédients problématiques qui entrent dans la composition des cosmétiques. Écrit en 2001 par la journaliste allemande Rita Stiens, régulièrement mis à jour, il fait le point sur la réglementation des produits de beauté, les labels, le bio..., pourfendant au passage un certain nombre d'idées reçues : un produit cher est-il meilleur ? Les antirides sont-ils efficaces ? À noter : cet ouvrage est complété par un site Internet très fourni : Laveritesurlescsmetiques.com.

Leduc.s éd., 2012
23,50 €



Je soigne ma peau au naturel

Julien Kaibeck et Annie Casamayou

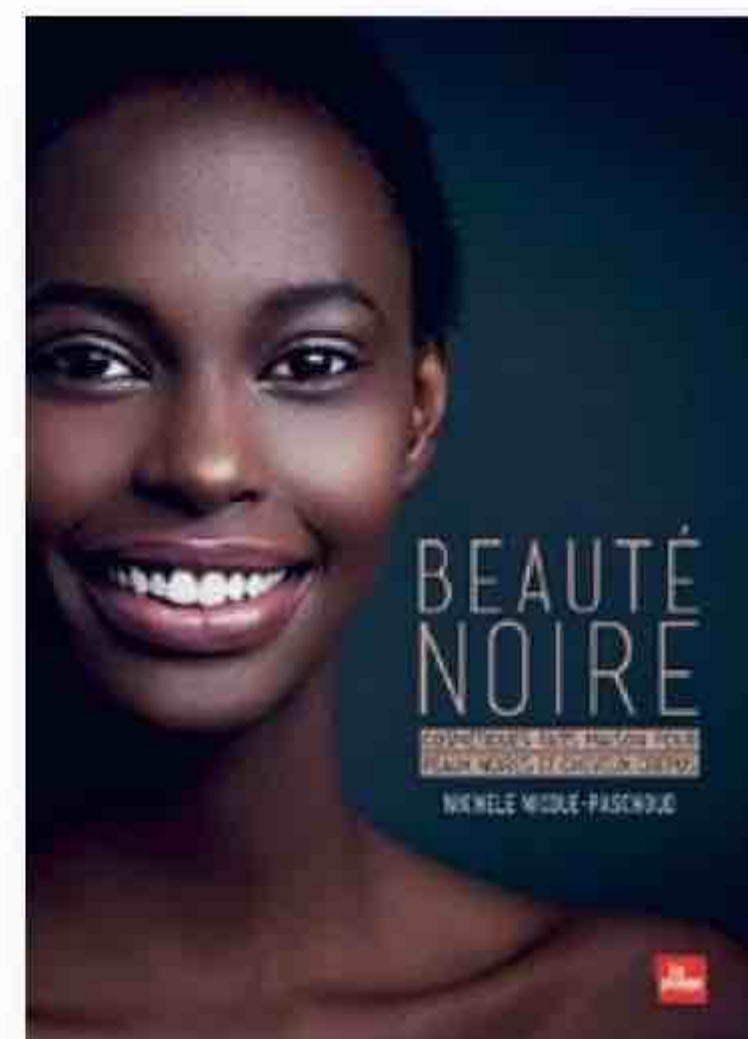
Ce livre a été coécrit par Julien Kaibeck, le fondateur de l'association Slow Cosmétique, qui milite pour une utilisation mesurée des produits de beauté. Très pratique, il propose un abécédaire des bobos de la peau, des traitements qui se passent de médicaments et privilégient les produits naturels et l'alimentation. Il présente également des fiches plus générales, qui abordent, entre autres, des thématiques comme « comment passer au sans gluten » ou « la respiration abdominale pour réduire l'anxiété ».

Leduc.s éd. Pratique,
2018, 17 €

Beauté noire

Michèle Nicoué-Paschoud

Si elles ont une anatomie identique aux autres types de peau, les peaux noires ou métissées n'en ont pas moins des besoins spécifiques. Elles vieillissent moins vite et, exposées au climat tempéré, peuvent souffrir de déshydratation. Chantilly de karité, spray hydratant capillaire... Ce livre donne plus de 100 recettes, joliment illustrées, et fournit des informations



sur les ingrédients et les procédés. L'auteure, pionnière des cosmétiques maison, dont vous trouverez une recette page 105, propose de réaliser des produits pour toute la famille et les différentes périodes de la vie.

La Plage, 2018, 24,95 €

MÉMO DES BONS ET MAUVAIS INGRÉDIENTS

À moins d'être pro en chimie, difficile de se repérer parmi les noms savants mentionnés sur les étiquettes de nos cosmétiques favoris. Cette liste vous permet de faire le tri parmi les ingrédients les plus nocifs ou polluants, et choisir le produit qui vous convient.

Crèmes et laits hydratants

À privilégier

- Allantoin
- Aloe Vera
- Aloès
- *Butyrospermum parkii* butter (beurre de karité)
- Glycerin (d'origine végétale)
- *Helianthus annuus* seed oil (huile de tournesol)
- Huiles végétales
- Hyaluronic acid
- *Mangifera indica* seed butter (huile de noyau de mangue)
- Theobroma cacao butter (beurre de cacao)

Faute de mieux

- Benzyl salicylate (allergène, perturbateur endocrinien suspecté)
- Butylhydroxytoluène ou BHT (allergène, perturbateur endocrinien suspecté)
- Phénoxyéthanol (allergène, perturbateur endocrinien suspecté)
- Cyclohexasiloxane (polluant de l'environnement, potentiel comédogène)
- Cyclopentasiloxane (polluant de l'environnement, potentiel comédogène)

- EDTA (polluant, facilite le passage transcutané)
- Composés éthoxylés (polluants), précédés de PEG ou finissant par -eth
- Huiles minérales (polluants) par exemple *Paraffinum liquidum*, *Cera microcristallina*, *Paraffin*

À proscrire

- Butylparaben (allergène, perturbateur endocrinien suspecté)
- Propylparaben (allergène, perturbateur endocrinien suspecté)
- Methylparaben (allergène, perturbateur endocrinien suspecté)
- Titanium dioxide sous forme nano (dissémination dans le corps ou dans l'environnement)
- Polymères synthétiques (polluants), par ex. sodium acrylates copolymer, polyethylene, polyacrylate, polymethyl methacrylate



Gels de douche

À privilégier

- Capryl/caprylyl glucoside
- Caprylic/capric triglyceride
- Coco-glucoside
- Glycerin
- Lauryl glucoside

Faute de mieux

- Benzyl salicylate (allergène, perturbateur endocrinien suspecté)
- Butylhydroxytoluène ou BHT (allergène, perturbateur endocrinien suspecté)
- Composés éthoxylés (polluants), précédés de PEG ou finissant par -eth
- DMDM Hydantoin (allergène, libérateur de formol)
- Guar Hydroxypropyltrimonium Chloride (irritant, allergène, sensibilisant)
- Phénoxyéthanol (allergène, perturbateur endocrinien suspecté)
- Polyquaternium (polluants)
- Sodium coco-sulfate (irritant)
- Tetrasodium EDTA (non biodégradable et persistant)

À proscrire

- Polymères synthétiques (polluants), par exemple sodium acrylates copolymer
- Titanium dioxide sous forme nano (dissémination dans le corps ou dans l'environnement)

Shampooings, capillaires

À privilégier

- *Butyrospermum parkii* butter (beurre de karité)
- Coco-glucoside
- Decyl glucoside
- Disodium cocoamphoacetate
- Sodium lauroamphoacetate
- Glycerin (origine végétale)
- Hydrogenated coconut oil
- Lauryl glucoside

- Sodium cocoyl glutamate
- Urea (urée)

Faute de mieux

- Amodimethicone (polluant, mal toléré par certains cheveux)
- Ammonium lauryl sulfate (irritant)
- Benzyl salicylate (allergène, perturbateur endocrinien suspecté)
- Composés éthoxylés (polluants), précédés de PEG ou finissant par -eth
- Dimethicone (polluant, mal toléré par certains cheveux)
- Guar Hydroxypropyltrimonium Chloride (irritant, allergène, sensibilisant)
- Hydrolized wheat protein (protéines hydrolysées de blé) (allergène)
- Polyquaternium-7 (polluant)
- Polyquaternium-10 (polluant)
- Salicylic acid (irritant)
- Sodium laureth sulfate (polluant)
- Sodium lauryl sulfate (irritant)

À proscrire

- Zinc pyrithione (irritant)
- Polymères synthétiques (polluants), par exemple sodium acrylates copolymer
- Titanium dioxide sous forme nano (dissémination dans le corps ou dans l'environnement)

Dentifrices

À privilégier

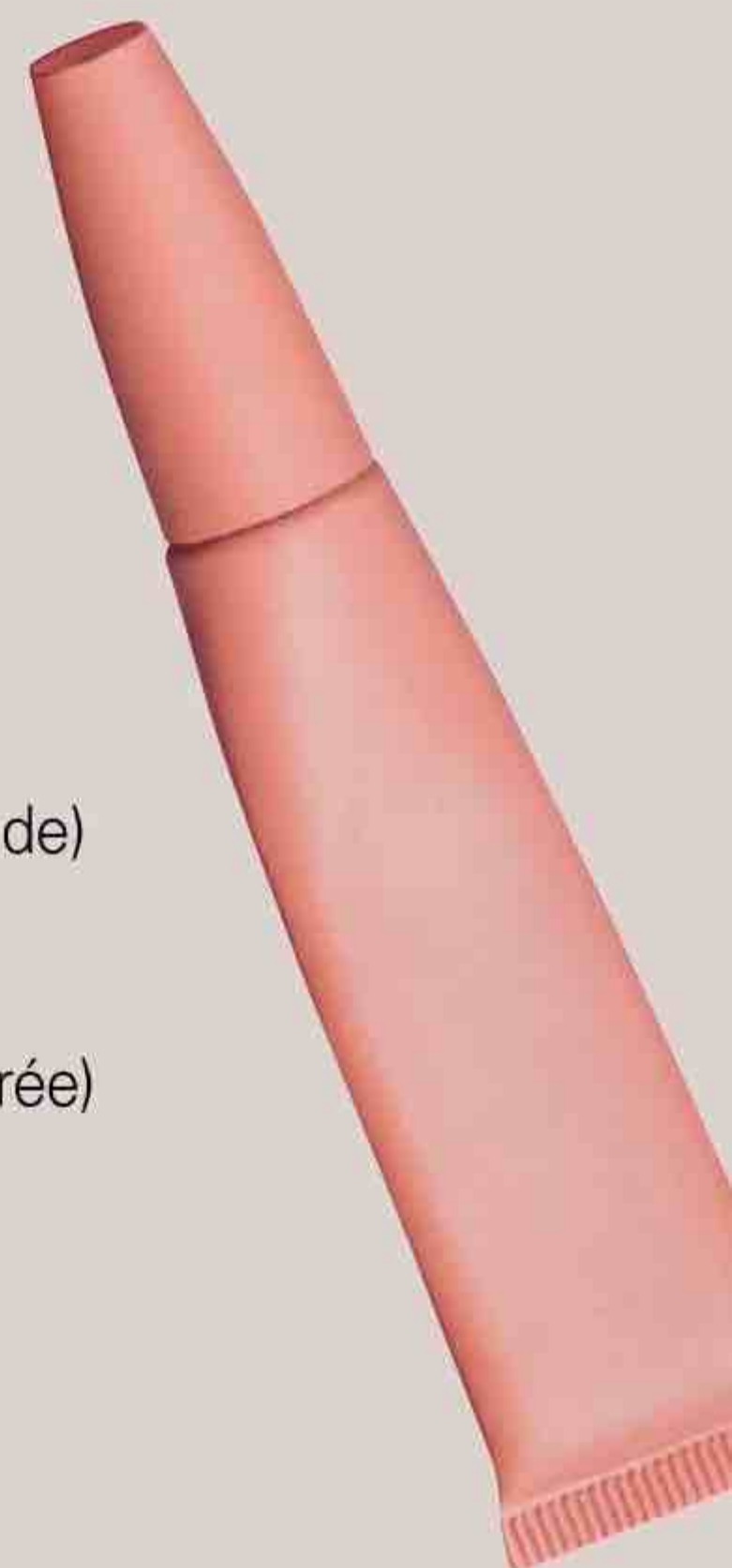
- *Anthemis nobilis* (camomille romaine)
- *Chamomilla recutita* (camomille allemande)
- Cocos nucifera oil (huile de coco)
- Glycerol
- Mentha piperita oil (huile de menthe poivrée)
- Sodium cocoyl isethionate

Faute de mieux

- Cocamidopropyl betaine (allergène)
- Sodium lauryl sulfate (irritant)

À proscrire

- Alcohol (ne convient pas aux personnes alcooliques en rémission)



LES NOMS LATINS DES HUILES VÉGÉTALES

- Cire de candelilla (*Euphorbia cerifera wax*)
- Huile d'amande douce (*Prunus amygdalus dulcis oil*)
- Huile d'argan (*Argania spinosa oil*)
- Huile d'argousier (*Hippophae rhamnoides oil*)
- Huile d'olive (*Olea europaea*)
- Huile d'onagre (*Oenothera biennis oil*)
- Huile de bourrache (*Borago officinalis seed oil*)
- Huile de coco hydrogénée (*hydrogenated coconut oil*)
- Huile de germe de blé (*Triticum vulgare oil*)
- Huile de jojoba (*Simmondsia chinensis oil*)
- Huile de nigelle (*Nigella sativa oil*)
- Huile de noisette (*Corylus avellana seed oil*)
- Huile de noix du Brésil (*Bertholletia excelsa nut oil*)
- Huile de pépins de raisin (*Vitis vinifera oil*)
- Huile de ricin (*Ricinus communis seed oil*)
- Huile de rose musquée (*Rosa mosqueta oil*)
- Huile de sésame (*Sesamum indicum oil*)
- Huile de tournesol (*Helianthus annuus oil*)

- Titanium dioxide sous forme nano (risque cancérogène non écarté en cas d'ingestion)

Soins des lèvres

À privilégier

- Huiles végétales
- *Cera alba*/beeswax (cire d'abeille)

Faute de mieux

- Polyethylene (polymère plastique non destiné à être ingéré)
- Butylhydroxytoluène ou BHT (allergène, perturbateur endocrinien suspecté)
- Butyl methoxydibenzoylmethane (filtre UV, polluant)
- Ethylhexyl triazone (filtre UV, écotoxique)
- CI 19140 (tartrazine, colorant allergène)

À proscrire

- Huiles minérales (Mineral oil, *Paraffinum liquidum*, Ozokerite, *Cera microcristallina*,

- Paraffin, Synthetic beeswax ; possible contamination en hydrocarbures cancérogènes par ingestion)
- Ethylhexyl methoxycinnamate (filtre UV, perturbateur endocrinien suspecté)
- Butyl methoxydibenzoylmethane (filtre UV, polluant)
- Ethylhexyl triazone (filtre UV, écotoxique)
- Titanium dioxide sous forme nano (risque cancérogène non écarté en cas d'ingestion)

Fonds de teint

À privilégier

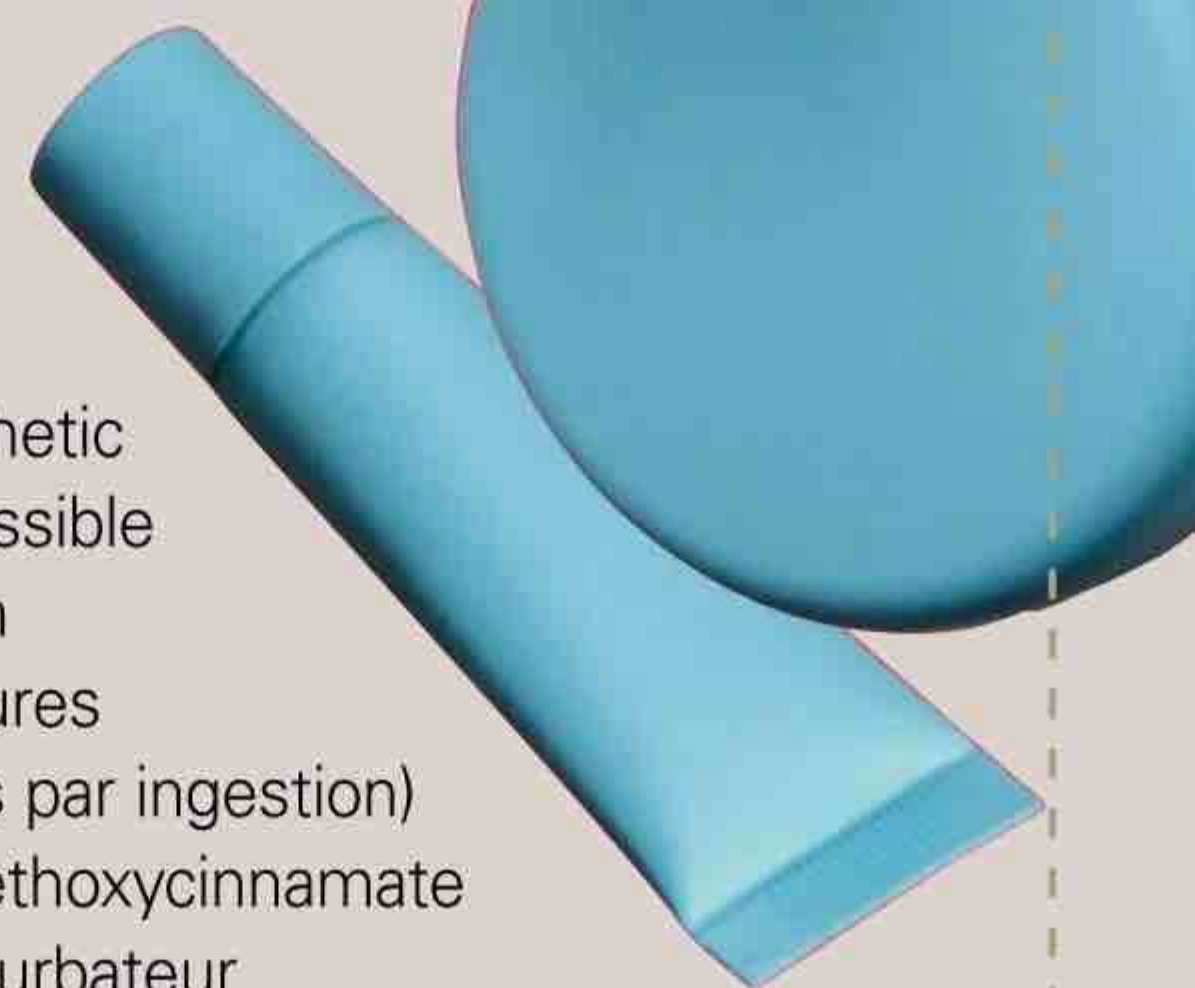
- Glycerin (végétale)
- Caprylic/capric triglyceride
- Glyceryl stearate SE
- Polyglyceryl-6 Distearate

Faute de mieux

- Benzyl salicylate (allergène, perturbateur endocrinien suspecté)
- Butylhydroxytoluène ou BHT (allergène, perturbateur endocrinien suspecté)
- Cyclohexasiloxane (polluant de l'environnement, potentiel comédogène)
- Cyclopentasiloxane (polluant de l'environnement, potentiel comédogène)
- Phénoxyéthanol (allergène, perturbateur endocrinien suspecté)

À proscrire

- Ethylhexyl methoxycinnamate (filtre UV, perturbateur endocrinien suspecté)
- Butylparaben (allergène, perturbateur endocrinien suspecté)
- Propylparaben (allergène, perturbateur endocrinien suspecté)
- Methylparaben (allergène, perturbateur endocrinien suspecté)
- Polymères synthétiques (polluants), par exemple sodium acrylates copolymer, polyethylene, polyacrylate, ethylene/acrylic acid copolymer, Acrylonitrile/Methyl methacrylate/Vinylidene chloride copolymer, polymethyl methacrylate



- Titanium dioxide sous forme nano (dissémination dans le corps ou dans l'environnement)

Déodorants

À privilégier

- *Lavandula* oil
- *Salvia officinalis* oil
- Triethyl citrate
- Zinc gluconate

Faute de mieux

- EDTA (polluant, facilite le passage transcutané)
- PPG-15 stearyl ether (polluant)
- Steareth-2 (polluant)
- Benzyl salicylate (allergène, perturbateur endocrinien suspecté)
- Phénoxyéthanol (allergène, perturbateur endocrinien suspecté)

À proscrire

- Alcohol (irritant)
- Butylparaben (allergène, perturbateur endocrinien suspecté)
- Propylparaben (allergène, perturbateur endocrinien suspecté)
- Methylparaben (allergène, perturbateur endocrinien suspecté).

Vernis à ongles

Faute de mieux

- Benzophenone-3 (filtre UV, perturbateur endocrinien suspecté)
- Benzophenone-1 (filtre UV, perturbateur endocrinien suspecté)
- Tributyl citrate (en cours d'évaluation pour des effets perturbateurs endocriniens)

À proscrire

- Phthalic anhydride/trimellitic anhydride/ glycols copolymer (irritant et sensibilisant)
- Tosylamide/formaldehyde resin (sensibilisant, allergène)
- Octocrylene (filtre UV, allergène, perturbateur endocrinien suspecté)

LES PARFUMS ALLERGÈNES

Appréciées pour leurs nombreuses

propriétés, les huiles essentielles

doivent être utilisées avec précaution.

Le Comité scientifique européen pour la sécurité des consommateurs (CSSC) a identifié 82 substances parfumantes comme allergènes de contact (ou allergènes de parfums). Nous avons répertorié ici ceux qui sont les plus problématiques (risques de sensibilisation, réactions allergiques, toxicité).

LES MOLÉCULES DE SYNTHÈSE, REPÉRÉES DANS DE NOMBREUX PRODUITS

Cinnamal, cinnamyl alcohol, citral, coumarin, eugenol, farnesol, geraniol, hydroxycitronellal, hydroxyisohexyl 3-cyclohexene carboxaldehyde, isoeugenol, limonene (DL), linalool.

LES MOLÉCULES D'ORIGINE NATURELLE, CE QUI N'EXCLUT PAS LES RISQUES

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*), mousse d'arbre (tree moss) (*Evernia furfuracea* extract), mousse de chêne (oak moss) (*Evernia prunastri* extract), santal blanc (*Santalum album*), huile de térébenthine (extraite du pin) (turpentine oil). En raison de nombreux cas d'allergies constatées chez les consommateurs, l'Hydroxyisohexyl 3-cyclohexene carboxaldehyde, ainsi que l'atranol et le chloratranol (composants principaux des *Evernia*) seront interdits dans tous les cosmétiques à partir du 23 août 2021 (et le sont depuis le 23 août 2019 pour les lancements de nouveaux produits).

Les huiles essentielles ne s'appliquent jamais pures.



60
millions
de consommateurs

Complétez votre

Découvrez nos anciens numéros

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



N° 564 (Décembre 2020)

4,80 €

NOS ESSAIS

- Trotinettes
- Barres de son
- Champagnes et crémants
- Truites et saumons fumés



N° 563 (Novembre 2020)

4,80 €

NOS ESSAIS

- Jeans
- Préservatifs
- Rouges à lèvres
- Voitures hybrides



N° 562 (Octobre 2020)

4,80 €

NOS ESSAIS

- Couches pour bébés
- Couches pour seniors
- Sèche-linge
- Bouillons, fonds, fumets



N° 561 (Sept. 2020)

4,80 €

NOS ESSAIS

- Toxiques dans les produits d'hygiène et de beauté
- Téléviseurs et vidéoprojecteurs



N° 560

(Juil.-Août 2020)

4,80 €

NOS ESSAIS

- Antimoustiques
- Eaux en bouteille
- Glaces et sorbets
- Liseuses



N° 559

(Mai-Juin 2020)

4,80 €

NOS ESSAIS

- Huiles alimentaires
- Sièges auto
- Perceuses



N° 558 (Avril 2020)

4,80 €

NOS ESSAIS

- Produits alimentaires Bio
- Tondeuses robots
- Robots cuiseur
- Assurances-vie



N° 557

(Mars 2020)

4,80 €

NOS ESSAIS

- Steaks hachés
- Tarifs SNCF
- Lunettes pour lumière bleue



N° 556 (Fév. 2020)

4,80 €

NOS ESSAIS

- Lessives
- Écouteurs sans fil
- Assurances trotinettes électriques
- Vins de Bordeaux bio



N° 555 (Jan. 2020)

4,80 €

NOS ESSAIS

- Crèmes pour les mains
- Sticks à lèvres
- Matelas
- Soupes



N° 554 (Déc. 2019)

4,80 €

NOS ESSAIS

- Parfums
- Champagnes
- Chocolats
- Coquilles Saint-Jacques
- Téléviseurs

+ SIMPLE
+ PRATIQUE
+ RAPIDE



Passez votre commande en ligne
sur <https://www.60millions-mag.com>
ou sur l'appli 60 Millions



collection

Achat en ligne
CLIQUEZ ICI

Découvrez nos hors-séries

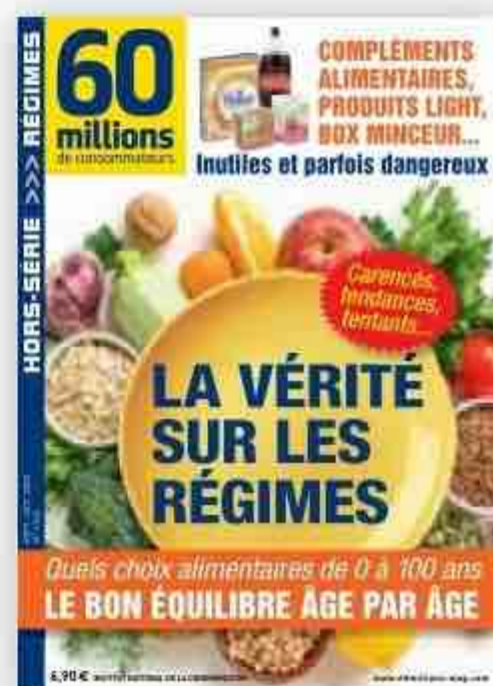
Des guides pratiques et complets sur les sujets de la vie quotidienne



HS 133S
(Déc.-Janv. 2021)
6,90 €



HS 205
(Nov.-Déc. 2020)
6,90 €



HS 132S
(Sept.-Oct. 2020)
6,90 €



HS 204
(Juin-Juillet 2020)
6,90 €



HS 131S
(Mai 2020)
6,90 €



HS 203
(Mars 2020)
6,90 €



HS 202
(Février 2020)
6,90 €



HS 201
(Décembre 2019)
6,90 €



HS 130S
(Novembre 2019)
6,90 €



HS 200
(Octobre 2019)
6,90 €

Et aussi...



Le guide
« Vos droits au quotidien »
Un ouvrage exceptionnel de 1 800 pages.

Indispensable pour vous aider à régler vos problèmes de la vie courante et défendre vos intérêts.

39,90 €
Pour le commander, rendez-vous sur le kiosque de notre site : www.60millions-mag.com/kiosque



BON DE COMMANDE

À compléter et à renvoyer sous enveloppe sans l'affranchir à : 60 Millions de consommateurs
Service Abonnements - Libre réponse 55166 - 60647 Chantilly Cedex

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 133S <input type="checkbox"/> HS 205 <input type="checkbox"/> HS 132S <input type="checkbox"/> HS 204 <input type="checkbox"/> HS 131S <input type="checkbox"/> HS 203 <input type="checkbox"/> HS 202 <input type="checkbox"/> HS 201 <input type="checkbox"/> HS 130S <input type="checkbox"/> HS 200	6,90 €		
Mensuels	<input type="checkbox"/> N° 564 <input type="checkbox"/> N° 563 <input type="checkbox"/> N° 562 <input type="checkbox"/> N° 561 <input type="checkbox"/> N° 560 <input type="checkbox"/> N° 559 <input type="checkbox"/> N° 558 <input type="checkbox"/> N° 557 <input type="checkbox"/> N° 556 <input type="checkbox"/> N° 555 <input type="checkbox"/> N° 554	4,80 €		
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 [] [] [] [] [] [] [] []
E-mail :

MON RÉGLEMENT
Je choisis de régler par :
 Chèque à l'ordre de 60 MILLIONS DE CONSOMMATEURS
 Carte bancaire n° : [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] []
Expire fin : [] [] [] []

Date et signature obligatoires

Offre valable pour la France métropolitaine jusqu'au 31/03/2021. La collecte et le traitement de vos données sont réalisés par notre prestataire de gestion des abonnements Groupe GLI sous la responsabilité de l'Institut national de la consommation (INC), éditeur de 60 Millions de consommateurs, situé au 18, rue Tiphaine, 75732 PARIS CEDEX 15, RCS Paris B 381 856 723, à des fins de gestion de votre commande sur la base de la relation commerciale vous liant. Si vous ne fournissez pas l'ensemble des champs mentionnés ci-dessus (hormis téléphone et e-mail), notre prestataire ne pourra pas traiter votre commande. Vos données seront conservées pendant une durée de 3 ans à partir de votre dernier achat. Vous pouvez exercer vos droits d'accès de rectification, de limitation, de portabilité, d'opposition, d'effacement de vos données et définir vos directives post-mortem à l'adresse dpo@inc60.fr. À tout moment, vous pouvez introduire une réclamation auprès de la Cnil. Vos coordonnées (hormis téléphone et e-mail) pourront être envoyées à des organismes extérieurs (presse et recherche de dons). Si vous ne le souhaitez pas, cochez cette case Pour l'achat d'anciens numéros, vous ne disposez pas d'un droit de rétractation.

15 associations de consommateurs, régies par la loi de 1901, sont officiellement agréées pour représenter les consommateurs et défendre leurs intérêts. La plupart de leurs structures locales tiennent des permanences pour aider à résoudre les problèmes de consommation. Pour le traitement de vos dossiers, une contribution à la vie de l'association pourra vous être demandée sous forme d'adhésion. Renseignez-vous au préalable. Pour connaître les coordonnées des associations les plus proches de chez vous, interrogez les mouvements nationaux ou le Centre technique régional de la consommation (CTRC) dont vous dépendez. Vous pouvez aussi consulter le site inc-conso.fr, rubrique Associations de consommateurs et trouver la plus proche de chez vous.

Les associations 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
E-MAIL: contact@adeic.fr
INTERNET: www.adeic.fr

AFOC (Association Force ouvrière consommateurs)

141, avenue du Maine, 75014 Paris
TÉL.: 01 40 52 85 85
E-MAIL: 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
E-MAIL: consom@leolagrange.org
INTERNET: www.leolagrange-conso.org

CGL (Confédération générale du logement)

29, rue des Cascades, 75020 Paris
TÉL.: 01 40 54 60 80
E-MAIL: 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
E-MAIL: clcv@clcv.org
INTERNET: www.clcv.org

CNAFAL (Conseil national des associations familiales laïques)

19, rue Robert-Schuman, 94270 Le Kremlin-Bicêtre
TÉL.: 09 71 16 59 05
E-MAIL: cnafal@cnafal.net
INTERNET: www.cnafal.org

CNAFC (Confédération nationale des associations familiales catholiques)

28, pl. Saint-Georges, 75009 Paris
TÉL.: 01 48 78 82 74
E-MAIL: cnafc-conso@afc-france.org
INTERNET: www.afc-france.org

CNL (Confédération nationale du logement)

8, rue Mériel, BP 119, 93104 Montreuil Cedex
TÉL.: 01 48 57 04 64
E-MAIL: cnl@lacnl.com
INTERNET: www.lacnl.com

CSF (Confédération syndicale des familles)

53, rue Riquet, 75019 Paris
TÉL.: 01 44 89 86 80
E-MAIL: contact@la-csf.org
INTERNET: www.la-csf.org

Familles de France

28, pl. Saint-Georges, 75009 Paris
TÉL.: 01 44 53 45 90
E-MAIL: 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
E-MAIL: 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
E-MAIL: contact@fnaut.fr
INTERNET: www.fnaut.fr

INDECOSA-CGT (Association pour l'information et la défense des consommateurs salariés-CGT)

Case 1-1, 263, rue de Paris, 93516 Montreuil Cedex.
TÉL.: 01 55 82 84 05
E-MAIL: indecosa@cgf.fr
INTERNET: www.indecosa.cgf.fr

UFC-Que Choisir (Union fédérale des consommateurs-Que Choisir)

233, bd Voltaire, 75011 Paris
TÉL.: 01 43 48 55 48
INTERNET: www.quechoisir.org

UNAF (Union nationale des associations familiales)

28, pl. Saint-Georges, 75009 Paris
TÉL.: 01 49 95 36 00
INTERNET: www.unaf.fr

Les centres techniques régionaux de la consommation

AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

CTRC Auvergne
17, rue Richépin
63000 Clermont-Ferrand
TÉL.: 04 73 90 58 00
E-MAIL: u.r.o.c@wanadoo.fr

BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

Union des CTRC Bourgogne-Franche-Comté
2, rue des Corroyeurs
boîte NN7, 21000 Dijon

Dijon:
TÉL.: 03 80 74 42 02
E-MAIL: contact@ctrc-bourgogne.fr

Besançon:
TÉL.: 03 81 83 46 85
E-MAIL: ctrc.fc@wanadoo.fr

BRETAGNE

Maison de la consommation et de l'environnement
48, boulevard Magenta
35200 Rennes
TÉL.: 02 99 30 35 50
INTERNET: www.mce-info.org

CENTRE-VAL DE LOIRE

CTRC Centre Val de Loire
10, allée Jean-Amrouche, 41000 Blois
TÉL.: 02 54 43 98 60
E-MAIL: ctrc.centre@wanadoo.fr

GRAND EST

Chambre de la consommation d'Alsace et du Grand Est
7, rue de la Brigade-Alsace-Lorraine
BP 6, 67064 Strasbourg Cedex
TÉL.: 03 88 15 42 42
E-MAIL: contact@cca.asso.fr
INTERNET: www.cca.asso.fr

HAUTS-DE-FRANCE

CTRC Hauts-de-France
6 bis, rue Dormagen
59350 Saint-André-lez-Lille
TÉL.: 03 20 42 26 60.
E-MAIL: uroc-hautsdefrance@orange.fr
INTERNET: www.uroc-hautsdefrance.fr

ÎLE-DE-FRANCE

CTRC Île-de-France
100, boulevard Brune
75014 Paris
TÉL.: 01 42 80 96 99
INTERNET: ctrc-iledefrance.fr

NORMANDIE

CTRC Normandie
Maison des solidarités
51, quai de Juillet
14000 Caen
TÉL.: 02 31 85 36 12
E-MAIL: ctrc@consonormandie.net
INTERNET: www.consonormandie.net

NOUVELLE AQUITAINE

Union des CTRC/ALPC en Nouvelle-Aquitaine
Antenne Limousin et siège social
1, rue Paul Gauguin
87100 Limoges
TÉL.: 05 55 77 42 70
E-MAIL: ctrc.alpc@outlook.com
INTERNET: www.unionctrcalpc.com
Antenne Poitou-Charentes/Vendée
11, place des Templiers
86000 Poitiers
TÉL.: 05 49 45 50 01
E-MAIL: ctrc.poitoucharentes@wanadoo.fr
Antenne Aquitaine
Agora, 8, chemin de Lescan
33150 Cenon
TÉL.: 05 56 86 82 11
E-MAIL: alpc.aquitaine@outlook.com

Dax
TÉL.: 05 58 73 10 22
E-MAIL: alpc.sudaquitaine@outlook.com

OCCITANIE

CTRC Occitanie
31, allée Léon-Foucault
Résidence Galilée
34000 Montpellier
TÉL.: 04 67 65 04 59
E-MAIL: secretariat@ctrc-occitanie.fr
INTERNET: www.conso-languedocroussillon.org

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

CTRC Provence-Alpes-Côte d'Azur
23, rue du Coq, 13001 Marseille
TÉL.: 04 91 50 27 94
E-MAIL: contact@ctrc-paca.org
INTERNET: www.ctrc-paca.org

Pour les départements d'outre-mer, référez-vous aux sites des associations nationales.



L'innovation au service des consommateurs

Depuis 50 ans, l'Institut national de la consommation est l'établissement public de référence pour tous les sujets liés à la consommation.



NOS ÉQUIPES

L'INC s'appuie sur l'expertise d'ingénieurs, de juristes, d'économistes, de documentalistes et de journalistes indépendants pour vous aider à mieux consommer.

NOS MISSIONS

- 1 **Décrypter** les nouvelles réglementations
- 2 **Tester** des produits et des services
- 3 **Informier et protéger** les consommateurs
- 4 **Accompagner** les associations de consommateurs

NOS MÉDIAS



Le magazine
60 Millions de
consommateurs
www.60millions-mag.com



L'émission TV
de tous les
consommateurs



Le site sur la consommation
responsable et le
développement durable
www.jeconsommeresponsable.fr

www.inc-conso.fr



Ne manquez pas notre hors-série



Achat en ligne

CLIQUEZ ICI

RETRAITE
HORS-SÉRIE

60 millions
de consommateurs

ÉTUDE INÉDITE
NOUVEAUX PER
Gare aux frais
en cascade !

RETRAITE

Réussir sa 2^e vie

- Compléments de revenus
- Taux plein... ou pas
- Rachat de trimestres
- Travailler en même temps
- Départ anticipé...

Avec ou sans réforme **NOS CONSEILS POUR PARTIR AUX MEILLEURES CONDITIONS**

DÉC. 2020 - JANV. 2021
N°1335

www.60millions-mag.com

6,90 € INSTITUT NATIONAL DE LA CONSOMMATION

Disponible en version papier et en version numérique
sur www.60millions-mag.com
Et disponible en version numérique sur l'appli mobile 60

M 03520 - 206H - F: 6,90 € - RD



ISTOCK