HORS-SÉRIE > BEAUTÉ & ALIMENTATION

60 millions de consommateurs

Alimentation

Saumon frais, feta : Deux stars de l'été sur le gril

COSMÉTIQUES

La beauté sans toxiques

Plus de 150 PRODUITS étudiés

MAQUILLAGE, SÉRUM, CRÈME HYDRATANTE…

- Les compositions les plus saines
- Les petits prix qui nous bluffent



AOÛT-SEPTEMBRE 2023
N°141S

6,90 € INSTITUT NATIONAL DE LA CONSOMMATION

www.60millions-mag.com

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 / ALERTER

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…

SHUTTERSTOCK

Magazine édité par l'**Institut national de la consommation** (Établissement public à caractère industriel et commercial)
76, av. Pierre-Brossolette, CS 10037
92241 Malakoff Cedex
Tél. : 01 45 66 20 20
www.inc-conso.fr

Directeur de la publication
Philippe Laval

Rédactrice en chef
Sylvie Metzelard

Rédacteurs en chef adjoints
Sophie Coisne (hors-série)
Hervé Cabibbo (mensuel)
Élodie Toustou (site Internet)

Directrice artistique
Emmanuelle Mondor

Secrétaire générale de la rédaction
Martine Fédor

Rédaction
Amine Meslem (chef de rubrique), Cécile Blaize, Patricia Chairopoulos, Cécile Coumau, Clara Delpas, Émilie Gillet, Laura Hendrikx, Laure Marescaux, Adélaïde Robert

Collaboration technique
Emmanuel Chevallier, Xavier Lefebvre

Secrétariat de rédaction
Mireille Fenwick, Bertrand Loiseaux (premiers secrétaires de rédaction)
Cécile Demailly

Maquette
Valérie Lefeuvre (première rédactrice graphique), avec Fabien Lehalle

Responsable photo
Céline Derœux

Photos couverture
F. Poincelet/*«60»*

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

Diffusion
William Tétrel (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 : 49 € ; étranger : 62,50 € ;
11 numéros mensuels + Spécial impôts + 7 hors-séries : 83 € ; étranger : 108 €

Dépôt légal : juillet 2023

Commission paritaire
N° 0927 K 89330

Photogravure : Key Graphic

Impression : Agir Graphic

Distribution : MLP

ISSN : 1270-5225

Imprimé sur papier : Perlen Value 54 g
Origine du papier : Perlen, Suisse
Taux de fibres recyclées : 62 %
Certification : PEFC
Eutrophisation : Ptot 1,12 mg/l

© 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



GIL LEFAUCONNIER

ENCORE TROP PEU DE COSMÉTIQUES PROPRES

Vous l'aurez remarqué, notre magazine est dépourvu de publicité. C'est une grande liberté lorsqu'il s'agit de parler de cosmétiques ! Aucun annonceur ne risque de nous retirer ses fonds si l'on mentionne la composition douteuse de son sérum anti-âge. Tant mieux. Car, cette année encore, notre étude de 154 produits de maquillage, d'hygiène corporelle et de soins révèle la présence de substances problématiques. 97 écopent d'une note moyenne (orange) voire médiocre (rouge). Certains contiennent des molécules allergisantes, irritantes ou, pire, soupçonnées d'avoir un impact sur le système hormonal. C'est le cas du benzyl salicylate ou du BHT. Pourquoi ces substances sont-elles encore présentes ? Parce qu'elles sont autorisées par le règlement européen des cosmétiques. Que leur dossier de possible perturbateur endocrinien soit en cours d'examen n'oblige pas les fabricants à s'en passer. À *«60»*, nous estimons que le principe de précaution doit s'appliquer. Nous avons donc pénalisé la présence de perturbateurs endocriniens potentiels dans notre panel.

À l'inverse, beaucoup de fabricants nettoient désormais leurs formules des molécules douteuses. Notre étude met en lumière 57 produits à privilégier (note verte). Bonnes nouvelles : il s'agit souvent de petits prix et ils font la part belle aux ingrédients naturels. Car beaucoup de formules cosmétiques reposent sur l'industrie du pétrole et contiennent des molécules au procédé de fabrication polluant ou qui se dégradent difficilement.

C'est l'été, nous allons profiter de la nature. C'est le moment d'être doux pour la planète en intégrant ce critère dans nos choix de cosmétiques.

SOPHIE COISNE
RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE DES HORS-SÉRIES

À propos de 60 Millions de consommateurs

60 Millions de consommateurs et son site www.60millions-mag.com sont édités par l'Institut national de la consommation (INC), établissement public à caractère industriel et commercial, dont l'une des principales missions est de « regrouper, produire, analyser et diffuser des informations, études, enquêtes et essais » (article L. 822-2 du code de la consommation).

L'INC et 60 Millions de consommateurs informent les consommateurs, mais ne les défendent pas individuellement. Cette mission est celle des associations agréées, dont la liste figure en page 99.

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

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

60 Millions de consommateurs, le magazine réalisé pour vous et avec vous.

som



Édito 3

ALIMENTATION

C d'actualité 6

Poissons frais
Tout est bon dans le saumon ? 8

Feta AOP et simili feta
Elle nous rend chèvre ! 12

Compositions frauduleuses
Attention aux miels importés 15

LES INDISPENSABLES DE L'ÉTÉ

La peau au soleil
Avant et après l'exposition 18

Vernis
À utiliser avec modération 23

Faux cils, faux ongles
Le style sans les soucis 26

À la plage
Des cheveux bien protégés 30

maire





LES ROUTINES ZÉRO RISQUE

Hygiène de vie
Les meilleurs atouts beauté 34

Crème hydratante
Préférez la simplicité..... 38

Sérums
Miracle ou mirage ?..... 44



C'est interdit en institut !

Destinées à gommer les rides du visage, les injections d'acide hyaluronique font l'objet d'une dérive préoccupante : alors qu'elles ne devraient être pratiquées que par des médecins, des esthéticiennes les proposent désormais. Des consommatrices les réalisent même à domicile, en se procurant le matériel sur Internet. Avec de gros dégâts à la clé. *p. 52*

Masques
On est loin du coup d'éclat..... 48

Chez l'esthéticienne
Ces techniques interdites..... 52

Fonds de teint
50 nuances de textures 56

Maquillage des yeux
Plein fard sur les idées reçues..... 62

Rouge à lèvres
Composition : peut mieux faire 68

Lait, mousse, eau micellaire…
Démaquiller sans décaper..... 73

Produits pour homme
Des cosmétiques formulés au poil.....76

LA BEAUTÉ AU SENS PROPRE

Shampooings, gels douche, déo
Le palmarès des plus propres..... 82

Cheveux crépus et frisés
Soigner le naturel..... 90

Bons ou mauvais ?
Mémo des ingrédients 96

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

Tout crédit photo, sauf mention contraire : Getty Images, Adobestock, Shutterstock

ALIMENTATION
C D'ACTUALITÉ

PAR SOPHIE COISNE ET ADÉLAÏDE ROBERT



LE VERRE BIENTÔT CONSIGNÉ

Le gouvernement a annoncé fin juin le retour de la consigne du verre d'ici à deux ans. En 2024, des expérimentations devraient être lancées avec les distributeurs. Ils auront l'obligation de reprendre bouteilles et bocaux en verre rapportés par les consommateurs. Un fonds de 50 millions d'euros devrait être mis en place pour pousser les fabricants à remplacer le plastique par des contenants en verre standardisés.

LES ALIMENTS ULTRATRANSFORMÉS FAVORISERAIENT LA DÉPRESSION

Une nouvelle étude vient renforcer les soupçons sur les aliments ultratransformés, ces produits obtenus à l'aide de techniques de préparation agressives et qui contiennent au moins un additif : plats tout faits, céréales soufflées, barres chocolatées… Une équipe de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) note qu'après avoir été associés à un risque augmenté d'obésité, de diabète ou de cancer, ils augmenteraient le risque d'épisodes dépressifs récurrents. Un effet particulièrement observé chez les personnes dont les produits ultratransformés représentent un tiers des apports totaux.



47 %

des 18-24 ans jettent les restes d'un plat non terminé, contre 13 % de leurs aînés, selon un sondage Opinionway pour Smartway. Il y est révélé, à travers de nombreux chiffres, que cette tranche d'âge gaspille globalement quatre fois plus de nourriture que les plus de 65 ans.

Santé

LE NOMBRE DE GROS CONSOMMATEURS D'ALCOOL DIMINUE POUR LA PREMIÈRE FOIS



Pas plus de deux verres d'alcool par jour, avec au moins un jour d'abstinence par semaine : c'est le repère donné en 2017 par les autorités sanitaires. Ce message semble porter aujourd'hui ses fruits : selon Santé publique France, en 2021, 22 % des adultes de 18 à 75 ans dépassaient ce seuil, contre 23,7 % en 2020. Il est conseillé de se maintenir sous ce seuil pour limiter les risques de la consommation d'alcool sur la santé.



COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES : LES RISQUES ENFIN LISTÉS

Les Français sont friands de compléments alimentaires à base de plantes, qu'ils jugent souvent sans danger. Pourtant, les effets indésirables des extraits végétaux qu'ils contiennent sont nombreux. L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) vient de publier sur son site (https://vu.fr/uRBd) un tableau qui les récapitule. Il concerne 118 plantes médicinales utilisées dans des compléments alimentaires. Grande camomille, fucus, rhubarbe officinale, thym… Ces plantes, en vente libre, évoquent le naturel et ont un effet *« faussement rassurant »*, selon l'Anses. Mais l'Agence rappelle à quel point elles ne sont pas anodines et recense, pour chacune d'elles, les contre-indications, interactions médicamenteuses et non-recommandations pour femmes enceintes et enfants. C'est le cas, par exemple, du millepertuis. Présenté sur les emballages comme une aide au sommeil ou à la relaxation, il peut compromettre l'efficacité de la pilule contraceptive, de certains anticoagulants, anesthésiques et anticancéreux, ainsi que de plusieurs traitements du VIH !

Les contre-indications du millepertuis sont légion : contraceptifs oraux, antidépresseurs, anticoagulants…

Il augmente, en outre, la sensibilité de la peau au soleil, ce qui peut entraîner des brûlures inattendues. Et, faute de données d'innocuité suffisantes chez l'enfant et la femme enceinte et allaitante, il leur est déconseillé… Malheureusement, les compléments alimentaires n'ont pas les mêmes obligations d'information que les médicaments. Il est donc possible d'en trouver contenant du millepertuis sans mise en garde particulière sur la notice ! L'Anses enjoint donc aux fabricants de faire apparaître ces informations sur leur produit. Quant aux consommateurs, elle leur recommande d'éviter la prise concomitante de plusieurs compléments alimentaires à base de plantes car leurs interactions ne sont pas connues. Elle conseille aussi aux consommateurs de signaler aux professionnels de santé la prise de ces compléments et insiste sur l'importance de déclarer tout effet indésirable susceptible de leur être lié au système de Nutrivigilance.

L'APPLI YUKA REMPORTE LA BATAILLE DES NITRITES

L'application Yuka, qui scanne les aliments et informe sur leur impact, a gagné en appel le procès qui l'opposait à la Fédération des industriels charcutiers traiteurs (FICT). Elle proposait à ses utilisateurs de signer une pétition pour interdire les nitrites dans la charcuterie, étant associés à une augmentation du risque de cancer colorectal. Condamnée en première instance pour *« dénigrement au préjudice »* des charcutiers, la cour d'appel a tranché en faveur de Yuka, estimant qu'il n'y avait pas appel au boycott. La FICT est condamnée à verser 60 000 € à Yuka pour la prise en charge des frais de justice.

Sans pesticides

LES FRANÇAIS DÉLAISSENT LE BIO

En 2022, la part des produits bio dans le panier des Français est passée de 6,5 à 6 %, selon l'Agence Bio, qui vient de publier les chiffres du secteur. Ce recul est notamment accéléré par la fermeture de magasins bio (- 5,3 %) et la réduction du nombre de références en supermarchés (- 4,6 %). Seul domaine qui tire son épingle du jeu : la vente directe des producteurs aux consommateurs qui combine alors bio et local.



BSIP/UGI VIA GETTY IMAGES

Poissons frais

TOUT EST BON DANS LE SAUMON ?

En sushi, poêlé ou en tartare, le saumon est l'un des poissons préférés des Français. Son mode d'élevage ayant longtemps été controversé, qu'en est-il désormais de ses qualités sanitaires et son impact environnemental ? Nous l'avons analysé.

C'est bon le poisson. D'ailleurs, les autorités sanitaires encouragent sa consommation pour ses apports en protéines de bonne qualité, en oméga-3, phosphore, iode, zinc, ou encore en vitamines A, D et E. Qui plus est, même quand on parle de poisson « gras », sa chair est peu grasse et son impact sur l'environnement est moindre, du moins en comparaison des élevages de bétail et de volailles. Résultat, sa consommation ne cesse de croître : les Français en achètent en moyenne 30 kg (poids vif, avant que le produit ne soit préparé) par an et par habitant, toutes formes confondues (frais, conserve, produits traiteurs réfrigérés, etc.). Mais, d'après le panel de consommateurs Kantar 2022, les ventes de poisson frais reculent. Il faut dire qu'à l'instar des autres rayons, les étiquettes ont flambé : ainsi le prix du saumon a augmenté de 25 % en un an.

SATISFECIT POUR L'ABSENCE DE RÉSIDUS MÉDICAMENTEUX

Il reste malgré tout la star des poissons en France. Consommé toute l'année, puisque la pisciculture permet de lisser la saisonnalité, et dans tout l'Hexagone, on observe cependant une dominante dans l'Ouest et la région parisienne.

COMMENT NOUS AVONS PROCÉDÉ

Les saumons ont été achetés en région nantaise en grande surface, conditionnés en barquette (contenant deux morceaux de 125 g, soit 250 g).

- Des analyses ont été réalisées sur plusieurs types de polluants.

Les métaux lourds : cadmium, plomb et mercure ont été recherchés et quantifiés sur le panel de produits, en utilisant l'ionisation par plasma couplée à de la spectrométrie de masse.

Les molécules vétérinaires : susceptibles de contaminer les saumons d'élevage, elles ont été recherchées par chromatographie en phase liquide, couplée à de la spectrométrie de masse à haute résolution.

Les PCB et dioxines : ces contaminants issus de l'environnement ont été détectés et quantifiés par chromatographie en phase gazeuse couplée à de la spectrométrie de masse en tandem.

- En parallèle, nous avons évalué l'impact écologique des produits d'après les informations obligatoires indiquées sur les emballages : zone de pêche, mode de pêche et labels.
- Les scores obtenus ont été établis en se basant sur les informations publiques fournies par l'ONG WWF (Consoguide).
- Un bonus-malus a été appliqué selon l'impact des critères environnementaux.

À noter : comme pour tous les produits de la mer, la consommation reste proportionnelle au niveau de revenus du foyer.

Afin de faire un choix éclairé au rayon poissonnerie des grandes surfaces, nous avons mené des analyses sur des pavés de saumon (espèce *Salmo salar*) conditionnés en barquette de deux morceaux de 125 g chacun, soit 250 g, et vérifié la présence des indications – obligatoires – sur les étiquettes. Comme le montrent nos résultats, la transparence est loin d'être de mise.

Le saumon d'Atlantique a presque disparu des eaux européennes à la suite de la surpêche et de l'artificialisation des cours d'eau. Aussi, la quasi-totalité du saumon consommé dans l'Hexagone provient d'élevages, principalement de Norvège et d'Écosse. Selon le Norwegian Seafood Council, au premier semestre 2022, la plus forte augmentation (en valeur) des exportations a concerné la France. C'est peu dire que nous sommes grands amateurs de saumon atlantique. Si la plupart des bassins sont installés à proximité des côtes, voire dans des zones marines quasi fermées comme les lochs écossais, la Norvège développe depuis quelques années l'élevage offshore, sous la forme d'immenses bassins implantés en pleine mer. Pointées du doigt depuis plusieurs années pour les conditions sanitaires et de bien-être des poissons, ces fermes marines ont fait, semble-t-il, certains efforts. Par exemple, la filière norvégienne affirme avoir fortement limité l'utilisation d'antibiotiques. Aujourd'hui, moins de 1 % du saumon issu de Norvège aurait reçu ce type de traitement au cours de son cycle de vie ; nos résultats confirment l'absence de résidus médicamenteux sur les 16 références de l'étude.

UN PEU PLUS DE POLLUANTS DANS LE SAUMON ÉCOSSAIS

Autre bonne nouvelle : aucune trace de plomb et de cadmium n'a été décelée lors de nos analyses. En revanche, nous avons retrouvé du mercure dans tous les échantillons, mais en quantité en moyenne dix fois plus faible que la limite réglementaire (fixée à 0,3 mg/kg) ; petit bémol pour la référence Casino bio, issue d'Écosse, qui atteint 0,078 mg de mercure/kg. Peut-être parce que



Consommé en toutes saisons, le saumon figure en tête des importations de poissons dans l'Hexagone.

Bon à savoir

L'ÉTIQUETTE DOIT INDIQUER…

Pour le poisson frais – vendu sur l'étal du poissonnier ou en barquette, dès lors qu'il n'est pas transformé –, certaines mentions sont obligatoires :

- La zone de pêche ou d'élevage précise. Par exemple « Atlantique Nord-Est » ne suffit pas, il faut préciser Manche ou mer du Nord, ou encore donner la zone FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations) et la sous-zone pour les poissons pêchés dans l'Atlantique Nord-Est, la Méditerranée et la mer Noire ; il faut aussi un nom facile à comprendre pour les consommateurs, une carte ou un pictogramme.
- Le mode de pêche (chalut, filet, lignes et hameçons, senne…).
- La dénomination commerciale et le nom scientifique du poisson.
- La mention « décongelé » si tel est le cas.

l'élevage en loch, milieu plus confiné que les fjords norvégiens, favorise la concentration des polluants. Les poissons venant d'Écosse sont donc légèrement plus contaminés. Mais rien de dangereux pour la santé. Par ailleurs, nous avons retrouvé des dioxines et des PCB ; ces polluants sont reconnus cancérogènes avérés pour l'homme par le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC), ainsi que perturbateurs endocriniens. Interdits depuis 1987, ils persistent dans le milieu aquatique et se concentrent dans les tissus graisseux des poissons.

UN IMPACT ENVIRONNEMENTAL DANS LES MILIEUX CONFINÉS

Mais là encore, les quantités mesurées (le maximum fixé à 12 % de la limite de résidus autorisée) ne suscitent pas d'inquiétude. *« Cette pollution vient principalement de la nourriture fournie aux saumons,* explique Marc Vandeputte, chercheur

☑ Les résultats de notre essai

+++ Très bon 20 à 17
++ Bon 16,5 à 13
+ Acceptable 12,5 à 10
- Insuffisant 9,5 à 7
-- Très insuffisant 6,5 à 0

Les pourcentages entre parenthèses expriment le poids de chaque critère dans la notation finale.

PAVÉS DE SAUMON EN BARQUETTE (2 X 125 G)

	Carrefour Le Marché Filière qualité	**Monoprix Bio**	**Lidl**	**Loc Marée** (Aldi)	**L'Atelier Poissonnerie** (E.Leclerc)
• Prix indicatif au kilo	24,30 €	45,80 €	25 €	25,95 €	25 €
Contamination					
Métaux lourds (60 %)	+++	++	++	++	++
• Plomb	+++	+++	+++	+++	+++
• Cadmium	+++	+++	+++	+++	+++
• Mercure	+++	++	++	++	++
PCB et dioxines (20 %)	++	++	++	++	++
Résidus vétérinaires (20 %)	+++	+++	+++	+++	+++
Environnement					
• Zone de pêche	Norvège	Norvège	Norvège	Norvège	Écosse
• Mode de pêche	Élevage	Élevage	Élevage	Élevage	Élevage
• Label	ASC	Bio	ASC	ASC	ASC
Appréciation environnement	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération
NOTE GLOBALE (100 %)	**14**/20	**14**/20	**14**/20	**13,5**/20	**13,5**/20

Tous les poissons de cet essai ont été achetés sur Nantes et sa région. Les prix sont donnés à titre indicatif. (1) Non déterminée : l'information sur l'emballage n'a pas pu être

spécialisé dans la pisciculture durable à l'Institut national de recherche pour l'agriculture, la recherche et l'environnement (Inrae). *Dans les élevages standards, elle est majoritairement constituée de végétaux alors que le cahier des charges des saumons bio impose 22 % d'huile et de farine issues de poissons sauvages, susceptibles eux-mêmes d'accumuler ces résidus.* » La plupart de nos références affichent un label bio ou ASC (pour Aquaculture Stewardship Council), un label de certification des produits de la mer issus de l'aquaculture qui garantit un élevage plus respectueux de l'environnement et davantage responsable socialement. Toutefois, les impacts sur l'environnement ne sont pas nuls, à commencer par le rejet plus ou moins important des déchets biologiques : en favorisant l'eutrophisation (appauvrissement en oxygène) des eaux avoisinantes, il altère les milieux fermés comme les lacs. Autre écueil, la fuite des poissons d'élevage susceptibles d'appauvrir la variabilité génétique de leurs homologues sauvages et ainsi, de fragiliser l'espèce. D'où le score « Avec modération » sur le critère environnement, pour l'ensemble de nos produits. Une raison supplémentaire de ne pas dépasser une portion de poisson gras par semaine, comme le recommandent les autorités sanitaires. ■



PATRICIA CHAIROPOULOS

INGÉNIEUR : XAVIER LEFEBVRE

	Carrefour Bio	Intermarché Bio	U bio Atlantique	Terre & Saveurs (Casino)	Intermarché	Le Poissonnier (Auchan) Filière responsable
	40 €	29,95 €	35,80 €	24 €	24,90 €	29,15 €
	++	++	++	++	++	++
	+++	+++	+++	+++	+++	+++
	+++	+++	+++	+++	+++	+++
	++	++	++	++	++	++
	++	++	++	++	++	++
	+++	+++	+++	+++	+++	+++
	Norvège	Norvège	Écosse	Norvège	ND[1]	Écosse
	Élevage	Élevage	Élevage	Élevage	Élevage	Élevage
	Bio	Bio	Bio	Non	Non	Non
	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération
	13,5/20	**13**/20	**13**/20	**13**/20	**12,5**/20	**12,5**/20

obtenue de manière claire et/ou ne reprend pas les termes de la réglementation.



Feta AOP et simili feta

ELLE NOUS REND CHÈVRE !

Des petits carrés blancs sur un lit de tomates : la salade à la feta a des adeptes. Mais l'habit ne fait pas le moine ! Fabriquées en France, au lait de vache ou 100 % lait de chèvre, les fausses fetas hantent nos rayons. Voici comment les repérer.

La feta a fait son retour dans nos assiettes. *« En France, c'est un produit consommé l'été,* confirme Alexandros Rallis, fondateur de la boutique Profil Grec. *En Grèce, en revanche, la feta est un produit quotidien, qui s'utilise en toute saison, impossible d'imaginer un repas grec sans lui. »* Là-bas, la plupart des épiceries et supérettes proposent des fetas artisanales de qualité, achetées auprès de petits producteurs et sur lesquelles elles misent pour fidéliser leur clientèle. Pour trouver ce type de feta en France, il faut se tourner vers les fromageries. Mais que valent celles des supermarchés, fabriquées à grande échelle ? *« Plus on va en grande surface, plus il est difficile de trouver des fetas de qualité »*, estime le spécialiste des produits artisanaux grecs. Nous avons voulu en avoir le cœur net en étudiant et dégustant en groupe et à l'aveugle 11 fetas AOP et 5 « Canada dry » de la feta, qui lui ressemblent, mais n'en sont pas.

SI ELLE N'EST PAS FABRIQUÉE EN GRÈCE, ÇA NE VAUT PAS !

« Depuis 2002, la feta est une appellation d'origine protégée par un règlement européen, explique l'association Foodwatch. *Cette dénomination ne peut donc être utilisée que pour du fromage originaire de la Grèce continentale ou du département de Lesbos, conforme au cahier des charges. Le lait servant à l'élaboration du fromage feta doit provenir de brebis et chèvres de races locales élevées traditionnellement. Leur alimentation doit se fonder sur la flore des*

pâturages des régions éligibles. » Enfin, la recette doit contenir au moins 70 % de lait de brebis, le reste étant complété par du lait de chèvre. Vous l'aurez compris, un fromage fabriqué en France n'a pas le droit de s'appeler feta. Alors, comment les fabricants s'y prennent-ils pour nous le vendre quand même ? *« Ils empruntent les codes marketing visuels du produit original "feta", sans mentionner les quatre fameuses lettres : l'emballage évoque la Grèce ; le produit a le même format, la même apparence et a généralement un prix moindre »,* commente Audrey Morice, chargée de campagnes chez Foodwatch.

UN MARKETING DE CONFUSION SAVAMMENT ORCHESTRÉ

Ultime astuce, en rayon : ces fromages sont souvent placés à côté de la feta, ce qui accentue le risque de confusion. Ces imitations portent des noms fantaisistes, comme le « chèvre avec une touche de lait de brebis » (Salakis) ou le « fromage de lait de vache à la grecque » de la marque Milbona (Lidl). Ce dernier est fabriqué en Roumanie… ce qui n'empêche pas son emballage de la jouer couleur locale avec un moulin typique des Cyclades et une salade grecque ! Toutes les fetas AOP que nous avons achetées sont bien fabriquées en Grèce. Celles des marques U Bio, U Saveurs, Monoprix Gourmet, Roussas et Grèce authentique possèdent la même estampille sanitaire.

Cette marque obligatoire (qui contient les initiales du pays, le numéro d'agrément de l'usine et le sigle de la communauté européenne) permet de connaître le lieu exact de fabrication d'un produit alimentaire. Plusieurs fetas de différentes marques viennent donc de la laiterie du groupe Roussas Dairy, à Almyros, en Grèce centrale. Celles des marques Greco et Salakis, détenues par Lactalis, et Carrefour Extra sont également fabriquées en Grèce, par un site de production qui appartient au géant laitier.

LA PLUPART DES IMITATIONS VIENNENT DE FRANCE

Du côté des fromages qui imitent la feta, l'origine est bien plus variée. Seul le « chèvre avec une touche de lait de brebis » de Salakis est fabriqué en Grèce, dans la même usine que la feta AOP. En revanche, les fromages « 100 % brebis » des

NE VOUS LAISSEZ PAS BERNER !

Les fabricants de fromage ont l'art de faire passer leur produit pour de la feta. Mais à l'arrivée, le goût ne sera pas le même.

70 % DE LAIT DE BREBIS ET PAS PLUS

On pourrait presque jouer au jeu des 7 différences avec ces deux visuels qui misent sur la confusion : mêmes couleurs, même positionnement des objets et des titres. À l'arrivée, à gauche un fromage 100 % brebis fabriqué en Lozère avec du lait français, à droite une feta au lait de chèvre et de brebis élevées en Grèce.



SANS AOP POINT DE FETA

Pour troubler le consommateur, l'emballage du « 100 % brebis » Salakis (marque de Lactalis) emprunte tous les codes des emballages de feta : l'aspect du fromage, la salade grecque, la mer, la dominante bleue. Pour ne pas vous faire duper, cherchez le macaron AOP rouge et jaune et le mot feta.



DR

marques Salakis et Les Croisés (E.Leclerc) sont fabriqués en France, au sein de la fromagerie Le Massegros (Lozère), propriété de la société Roquefort Lactalis.

Et qu'en est-il des prix ? Nous avons bel et bien réussi à trouver des fetas AOP abordables en supermarchés. La moins chère de notre échantillon est celle de la marque Les Croisés, à 11,93 € le kilo… Elle a beaucoup plu à notre jury lors de la dégustation. Il n'est donc pas forcément nécessaire de casser sa tirelire pour manger une bonne feta.

LE PRIX ET L'AOP RESTENT DEUX MARQUEURS DE QUALITÉ

La préférée de nos dégustateurs est la feta U Bio, la plus chère de notre échantillon, à 24,60 € le kilo. Un prix élevé certainement lié au prix du lait bio, car la feta de la marque U Saveurs, fabriquée au même endroit, coûte 34,70 % de moins (16,05 €/kg). Côté dégustation, elle est talonnée par celle de la marque Dodoni, qui est aussi la deuxième plus chère de notre échantillon (19,75 €/kg dans une épicerie). *« Ces dernières années, les prix de la feta ont complètement explosé »*, précise Alexandros Rallis. Selon lui, cette inflation galopante n'est pas seulement liée au contexte actuel, mais aussi à une demande accrue pour ce fromage qui n'est produit qu'en Grèce. Globalement, les fromages qui ne bénéficient pas de l'AOP sont meilleur marché que les vraies fetas. Si vous souhaitez les choisir, fiez-vous alors au prix au kilo, car les fetas AOP sont généralement vendues au format de 150 g, contre 200 g pour les autres produits. Dans cette catégorie, le fromage le moins cher est celui de la marque Milbona, vendu par Lidl à 10,68 €/kg. Il n'est composé que de lait de vache (un vrai intrus, totalement absent de la feta AOP), mais a tout de même réussi à faire illusion auprès de certains dégustateurs, qui y ont retrouvé un goût prononcé de fromage de chèvre. D'autres lui ont reproché d'être trop éloigné de la feta. Quant au « chèvre avec une touche de lait de brebis » de Salakis, notre jury lui a trouvé un goût piquant, qui ne ressemblait pas à celui de la feta : c'est certainement dû à la prédominance du lait de chèvre, dont la teneur ne dépasse pas 30 % dans la feta AOP.

DES SUBSTITUTS VÉGÉTALIENS DANS LES RAYONS DES FETAS

Une pseudo-feta n'a pas du tout fait illusion : le « blanc grec », de la marque Violife. Il s'agit d'un produit végan, autrement dit sans aucun sous-produit animalier. Si la confusion avec une feta AOP est possible en rayon à cause de son emballage décoré d'olives noires, impossible de s'y méprendre une fois sorti du sachet : sa texture parfaitement lisse et sa blancheur n'ont rien à voir avec l'apparence de la spécialité grecque. En bouche, son goût et sa texture fondante et grasse lui ont valu d'être comparé à du fromage à tartiner, tels Kiri et Philadelphia, voire du beurre. C'est probablement dû à l'huile de coco, deuxième ingrédient après l'eau. Il contient également de l'amidon, un correcteur d'acidité, des arômes, de l'extrait d'olive et de la vitamine B12, parfois ajoutée aux produits végans pour compenser son absence dans ce régime.

Pas de miracle donc. Pour les amateurs de feta, les AOP tirent clairement leur épingle du jeu au niveau goût. Et parmi les non-fetas, ce sont celles composées majoritairement de lait de brebis qui ont été les plus appréciées. Cela n'a rien d'étonnant : c'est ce qui se rapproche le plus de la recette de l'AOP, sans pour autant atteindre l'équilibre d'au moins 70 % de lait de brebis et au plus 30 % de lait de chèvre qui caractérise la véritable feta grecque. ■

LAURA HENDRIKX

Bon à savoir

DES CRITÈRES QUI NE FONT PAS MOUCHE

Plusieurs fetas se distinguent par un marketing supplémentaire. Faut-il se laisser convaincre ?

- Certaines arborent les macarons « Great taste 2019 » (Roussas) et « Superior taste award international taste institute Brussels 2021 » (Islos). Elles n'ont pas été particulièrement appréciées par nos dégustateurs. Et rien ne dit qu'elles n'ont pas concouru seules dans leur catégorie.
- L'« affinage en fût » ne permet pas particulièrement aux fetas de se démarquer à la dégustation. Quant aux allégations « sans conservateur » ou « végétarien » des fetas Salakis et Dodoni, elles sont certes vraies, mais pas loyales, car elles ne différencient en rien ces fromages des autres produits de la même famille, qui sont tous végétariens et sans conservateur.

Composition frauduleuse

ATTENTION AUX MIELS IMPORTÉS

Près de la moitié du miel importé en Europe est frauduleux. La Commission européenne dénonce l'ajout de sirop de sucre pour casser les prix.

Du miel, et rien d'autre : la réglementation européenne encadre strictement sa composition, en y interdisant l'ajout de sucres, d'additifs ou d'arômes. La Commission européenne a publié une enquête qui rapporte que près de la moitié des miels analysés (46 %) entre novembre 2021 et février 2022 est non conforme aux exigences fixées par l'Union européenne (UE).



Les États membres importent des quantités importantes de miel fabriqué en dehors de l'UE, leur production étant inférieure à la demande. Les pays exportateurs en cause ? Principalement la Chine, d'où proviennent 74 % des miels incriminés. La Turquie fait fort également : 93 % de ses miels examinés présentaient des échantillons suspects. Mais c'est pire pour le Royaume-Uni, qui affiche un taux de suspicion de 100 % ! Selon les enquêteurs, il s'agit probablement de miels produits dans d'autres pays, puis mélangés outre-Manche avant d'être à nouveau exportés vers l'Europe. Heureusement, il est possible de savoir d'où proviennent ceux que l'on consomme : en France, la mention sur les étiquettes de tous les pays d'origine est obligatoire depuis le 1er janvier 2021. L'enquête de la Commission européenne révèle également une *« complicité entre les exportateurs et les importateurs »* autour de mauvaises pratiques. Dont l'utilisation de sirops de sucre. En 2021, la valeur moyenne du miel importé était de 2,32 €/kg, alors qu'elle était comprise entre 0,40 et 0,60 €/kg pour du sirop de sucre élaboré à partir de riz. *« Un prix trop bas doit vous alerter »,* prévient le réseau d'apiculteurs Un toit pour les abeilles.

IL FAUDRAIT PLUS DE CONTRÔLES ET RENFORCER LA RÉPRESSION

La Commission accuse certains opérateurs d'avoir recours à des laboratoires d'analyses, afin d'adapter les mélanges de miel et de sucre de façon que les clients et les autorités ne soient pas en mesure de détecter l'entourloupe. *« Le type de fraude le plus fréquent pour le miel est le frelatage, c'est-à-dire l'ajout d'ingrédients peu chers au lieu de garder le miel pur,* explique Ville Itälä, directeur général de l'Office européen de lutte antifraude. *Mais nous avons également trouvé des labels affichant une fausse origine du produit. »* Le rapport évoque aussi l'utilisation d'additifs et de colorants pour cacher la nature des fleurs butinées. Une grande quantité de miel importé et soupçonné d'être frelaté pourrait être encore en vente dans l'UE. À ce jour, 44 entreprises ont été contrôlées. Sept ont été sanctionnées. Le rapport préconise une augmentation des contrôles, la mise en place de mesures correctives, un renforcement des exigences sur les importations et de travailler avec les pays exportateurs à résoudre ce problème. ■

LAURA HENDRIKX

LES INDISP

ENSABLES DE L'ETE



Le soleil est le meilleur ami de notre été. Le pire aussi si l'on ne se protège pas correctement. Comment préparer sa peau avant de s'exposer ? Comment protéger ses cheveux pour éviter qu'ils ne se transforment en paille ? Les experts vous livrent leurs astuces et nos fiches vous permettront de faire le bon choix de produits.

La peau au soleil

AVANT ET APRÈS L'EXPOSITION

Les Français sont nombreux à vouloir se protéger des méfaits du soleil. Mais les idées fausses ont la peau dure. Une personne sur cinq pense qu'il est possible de limiter le risque de cancer de la peau en la préparant avec un autobronzant ou des gélules. Est-ce vrai ?

Le premier geste pour préparer sa peau aux nombreuses expositions estivales est de la crémer. *« Hydrater régulièrement avec une crème classique ou spéciale peau sensible est une bonne idée »,* estime le Pr Christophe Bedane, chef du service de dermatologie au CHU de Limoges. Ainsi, elle résistera mieux au dessèchement provoqué par l'exposition au soleil. Juste avant les vacances, on évite en revanche l'exfoliation mécanique (avec un gant de crin par exemple) ou chimique (crèmes à base d'acides type AHAs ou BHAs) : *« Cela enlève une couche de protection de l'épiderme et augmente donc la pénétration des UV dans la peau. »* La peau est un organe comme un autre, connecté à la circulation sanguine, on peut donc aussi la « protéger » de l'intérieur avec une alimentation variée et équilibrée, riche en antioxydants et en nutriments qui permettent de lutter contre l'inflammation. Car les rayons UV, en agressant l'épiderme et le derme, engendrent une micro-inflammation locale délétère. *« L'été en général on mange beaucoup de crudités et de fruits, donc a priori les apports sont suffisants »,* précise le dermatologue.

LES COMPLÉMENTS SPÉCIAL BRONZAGE : PAS LA PEINE !

Faut-il prendre des compléments alimentaires supposés préparer ou faciliter le bronzage ? Il y a quelques années, ces gélules et ampoules renfermant vitamines, minéraux et extraits de plantes contenaient surtout du bêtacarotène. Ils donnaient un teint hâlé et donc une impression de bronzage plus rapide. Mais *« ce hâle ne protège pas contre les méfaits des UV. D'autre part, des études ont montré qu'une consommation importante de bêtacarotène peut être associée à un surrisque de cancer du poumon chez les femmes qui fument »,* signale le Pr Bedane. Désormais, les compléments « spécial bronzage » contiennent surtout des antioxydants, au même titre que les fruits et légumes. *« Ça n'est probablement pas inutile.* In vitro, *ces substances protègent les cellules contre les méfaits des UV. Mais aucune étude n'a encore démontré leur intérêt à l'échelle du corps entier. Si on décide d'en prendre, mieux vaut ne*

Bon à savoir

LES CICATRICES DÉTESTENT LES UV !

Les cicatrices profondes doivent être protégées de toute exposition solaire pendant un an par un vêtement, un pansement ou une crème solaire d'indice (ou FPS) 50+ renouvelée régulièrement. Les UV entretiennent en effet une inflammation qui ralentit la cicatrisation cutanée, un processus qui est déjà lent, voire qui engendre une marque disgracieuse. Après quelques années, certaines cicatrices demeurent plus claires que le reste de la peau : elles sont plus à risque de cancer de la peau et de vieillissement précoce, il faut donc continuer à les protéger contre les UV. Les personnes à peau foncée présentent, elles, un risque plus important d'hyperpigmentation de leurs cicatrices.



L'exposition au soleil dessèche la peau et les UV l'agressent. Il faut donc bien l'hydrater.

pas dépasser entre 3 et 4 semaines d'utilisation, car on manque de recul sur leur innocuité à long terme », ajoute-t-il. Toute prise de complément alimentaire doit en outre être mentionnée à son médecin, surtout en cas de prise de traitements parallèle car les interactions sont possibles.

Ne comptez pas non plus sur les autobronzants pour faire barrière aux UV : s'ils donnent une impression de bronzage une fois appliqués sur la peau, c'est parce qu'ils s'oxydent et foncent au contact de l'air mais ils n'agissent pas sur la peau elle-même. *« Cela ne protège pas contre les UV. Donc cela ne change rien aux précautions à prendre si on s'expose au soleil,* insiste le Pr Bedane. *Mais pourquoi pas les utiliser si on ne veut pas arriver à la plage trop pâle ? »* Quant à faire des UV en cabine sous prétexte de *« préparer sa peau au soleil »,* médecins et sociétés savantes le déconseillent formellement. *« Notre organisme ne peut supporter qu'une quantité limitée d'UV tout au long de sa vie. »* Au-delà, les risques de vieillissement prématuré et surtout de cancer de la peau augmentent considérablement. Les cabines UV grignotent ce capital sans aucun bénéfice en retour car *« le bronzage n'est pas une protection suffisante contre les risques encourus au soleil. Cela correspond à peine à la protection apportée par une crème solaire d'indice 4 à 10 »,* précise-t-il.



MÉDICAMENTS ET SOLEIL SONT PARFOIS INCOMPATIBLES

Enfin, si l'on prend des médicaments, des précautions s'imposent car ils peuvent avoir un effet photosensibilisant et augmenter les risques liés aux UV. C'est le cas de certains antibiotiques, diurétiques, anti-inflammatoires… Mieux vaut en parler avec son médecin ou pharmacien avant de s'exposer au soleil. Quant au rétinol (vitamine A) ou acide rétinoïque, *« avec les cosmétiques, je*

Repères

13 CRÈMES SOLAIRES TESTÉES



Retrouvez dans notre mensuel n°593, en kiosque, les résultats de notre essai mené sur 13 crèmes solaires FPS [facteur de protection solaire, SPF en anglais] 50 ou 50+. Bonnes nouvelles : les 13 crèmes (La Rosée, Mustella, Nivea, etc.) respectent le FPS affiché et leur formulation reflète une amélioration. De plus, la plupart se passent de filtres solaires identifiés comme problématiques. La crème la plus intéressante affiche 16/20 et de bons résultats en matière d'impact sur la santé et le milieu aquatique. En bout de classement, deux produits écopent d'un E sur ces deux aspects.

pense qu'il n'y a pas beaucoup de risques car ils en contiennent peu. En revanche, les produits à visée thérapeutique notamment contre l'acné sont plus fortement dosés. Il est conseillé d'arrêter leur utilisation quelques jours avant et pendant toute la durée de l'exposition au soleil », rappelle le Pr Bedane.

L'HYDRATATION EST LA CLÉ D'UN BRONZAGE DURABLE

Les principales armes pour se protéger des méfaits du soleil sont le port d'habits couvrants, d'un chapeau à large bord et de lunettes de soleil d'une part, et appliquer régulièrement de la crème solaire avec un indice de protection suffisant d'autre part. Dans la lumière du soleil, ce sont essentiellement les rayons UV qui sont néfastes pour la peau. Invisibles à l'œil nu, il s'agit à 95 % d'UVA. Responsables d'un bronzage rapide, de courte durée, ils accélèrent surtout le vieillissement cutané et augmentent le risque de cancer de la peau. Les 5 % d'UV restants sont les UVB. À l'origine d'un bronzage retardé mais de plus longue durée (en stimulant la production de mélanine), ils peuvent provoquer des brûlures (coups de soleil) et, dans une moindre mesure, des cancers. En France métropolitaine, il est déconseillé de s'exposer entre 12 et 16 heures l'été (entre 10 et 14 heures sous les tropiques). Enfin, comme c'est la durée cumulée d'exposition qui présente un danger, il est utile de la fractionner, afin de permettre à la peau de « récupérer » entre deux expositions.

Que faire après l'exposition ? *« Hydrater la peau est essentiel. Une simple crème hydratante peut suffire »,* déclare le Pr Bedane. Les produits après-soleil sont intéressants car ils contiennent des substances antioxydantes et anti-inflammatoires qui, théoriquement, combattent les méfaits des UV. Mais gare à ceux qui renferment des parfums, de l'alcool ou certains conservateurs : ils peuvent agresser la peau. Il faut aussi s'hydrater de l'intérieur en buvant de l'eau (au moins 1,5 l par jour) et conserver une alimentation variée et équilibrée, riche en fruits et légumes qui apportent antioxydants et vitamines bonnes pour la peau. L'exfoliation qui prolongerait le bronzage, *« ne semble pas intéressante car, au contraire, cela enlève la couche superficielle de peau, qui est celle qui a foncé »,* estime le dermatologue.

TRAITEZ LES BRÛLURES AVEC LES PRODUITS ADÉQUATS

Face à un coup de soleil, c'est-à-dire une brûlure du 1er ou 2e degré, il faut hydrater en profondeur la peau en appliquant généreusement une crème qui contient, par exemple, de l'aloe vera ou de la trolamine (Biafine et génériques), une substance indiquée pour traiter les brûlures. *« On peut aussi appliquer des compresses froides pour soulager. Et éventuellement prendre un antidouleur et/ou un anti-inflammatoire par voie orale pour atténuer les sensations désagréables »,* complète le Pr Bedane. Évitez toute exposition au soleil tant que la rougeur n'a pas disparu et/ou que la peau pèle. Si la brûlure est profonde (présence de cloques), elle doit être lavée avec du savon ou un antiseptique dermique régulièrement pour éviter une infection. Ne surtout pas percer les cloques ! Des pansements adaptés (tulle gras, hydrocolloïdes) évitent que la peau soit en contact avec l'extérieur. Enfin, certains signes doivent amener à consulter un médecin : coup de soleil d'une surface supérieure à 10 fois la paume de la main ou générant des cloques de plus de 3 cm x 3 cm, signes de déshydratation (fièvre importante, maux de tête, malaise, soif, sécheresse des muqueuses…) et/ou de confusion, coups de soleil sur les organes génitaux, infection de la peau, douleurs ou rougeurs oculaires. ■

ÉMILIE GILLET

POUR LES PEAUX FONCÉES, UNE CRÈME SOLAIRE FPS 30 SUFFIT

Quelle que soit la couleur de la peau, elle peut être abîmée par le soleil et les UV. Plus sujettes au dessèchement et aux risques d'hyperpigmentation, les peaux foncées ont impérativement besoin d'être protégées par des crèmes solaires et nourries.

Parce qu'elles renferment davantage de mélanine, on pense souvent que les peaux mates, métissées et noires sont naturellement protégées contre les méfaits de l'exposition au soleil. C'est faux. Et cela conduit malheureusement à de mauvais comportements comme l'absence d'utilisation de crème solaire, qui peut être délétère à long terme. *« Certes, les peaux foncées sont beaucoup moins sujettes aux cancers de la peau »*, rappelle le Pr Christophe Bedane, chef du service de dermatologie au CHU de Limoges. Et de récents travaux ont suggéré que, chez les personnes noires, les mélanomes ne seraient pas principalement liés à l'exposition au soleil. D'ailleurs, ils surviennent surtout sur des zones peu exposées comme la paume des mains et la plante des pieds. Mais une étude publiée en 2016 dans *The Journal of the American Academy of Dermatology* a aussi montré que le taux de survie à cinq ans pour un mélanome est plus faible chez les personnes à peau foncée, notamment parce que le diagnostic est plus difficile que sur une peau claire, et donc en général beaucoup plus tardif.

ATTENTION AUX COUPS DE SOLEIL

Par ailleurs, les peaux métisses et noires peuvent malgré tout attraper des coups de soleil, surtout lors des premières expositions. Cela se manifeste surtout par une sensation de chaleur importante, une douleur, des démangeaisons et éventuellement un assombrissement de la peau (elle peut aussi peler quelques jours plus tard). Elles sont aussi sujettes au vieillissement cutané prématuré provoqué par le rayonnement solaire, à une éventuelle lucite estivale (ou allergie au soleil), et présentent des risques particuliers comme celui de l'hyperpigmentation… Pour les personnes à peau foncée ou noire, il est donc important d'utiliser une crème solaire pour se protéger lors d'une exposition au soleil, en choisissant un indice adapté : des crèmes FPS (anciennement indice) 10 à 30 suffisent en général. Il est à noter que les crèmes à fort indice et/ou à filtres minéraux plutôt que chimiques ont tendance, au moment de l'application, à virer sur des tons gris ou bleus. Mieux vaut donc privilégier des cosmétiques développés spécifiquement pour les peaux foncées, dont les filtres seront plus adaptés.

BIEN HYDRATER AVANT ET APRÈS

Concernant les soins après-soleil, *« les peaux foncées sont beaucoup plus à risques de xérose, c'est-à-dire un dessèchement important, des tiraillements voire une desquamation, surtout pour les personnes vivant en climat tempéré plutôt sec. Elles doivent être encore plus vigilantes sur l'hydratation de leur peau, en utilisant des crèmes adaptées, avant et après l'exposition au soleil »,* insiste le Pr Bedane. Enfin, pour éviter les risques d'hyperpigmentation, souvent due à des phénomènes inflammatoires (acné, eczéma, cicatrices…), on peut coupler des soins cosmétiques antitaches et une protection solaire importante, FPS (facteur de protection solaire) de 30 à 50.



6 SOINS APRÈS-SOLEIL

Oui · Pourquoi pas · À proscrire

BIOLANE
Lait après-soleil bébé-enfant

100 ml • 6,90 €

Notre avis Conçue pour les enfants, cette lotion a une formulation simple et sûre, sans ingrédients indésirables.



Elle contient du beurre de karité, du squalane, en général tiré de l'huile d'olive, des huiles de graines de tournesol, de bourrache et de graines de cameline, ainsi que de la glycérine et des triglycérides pour nourrir et hydrater la peau. Le bisabolol est utilisé pour ses propriétés apaisantes et anti-inflammatoires. La formule comprend aussi de l'inuline pour apporter une hydratation supplémentaire.

CAUDALIE • Vinosun Protect
Lait réparateur après-soleil

200 ml • 16,90 €

Notre avis Beaucoup de bons points dans la composition de ce lait après-soleil. On apprécie ses ingrédients naturels tels que l'eau de raisin, l'huile de noix de coco ou la poudre de feuille d'aloès. Contenant de la glycérine, des corps gras et du squalane, tiré de l'huile d'olive, ce produit permet de bien hydrater et de regraisser la peau agressée par la chaleur et les UV. À noter, la présence de quatre allergènes issus du parfum inclus dans sa formulation.



CLARINS
Baume apaisant après-soleil

150 ml • 32 €

Notre avis Ce baume inclut des ingrédients naturels et bénéfiques pour la peau : glycérine, beurre de karité et jus d'aloe vera, surtout, et huiles de tournesol et de carthame en fin de liste. Mais il contient aussi des silicones (diméthicone et diméthiconol), qui donnent une texture soyeuse au produit et créent une barrière protectrice sur la peau, ainsi qu'un polymère synthétique. Si ces substances sont sans danger pour la santé, elles s'éliminent difficilement dans l'environnement.



NIVEA
Après-soleil hydratant

200 ml • 10 €



Notre avis Ce lait après-soleil compte plusieurs ingrédients bénéfiques pour la peau comme l'aloe vera, la glycérine et l'acide hyaluronique. Son étiquette mentionne toutefois la présence de phénoxyéthanol, une substance susceptible de provoquer des réactions allergiques. En fin de liste, donc en faible concentration, on trouve aussi du diméthicone, une silicone sans risque pour la santé mais qui s'élimine lentement dans l'environnement.

URIAGE • Bariésun
Baume réparateur

150 ml • 14 €

Notre avis Il s'agit d'une émulsion d'eau et de paraffine, un corps gras dérivé du pétrole apprécié des dermatologues contre les brûlures ou la sécheresse cutanée. Il contient aussi du beurre de karité et de l'huile de tournesol pour nourrir et hydrater la peau, et de l'acide glycyrrhétinique pour réduire l'inflammation. Mais il utilise du phénoxyéthanol, potentiellement allergène, ainsi qu'un polymère synthétique, des éthoxylés et du diméthicone, faiblement biodégradables.



YVES ROCHER
Lait hydratant 3 en 1

200 ml • 13,90 €



Notre avis En plus du monoï, ce lait contient de la glycérine, du beurre de karité et de l'huile colza pour hydrater et regraisser la peau. Le diméthicone (silicone) améliore la texture du lait mais se dégrade lentement dans la nature, tout comme le ceteth-20 et le carbomère. Les extraits d'*Eryngium maritimum*, une plante vivace des bords de mer, et de feuille d'*Aphloia theiformis*, un arbre de Madagascar, apportent leurs propriétés antioxydantes. Attention au benzyl alcohol, irritant pour la peau, voire allergène.

PHOTOS PRODUITS : F. POINCELET/*«60»*



Vernis

À UTILISER AVEC MODÉRATION

Classiques, semi-permanents… Les vernis à ongles se sont améliorés, mais tout n'est pas rose. Le point sur les risques et les bonnes pratiques.

Si la recette de base demeure inchangée – nitrocellulose (agent filmogène), résine (adhérence et brillance), plastifiants, solvants, diluants, pigments… –, le vernis à ongles se décline désormais dans une infinité de couleurs et de finitions. Et les consommatrices ne boudent pas leur plaisir. Un flacon se vend toutes les deux secondes en France, soit près de 11 millions de vernis écoulés chaque année. Un geste beauté que les utilisatrices s'offrent à la maison mais aussi de plus en plus en instituts et dans les ongleries.

Bonne nouvelle, la résine formaldéhyde tosylamide, principale responsable des allergies, tend à être remplacée par d'autres types de résines moins sensibilisantes. La tendance est aux vernis « free », autrement dit débarrassés des substances toxiques, irritantes ou polluantes. Ils sont précédés d'un chiffre qui correspond aux nombres de substances dont ils sont dépourvus. Vous ne trouverez pas de camphre (irritant) dans le « 4 free », de xylène (irritant) dans le « 6 free », de parabène dans le « 7 free » ou de benzophénone

(perturbateur endocrinien) dans le « 10 free ». La contrepartie ? Une moins bonne tenue. *« Tout comme les vernis "verts", qui contiennent des fibres de bois, de blé, de pomme de terre…, les produits à 85 % d'ingrédients naturels ont une tenue globalement moins efficace »,* affirme la dermatologue et chirurgienne Sophie Goettmann, spécialiste des pathologies de l'ongle. Attention aussi au marketing : le « 3 free », par exemple, est exempt de toluène (irritant), de formaldéhyde (toxique, allergisant) et de phtalates de dibutyl (toxique). *« Or le formaldéhyde et les phtalates de dibutyl sont interdits dans tous les vernis ! »*

ÉVITEZ DE PONCER VOS ONGLES, CETTE PRATIQUE LES FRAGILISE

Quel que soit le produit choisi, le ponçage préalable de l'ongle, aussi léger soit-il, doit être abandonné. *« C'est une mauvaise habitude qui ne présente aucun intérêt,* prévient le Dr Goettmann. *En plus, si vous faites cela régulièrement vous n'aurez plus d'épaisseur d'ongle. »* Fragilisés, ils auront tendance à se casser et se fendre. En revanche, appliquer une base est loin d'être un luxe car elle contient davantage de résine qu'un vernis et garantit donc une meilleure adhérence. Elle protège également des pigments qui peuvent colorer l'ongle chez certaines personnes, notamment les rouge foncé et les bleus. Après la pose du vernis, il n'est pas inutile non plus d'appliquer un « top coat », autrement dit une laque fixante, qui permettra de conserver vos jolis ongles plus



longtemps. *« Le top coat est riche en nitrocellulose afin d'apporter de la résistance,* explique la spécialiste. *Il contient aussi souvent des filtres solaires pour préserver la couleur du vernis. »* Mieux vaut oublier l'étape durcisseur. *« Durcir un ongle est une ineptie car il devient cassant comme du verre,* alerte la dermatologue. *Un ongle résistant n'est pas dur, c'est au contraire un ongle qui a une souplesse. »* Si, malgré tout, vous en utilisez un, méfiance : le formaldéhyde en solution (formol) est interdit dans les cosmétiques par la réglementation européenne depuis 2019, car il peut provoquer des réactions allergiques et toxiques graves. N'achetez donc pas de produits dont vous ne connaissez pas la provenance et dont vous ne pouvez pas vérifier la composition.

LE VERNIS EN CONTINU DESSÈCHE, FAITES DES PAUSES !

Concernant le dissolvant, évitez l'acétone pure, très agressive. Optez pour des dissolvants doux sans acétone, à base d'acétate de butyle ou d'acétate d'éthyle, ou pour un produit à base de lactate d'éthyle, issu de la fermentation du maïs. Les formules enrichies en huiles de ricin ou d'amande douce contrebalancent l'effet irritant et asséchant. Dans tous les cas, le dissolvant est connu pour provoquer davantage de réactions (dessèchement de l'ongle) que le vernis. Ne pas hésiter à faire un essai sur une toute petite zone avant de s'en badigeonner les dix bouts de doigts !

Et sinon, porter du vernis toute l'année abîme-t-il l'ongle ? Oui et non, selon que l'on fait des pauses ou pas. Si l'ongle est recouvert en permanence par du vernis, il se dessèche, entraînant l'apparition de petites taches blanches, appelées granulations de

Bon à savoir

INTERDITS AUX PARTICULIERS

Depuis septembre 2021, la réglementation européenne interdit la vente aux particuliers de produits de manucure contenant deux molécules à risques : les monomères d'HEMA et oligomères de Di-HEMA-TMHDC. Elles ont la propriété de s'agglutiner entre elles sous la lumière (UV, LED) pour former un film durcissant et permettre la tenue des vernis semi-permanents. Elles appartiennent à la famille chimique des acrylates de méthyle, qui peuvent provoquer de sévères réactions cutanées allergiques et inflammatoires. Seuls les professionnels du soin sont habilités à manipuler ces produits en instituts et incités à prendre de nombreuses mesures de précautions (table aspirante, masque filtrant…).

kératine. Pour les enlever, il faut poncer en surface. Or, si l'on ponce trop souvent, l'ongle s'amincit… Les pauses vernis sont donc indispensables. *« Dans l'idéal, il faut suivre le rythme de cinq jours de vernis, deux jours d'arrêt »,* recommande la spécialiste. Si votre ongle est abîmé, pas de panique : il se renouvelle en quatre à six mois.

Quid du vernis semi-permanent, capable de tenir des semaines sans s'écailler malgré les bains de mer ? En réalité, sa composition n'a rien à voir avec celle d'un vernis : elle est semblable à celle des faux ongles en gel acrylique. Il s'agit d'un gel photopolymérisable, autrement dit qui durcit fortement sous les UV. Tellement fort d'ailleurs que le Dr Goettmann reçoit tous les ans au mois de septembre des femmes « victimes » de leur semi-permanent d'orteils, appliqué sur des ongles trop longs pour faire plus joli ! Résultat ? *« Elles butent dans un pot de fleurs ou contre le rebord de la piscine et l'ongle est arraché jusqu'à la racine car il n'a plus aucune flexibilité. »*

LA POSE DE SEMI-PERMANENT DEVRAIT ÊTRE FAITE PAR UN PRO

Méfiance avec les kits permettant de poser soi-même du vernis semi-permanent. Le boom de leurs ventes s'est accompagné d'une explosion des réactions allergiques liée essentiellement à un mésusage du produit. Règle absolue : ne jamais toucher la peau avec le gel non solidifié, très allergisant dans sa forme liquide. *« Or, lorsqu'elles appliquent le gel, les utilisatrices non aguerries ont tendance à déborder légèrement sur les contours de l'ongle ou à mettre une couche de gel trop épaisse, qui ne va pas bien sécher sous la lampe »,* regrette la dermatologue. Cela peut provoquer des réactions locales avec décollement de l'ongle, des peaux mortes en dessous, des suintements et des replis rouges. De plus, avec le semi-permanent, on ponce en amont et on gratte en aval : la double peine pour l'ongle ! Pour enlever ce type de vernis gel, des papillotes imbibées d'acétone sont posées sur chaque doigt pendant 15 minutes. Le procédé permet de ramollir le vernis mais ne suffit généralement pas à le retirer. *« Cela nécessite un ponçage assez abrasif et c'est là que l'on abîme le plus l'ongle »,* insiste le Dr Goettmann. Il est donc conseillé de ne pas faire poser du semi-permanent plus de deux ou trois fois par an. ■

CÉCILE BLAIZE ET LAURE MARESCAUX

60 Millions de consommateurs. Hors-Série N°141S - août/septembre 2023

LES DANGERS DES LAMPES UV

Utilisées pour sécher le vernis semi-permanent, les lampes à ongles favorisent les cancers de la peau.

En avril 2023, l'Académie de médecine alerte sur les dangers des lampes UV. Cet avertissement fait suite aux résultats d'une étude menée par une équipe de chercheurs de l'Université de Californie à San Diego. Tous les types de lampes UV sont concernés, y compris celles qui combinent UV et LED. *« Tout le monde sait que les rayons ultraviolets sont responsables de cancers cutanés,* souligne la dermatologue Sophie Goettmann, spécialiste des pathologies de l'ongle. *Chez des femmes ayant mis très régulièrement pendant des années leurs mains sous une lampe à UVA, des cas de cancers de la peau des mains ont été rapportés. »*

PROTÉGER LA PEAU DES MAINS

Seules solutions : éviter les expositions répétées et appliquer au préalable une crème avec un facteur de protection solaire 50+ (et affichant le logo UVA) sur les mains. Ou porter des gants opaques troués au niveau des ongles pour pouvoir appliquer le vernis sans exposer la peau. On en trouve sur Internet pour une vingtaine d'euros. *« Mais vous pouvez aussi prendre une paire de gants classiques et les couper à chaque extrémité »,* indique la spécialiste. *Quid* de l'ongle ? Des cancers de l'épiderme sous l'ongle ont été documentés. *« À ce jour, aucun cas faisant le lien avec les lampes à UV n'a été rapporté »,* précise le Dr Goettmann. Le risque serait donc plus faible que de développer un cancer de la peau sur les mains. Même protégé, une utilisation occasionnelle reste le meilleur moyen de se prémunir.



Faux cils, faux ongles

LE STYLE SANS LES SOUCIS

Cils interminables et ongles de stars, la mode du « fake » aux superpouvoirs embellissants nous colle à la peau ! Mais l'hygiène indispensable n'est pas toujours au rendez-vous et ces petits arrangements avec la réalité peuvent coûter cher, surtout pour la santé…

Voilà encore dix ans, les prothèses ongulaires et les faux cils étaient l'apanage de quelques-unes. *« En 2010, mes clientes me racontaient qu'on les accostait dans la rue pour leur demander la marque de leur mascara, car peu de gens connaissaient les extensions de cils »*, se souvient Malgorzata Dolinska, cofondatrice de Lash Master, institut, centre de formation et fournisseur. Depuis le succès de Kim Kardashian et le boom des influenceuses, la donne a changé. *« Aujourd'hui, on change d'ongles comme de vêtements ! »* affirme Angélique Gascoin, P. D.-G. de la franchise L'Onglerie, qui cartonne avec 18 millions d'euros de chiffre d'affaires en 2022 (+ 20 % par rapport à 2021). Le secteur du faux a bien compris comment nous faire de l'œil. Mais avant de succomber à ses charmes, bien s'informer reste essentiel.



Pour limiter les risques, mieux vaut faire appel à un pro pour la pose d'extensions de cils.

Faux cils et extensions de cils

Pour quelques centimes d'euros, il est désormais possible d'acheter sur Internet des franges de faux cils ou des faux cils individuels que l'on posera soi-même à la maison, en s'armant de patience. Attention, toutefois, à ce que l'œil de biche obtenu ne se transforme pas en œil de lapin albinos, rouge et larmoyant. Car la colle nécessaire à la mise en place des faux cils n'est pas sans risque. *« La peau des paupières est extrêmement fine et sensible aux toxiques qu'on lui applique »,* indique le Pr Alexandre Denoyer, chef de service ophtalmologie au CHU de Reims. Or la colle contient des produits très allergisants, comme *« le géraniol, le limonène ou le coumarin »,* précise le Dr Éric Thomas, allergologue à Paris. Si vous avez un terrain allergique, passez donc votre chemin.

INFECTIONS, PERTE DE CILS… DE NOMBREUX INCONVÉNIENTS

À ce risque s'ajoute celui de la sécheresse oculaire. Au bord des paupières se trouvent les glandes de Meibomius, qui sécrètent le film lacrymal, une fine pellicule de larmes recouvrant la cornée. *« Les colles peuvent les obstruer et entraîner une dégradation de la qualité du film lacrymal, qui se traduit par une sécheresse oculaire »,* explique le Pr Denoyer. La règle ? Dès que l'on sent une irritation, une démangeaison, une sensation de brûlure, *« il faut immédiatement retirer les faux cils et bien nettoyer les résidus de colle »,* prévient le Dr Thomas. Quelques jours seront nécessaires avant que les symptômes ne disparaissent.

Le port de faux cils requiert par ailleurs une hygiène irréprochable. *« S'ils sont sales, ils boucheront les glandes de Meibomius et y apporteront des bactéries,* alerte le Pr Denoyer. *Cela provoquera des gros boutons sur les bords libres de la paupière (appelés chalazions ou orgelets) qui peuvent entraîner une infection, voire un abcès au niveau de la paupière. »* Prudence aussi si vous portez des lentilles. Ces dernières retiennent au contact de l'œil l'ensemble des bactéries ou microéléments du maquillage. *« Quand on combine lentille, eye-liner et faux cils, par exemple, le risque d'infection de l'œil et d'abcès de la cornée est élevé »,* met en garde le Pr Denoyer. Si l'œil devient rouge et douloureux, il faut tout enlever et consulter rapidement.

D'un point de vue plus esthétique, les poses répétées de faux cils peuvent abîmer les cils naturels. C'est particulièrement le cas des extensions de cils qui consistent à poser pour plusieurs semaines, sur chacun des 200 cils naturels, un ou plusieurs cils artificiels. *« Si les extensions sont mal ajustées ou collées ensemble, elles peuvent se détacher en touffes et abîmer les cils naturels, voire les faire tomber. On récupère régulièrement des jeunes filles qui ont perdu la moitié de leurs cils, voire la totalité »,* affirme Julie Bernard, fondatrice des instituts Les Cils de Marie. Heureusement, un cil repousse en six semaines en moyenne.

UNE RÉGLEMENTATION PEU CONTRAIGNANTE

À ce titre, il peut être judicieux de faire appel à une pro qui maîtrise le geste et appliquera moins de colle. Julie Bernard indique ainsi faire systématiquement un test de colle sur la main avant toute application pour limiter le risque allergique. Un sérieux que l'on ne retrouve pas partout… Il faut dire que la réglementation ne prévoit qu'une formation de quelques heures (de la théorie à la

Repères

TROIS RÈGLES POUR PORTER DES FAUX CILS EN KIT EN TOUTE SÉCURITÉ

Les conseils du Pr Alexandre Denoyer, chef du service ophtalmologie au CHU de Reims, sur le port de faux cils.

- **Un usage ponctuel :** « Je recommande de porter des faux cils de manière très occasionnelle, pour une soirée par exemple. »
- **Un usage non prolongé :** « On ne dort pas avec ses faux cils, au risque d'avoir un impact sur ses glandes lacrymales ou de faire une infection des paupières. »
- **Un usage unique :** « Je déconseille fortement de porter une même paire à plusieurs reprises. Il faudrait pouvoir les nettoyer correctement avec un détergent dégraissant et parvenir à retirer tous les résidus de colle. L'opération semble trop délicate pour être vraiment réalisable. »

pratique !), ouverte à tous sans nécessité d'être diplômé en esthétique. Côté prix, comptez de 60 à 150 € en moyenne pour des extensions qui tiendront environ quatre semaines, mais cela peut monter à 350 € pour une pose « volume russe » chez Les Cils de Marie par exemple.
Quid des faux cils magnétiques ? C'est la nouvelle tendance ! Deux types de faux cils sont proposés : ceux munis d'aimants qui se placent au-dessus et au-dessous, bordant de part et d'autre les cils naturels, et ceux posés sur un eye-liner qui contient de l'oxyde de fer. Une alternative intéressante ? *« Oui sur le plan des allergies cutanées, car le fer n'est pas retenu actuellement comme métal sensibilisant »*, souligne le Dr Thomas. Le Pr Denoyer partage cet avis pour d'autres raisons : *« L'avantage, au-delà de se dispenser de la colle, c'est que cela ne tient pas longtemps et que l'on ne peut,* a priori, *pas dormir avec. Cela permet d'éviter l'écueil du port de faux cils 24 h/24 ! »*

Les faux ongles

Des ongles longs, lisses et brillants pour jouer la féminité jusqu'au bout des doigts : telle est la promesse des faux ongles. Ces copies se trouvent même en version enfants sur les marketplaces et ce, malgré les recommandations de l'Agence nationale de la santé et du médicament (ANSM). Pour limiter le risque allergique et infectieux, elle incite à *« ne pas porter de faux ongles avant l'âge de 16 ans, pendant la grossesse et en cas d'intervention chirurgicale »*. Dans la grande famille des faux ongles, il faut distinguer trois typologies différentes.



Les capsules à coller

Ces faux ongles préfabriqués, à vernir ou déjà colorés, se posent avec de la colle à base de cyanoacrylate d'éthyle. Avantage : ils sont très bon marché et disponibles facilement, sur Internet ou en grande surface. Mais les inconvénients sont nombreux, dont des risques de brûlures *(lire encadré p. 29)*. De plus, selon le Dr Thomas, *« les colles sont très sensibilisantes et peuvent provoquer des réactions cutanées accompagnées de démangeaisons féroces. Et ces manifestations ne surviennent pas toujours autour des ongles. Elles peuvent toucher les paupières, les lèvres ou les joues car on se touche le visage à longueur de journée »*. En général, les symptômes disparaissent au bout de quelques jours, au retrait de l'allergène. Autre inconvénient, il n'est pas recommandé de les conserver plus de deux ou trois jours : *« L'eau qui s'infiltre facilement entre le faux ongle et le vrai entraîne une macération propice au développement de microbes, qui se traduit généralement par des ongles qui deviennent verts »*, alerte le Dr Sophie Goettmann, dermatologue et chirurgienne, spécialisée dans les pathologies de l'ongle, autrice de *Vos ongles, tout un monde…* (éd. Actes Sud, 2020).



Les faux ongles en gel

Il s'agit d'un gel mou qui durcit sous l'effet des UV. Sa composition (un mélange de monomère et de polymères acryliques) et son mécanisme sont les mêmes que ceux du vernis semi-permanent. Avantage : ils se conservent plusieurs semaines, avec la possibilité de faire des raccords « repousse ». Ils sont toutefois moins résistants que les faux ongles en résine. Et ce type d'ongles comporte un inconvénient majeur : pour que le mélange durcisse, il est nécessaire de passer les mains sous une lampe

UV à plusieurs reprises au cours de la pose, ce qui augmente le risque de cancer de la peau *(voir encadré p. 25)*. Cette typologie de faux ongles n'est conseillée que de manière occasionnelle, avec une pose réalisée après avoir appliqué de l'écran total sur les mains. Par ailleurs, lors de la dépose, l'acétone ne suffit pas à enlever le gel. Une abrasion mécanique (ponçage et/ou grattage) est nécessaire et celle-ci peut fragiliser l'ongle lorsqu'elle est répétée trop souvent. Pour limiter le risque allergique, il est préférable de faire appel à une esthéticienne. Cela a un coût : comptez entre 40 et 70 €.



Les faux ongles en résine

Ils sont constitués d'un liquide monomère acrylique et d'une poudre polymère acrylique, mélangés au pinceau directement sur l'ongle. *« Pour faire court, ça donne des ongles en plexiglas »,* résume le Dr Goettmann. Avantages : nul besoin de lampe UV car le mélange durcit tout seul. *« Il faut aller vite, c'est très technique et le résultat est donc très dépendant de l'habitude de la prothésiste ongulaire »,* selon le Dr Goettmann. Il s'agit aussi de la typologie de faux ongles qui tient le plus longtemps. Attention, toutefois, car *« un ongle recouvert pendant des semaines sera desséché, fragilisé et cassant »,* complète la dermatologue. Ils se retirent avec des cotons imbibés d'acétone : nul besoin de gratter et poncer. Côté inconvénients, le mélange dégage une odeur très désagréable. Il faut donc impérativement travailler dans une pièce bien ventilée. La pose se fait en outre exclusivement en institut. Le coût est souvent identique à celui des faux ongles en gel. ■

CÉCILE BLAIZE ET LAURE MARESCAUX

DES RISQUES DE GRAVES BRÛLURES

La colle cyanoacrylate, utilisée pour poser les faux ongles, peut brûler. Mais aucune mention ne met en garde sur les emballages !

Peu d'utilisatrices connaissent les risques liés aux faux ongles. L'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) a pourtant tiré la sonnette d'alarme dès mars 2021. Les colles cyanoacrylates utilisées pour les faux ongles en capsules (vendus en supermarché et boutiques spécialisées) peuvent occasionner des brûlures sévères, allant parfois jusqu'à nécessiter une greffe de peau. Ces colles, inoffensives lorsqu'elles sont en contact direct avec la peau (sauf risque allergique), deviennent très dangereuses quand il y a projection sur un vêtement en laine ou en coton : une réaction chimique, thermique et instantanée se produit alors. Les centres antipoison ont signalé en novembre 2020, deux cas graves de brûlure. L'un concernait une fillette de 20 mois qui avait mis de la colle à faux ongles sur son t-shirt en coton, au niveau de son poignet gauche. L'enfant présentait à cet endroit une profonde brûlure du deuxième degré qui a nécessité une greffe de peau.

DES AVERTISSEMENTS INDISPENSABLES

Comment réagir en cas de brûlure ? Ne tirez surtout pas sur le vêtement pour le décoller de la peau. Appliquez immédiatement de l'eau froide savonneuse sur la zone de projection de la colle pour limiter la surface impactée et la profondeur de la brûlure. Consultez sans attendre un médecin. Comme l'Anses le recommande, il nous semble urgent que l'étiquette de ce type de colles mentionne clairement le risque encouru et la marche à suivre en cas d'accident.



À la plage

DES CHEVEUX BIEN PROTÉGÉS



Soleil, plage, changement des habitudes… Les vacances mettent paradoxalement nos cheveux à rude épreuve. Quelques conseils pour ne pas leur causer de dommages irréparables.

Vous adorez les jolis reflets blonds que prennent vos cheveux clairs au soleil ? Et pourtant, cet effet résulte… d'une agression ! Les UV du soleil affectent la production de mélanine, le pigment qui donne sa couleur au cheveu. Ils attaquent aussi son enveloppe externe, la cuticule, composée de couches de kératine disposées en écailles. Ces dernières « s'ouvrent », laissant s'évaporer une partie de l'eau retenue à l'intérieur du cheveu. Puis les écailles se détachent, le cheveu devient de plus en plus sec et s'altère.

MIEUX VAUT AGIR AVANT LES AGRESSIONS

Face à ce carnage, faut-il opter pour une huile capillaire avec filtre UV ? Vaporisé sur la chevelure avant exposition, ce type de produit plutôt cher revendique un effet protecteur de la texture du cheveu et de sa couleur. Mais les informations scientifiques sérieuses manquent pour justifier son intérêt. Seule certitude : nombre de filtres solaires contenus dans ces huiles sont toxiques pour la vie marine. Si l'on compte se baigner, mieux vaut donc opter pour une huile aux filtres peu problématiques (La Rosée) ou utiliser un produit sans filtre UV comme le monoï Hei Poa *(voire p. 31).*

Et l'huile elle-même ? *« En enrobant le cheveu d'une fine pellicule grasse, elle limite l'ouverture des écailles de la cuticule et la perte en eau »,* explique le Dr Philippe Assouly, dermatologue au Centre Sabouraud, à l'hôpital Saint-Louis, à Paris. Il faut toutefois veiller à ce que ces produits huileux ne redescendent pas sur le front. *« Chaleur et transpiration aidant, ils risquent de déclencher des acnés comédogènes sur le visage »,* précise le spécialiste. Les arguments prêtant des vertus hydratantes ou nourrissantes aux soins capillaires relèvent surtout du marketing : les écailles qui forment la cuticule sont des cellules mortes, serrées les unes contre les autres. Impossible qu'une huile y pénètre pour « nourrir » ou « hydrater » le cheveu depuis l'extérieur… En revanche, elles peuvent être utiles si des agressions répétées ont rompu l'assemblage des écailles. Elles vont colmater les trous, lisser le cheveu et lui redonner un aspect sans failles, sans pour autant qu'il soit réparé.

Selon le dermatologue, la meilleure manière de protéger ses cheveux reste de ne pas les agresser. Ne lavez pas vos cheveux trop souvent, un rinçage à l'eau suffit pour les débarrasser du sable et du sel. Ne les attachez pas trop serré. Chignon, queue-de-cheval, tresses… peuvent entraîner des pertes de cheveux. Enfin, pour préserver votre chevelure de l'exposition au soleil, *« rien ne vaut un chapeau ou un foulard. Comme pour la peau, c'est le plus efficace »,* rappelle le Dr Assouly. En mettant cuir chevelu et racines capillaires à l'abri, vous limiterez également le risque de coup de soleil sur la peau du crâne et ses conséquences : une desquamation (autrement dit les pellicules !) et un surrisque de cancer de la peau. ■

CLARA DELPAS



6 HUILES POUR LES CHEVEUX

Oui · Pourquoi pas · À proscrire

ACORELLE • Brume protectrice pour cheveux

100 ml • 19,50 €



Notre avis Les ingrédients sont surtout d'origine naturelle et bénéfiques pour les cheveux, comme les huiles de tournesol ou de buruti (palmier d'Amérique du Sud). L'huile de graine de karanja, souvent présentée comme une protection naturelle contre les UV, ne fait pas partie des filtres autorisés par la réglementation. Acorelle indique d'ailleurs que sa brume protège du soleil, mais « pas des rayons UV ». Contient 5 allergènes issus du parfum, dont le benzyl salicylate, suspecté d'effets perturbateurs endocriniens.

AVEDA • Sun care, voile protecteur pour les cheveux

100 ml • 28,50 €



Notre avis Avec 9 allergènes de parfum, dont le benzyl salicylate, soupçonné d'effets perturbateurs endocriniens, et 2 silicones en début de liste (donc majoritaires dans le produit), la composition de ce produit laisse à désirer. Et cela malgré la présence d'huiles d'origine naturelle et de beurre de karité. L'étiquetage, en outre, est trompeur : il n'y a pas de filtres UV dans cette formule. Il convient donc de prendre des mesures de protection supplémentaires pour éviter les dommages causés par le soleil.

GARNIER • Ultra-Doux • Huiles merveilleuses argan & camélia

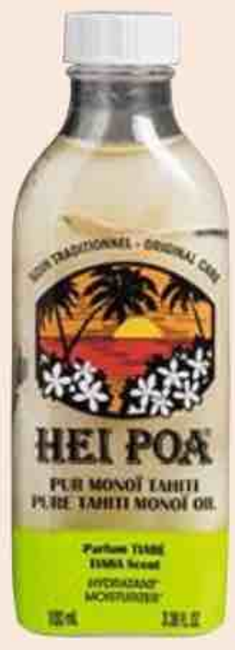
150 ml • 10 €



Notre avis Les huiles d'argan et de camélia, des ingrédients d'origine naturelle potentiellement bénéfiques pour les cheveux, sont bien présents. Mais en moindre concentration qu'un dérivé d'huile minérale et 2 silicones, éléments issus de la synthèse chimique. Outre leur caractère polluant pour l'environnement, ils risquent de s'accumuler et rendre la fibre du cheveu terne. Parfumée, cette huile contient aussi 6 allergènes. Sans filtre UV.

HEI POA • Pur monoï Tahiti Soin traditionnel, parfum tiaré

100 ml • 9,95 €



Notre avis Cette huile multiusage est composée de monoï, de parfum et de tocophérol, un antioxydant qui la protège du rancissement. Le monoï de Tahiti est obtenu par macération de fleurs de tiaré. Le seul défaut de cette huile est qu'elle contient 9 allergènes issus de son parfum. Outre les risques d'allergies, une de ces substances, le benzyl salicylate, certes présent en très faible concentration, est soupçonnée d'effets perturbateurs endocriniens.

INSTITUT ESTHEDERM PARIS L'huile solaire, soin protecteur

150 ml • 56 €



Notre avis Une composition qui fait frémir ! L'utilisation d'ingrédients naturels tels que les huiles de son de riz et de graines de limnanthe ne suffit pas à compenser la présence d'ingrédients synthétiques et de la bonne dizaine d'allergènes qui composent le parfum. Parmi eux, le benzyl salicylate est soupçonné d'avoir des effets perturbateurs endocriniens. C'est le cas aussi pour deux des trois filtres UV : l'homosalate et le butyl méthoxydibenzoylméthane. En somme, passez votre chemin.

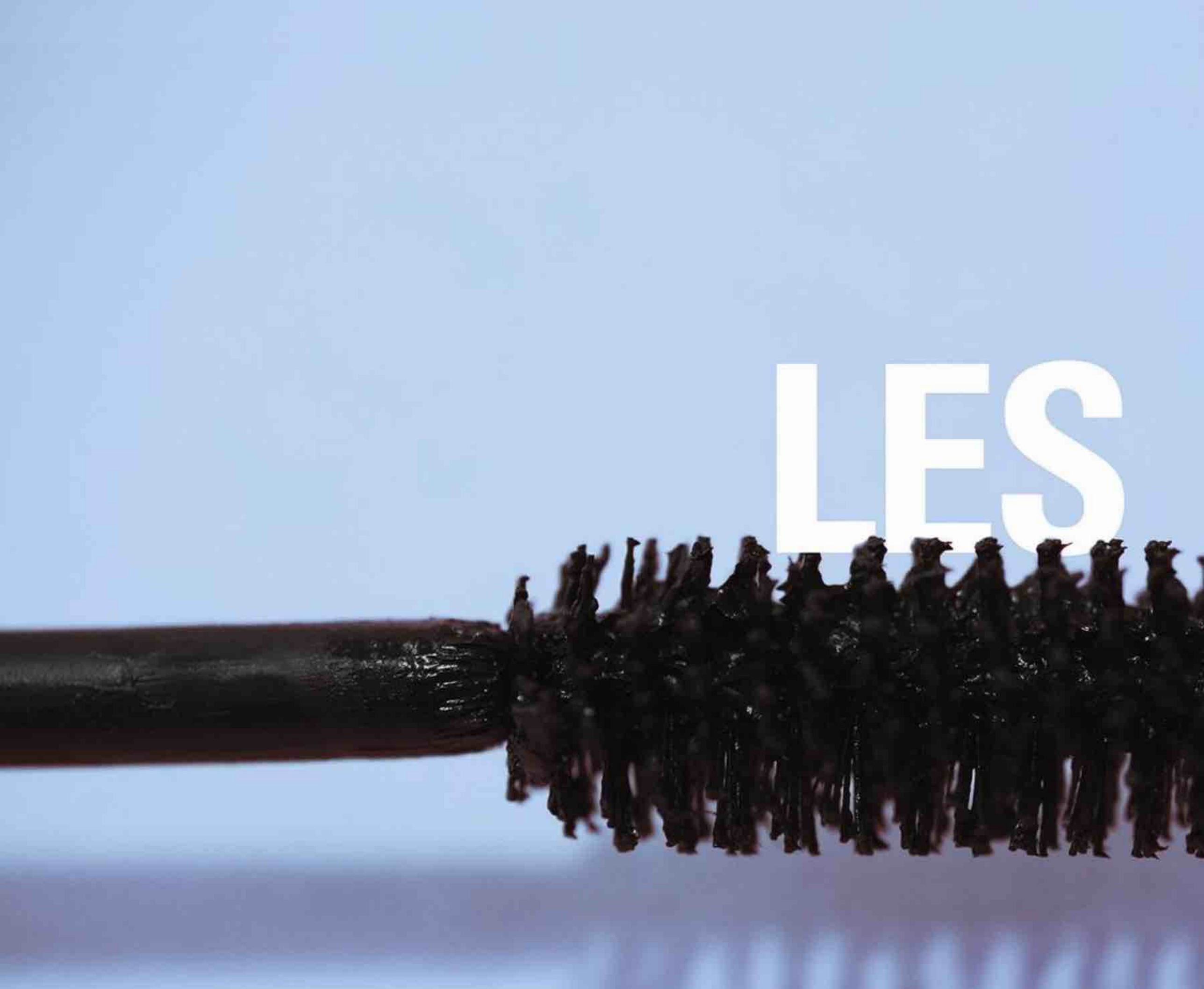
LA ROSÉE • huile solaire Visage, corps, cheveux, SPF 50

150 ml • 23,90 €

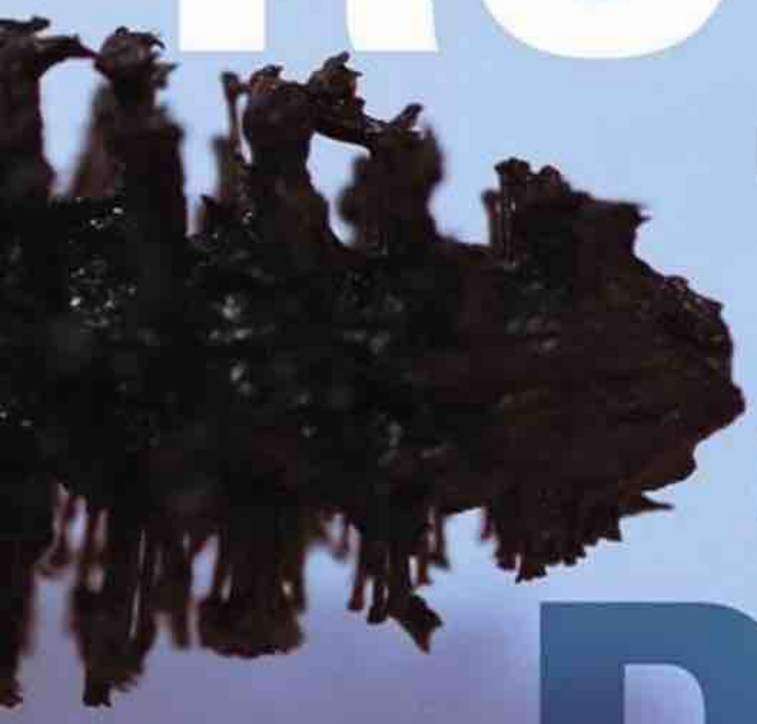


Notre avis Cette protection solaire pour la peau et les cheveux contient 3 filtres UV pour une protection efficace contre les rayons UVA et UVB. Ces filtres sont parmi les moins problématiques pour la santé et l'environnement en l'état des connaissances actuelles. Les autres ingrédients de ce produit sont des corps gras qui servent à mettre en solution les protections anti-UV mais aussi à protéger les cheveux. Un seul petit défaut : l'utilisation d'un polymère synthétique.

PHOTOS PRODUITS : F. POINCELET/«60»


LES

ROUTINES ZÉRO RISQUE



Compositions plus riches en substances naturelles, filtres solaires moins toxiques pour l'environnement… les formules des produits de beauté se sont améliorées. Mais certaines substances indésirables persistent. Possibles perturbateurs endocriniens, allergènes, irritants… *«60»* a fait la chasse aux composés douteux et vous dévoile les produits de beauté à privilégier.



Hygiène de vie

LES MEILLEURS ATOUTS BEAUTÉ

Pas de cosmétiques efficaces sans une bonne hygiène de vie. Et si on faisait la peau à toutes sortes de mauvaises habitudes ?

Le meilleur soin pour avoir un joli teint et lutter contre l'apparition des rides ? *« Avoir une bonne hygiène de vie,* s'exclame le Dr Marie Jourdan, dermatologue à Paris. *Car la peau est le reflet de ce qui se passe à l'intérieur. »* Quand le corps va bien, la peau se porte bien. D'où la nécessité de se nourrir correctement, de faire du sport et de bien dormir. *« Faire un masque de beauté avant de sortir pour finalement manger fast-food, fumer un paquet de cigarettes et boire de l'alcool, ça n'a aucun sens »,* résume le Dr Frédéric Lange, chirurgien esthétique à Montpellier.

Voici dix conseils à suivre au quotidien… dont on peut s'écarter de temps en temps, car, comme le précise le Dr Lange, *« pour tenir sur la durée, il faut trouver son équilibre en s'autorisant de petites entorses ! »*

1 Plein de vitamines et peu de sucre

Faites le plein d'antioxydants, les vitamines A, C et E, qui luttent contre les effets délétères du stress oxydatif et contribuent à protéger les cellules. *« Une alimentation riche en antioxydants ralentit l'horloge biologique en quelque sorte »,* explique le Dr Lange. Ils se trouvent dans les fruits et légumes essentiellement. *« Plus leur couleur est vive, jaune, rouge, violet, bleu, plus ils sont riches en antioxydants,* illustre le médecin. *Les Américains disent "eat the rainbow",* mangez l'arc-en-ciel ! »

Pensez aux oméga-3, présents dans les poissons gras et les huiles végétales. Cet acide gras essentiel aide à conserver la souplesse et l'élasticité de la peau. En outre, plusieurs études ont mis en évidence son action anti-inflammatoire. Pour donner bonne mine, misez sur le lycopène. De

la famille des carotènes, ce pigment rouge se concentre dans la tomate, cuite surtout, mais aussi dans les fruits rouges, la pastèque, le melon et le pamplemousse. *« Il est très riche en antioxydants et aide donc la peau à faire face aux agressions des UV,* complète le Dr Jourdan. *Pour préparer sa peau au soleil, enrichir son alimentation en pâtes à la sauce tomate n'est donc pas une mauvaise idée. »*

Enfin, évitez de manger trop sucré. *« L'excès de sucre peut avoir des conséquences fâcheuses sur la peau. La plus immédiate est d'aggraver l'acné »,* signale le Dr Nina Roos, dermatologue à Paris, autrice de *La peau, c'est la vie !* (éd. First, 2018). Il faudrait bannir autant que possible les préparations industrielles – confiseries, desserts, biscuits, mais aussi les pizzas, qui contiennent des sucres simples cachés sous les noms de sirop de glucose ou de dextrose. Sur la durée, le sucre *« favorise l'apparition de rides prématurées et le relâchement de la peau »,* avertit le Dr Roos. Il se fixe sur les protéines telles que le collagène, les fibres élastiques, les membranes des cellules… *« et les abîme irréversiblement »,* conclut la dermatologue

2 Boire beaucoup, beaucoup d'eau

Le corps est constitué à 60 % d'eau, et un tiers de cette eau est contenu dans la peau. Principal composant de nos cellules et de nos tissus, l'eau est essentielle pour conserver la souplesse et l'élasticité de sa peau. Il s'agit d'ailleurs du premier organe à se vider de son eau en cas de déshydratation. *« Pour poser le diagnostic, on fait le test du pli cutané,* développe le Dr Jourdan. *On pince la peau et quand on la relâche on s'aperçoit que celle-ci, flétrie et plissée, ne reprend pas sa place immédiatement. »* Outre la perte de plasticité, une peau mal hydratée devient plus perméable et sensible aux agressions extérieures. La consigne ? Boire un minimum de 1,5 à 2 litres d'eau par jour (pour les adultes), avant même d'avoir soif. *« Et le thé et le café, qui représentent par ailleurs une bonne source d'antioxydants (palme d'or au thé vert), comptent dans l'addition finale »,* précise le Dr Lange. Attention, toutefois, à ne pas dépasser deux tasses de café et cinq tasses de thé par jour.



3 Halte au stress !



Qui n'a jamais constaté l'apparition de boutons ou de rougeurs en période de stress ? *« Le stress psychologique est un facteur d'oxydation,* confirme le Dr Lange. *Cela génère des radicaux libres, qui entraînent un vieillissement prématuré. »* La nervosité et l'anxiété affaiblissent également le système immunitaire. Résultat ? *« Le stress ou la dépression ne déclenchent pas de maladie cutanée, sauf dans des cas très particuliers, mais ils peuvent en revanche aggraver ou révéler une maladie sous-jacente »,* remarque le Pr Laurent Misery, chef du service de dermatologie au CHRU de Brest, auteur de *Votre peau a des choses à vous dire* (éd. Larousse, 2019). Psoriasis, eczéma atopique, dermatite séborrhéique, pelade… *« Les personnes stressées souffrent souvent d'une poussée de maladies inflammatoires comme l'acné, la rosacée ou l'herpès »,* ajoute le Dr Lange. Pour gagner en sérénité, pensez à la méditation, la sophrologie, le yoga ou la relaxation…

4 Vive le sommeil réparateur !

Saviez-vous que votre peau est extrêmement active la nuit ? Tandis que vous dormez, de nouvelles cellules naissent. *« La nuit, la microcirculation de la peau est à son maximum et la vitesse de renouvellement cellulaire est augmentée,* décrit le Dr Jourdan. *Donc bien dormir permet à la peau de se régénérer correctement. »* L'épiderme, la partie la plus superficielle de la peau, se



renouvelle entièrement en trois à quatre semaines en moyenne. Et ce même en cas de manque de sommeil pendant des semaines. *« L'épiderme est probablement l'un des organes les plus résilients de ce point de vue-là »,* affirme le Pr Misery. Jusqu'à un certain point. Outre les cernes, qui témoignent souvent d'un manque de drainage lymphatique, *« une microcirculation ralentie par des nuits agitées ou découpées finira par affecter le teint, qui sera plus terne et brouillé »,* prévient le Dr Jourdan. Quelques bons réflexes à adopter, pour mettre toutes les chances de votre côté : dormir dans une chambre fraîche (entre 16 et 18 °C) et stopper les écrans au moins 30 minutes avant de rejoindre les bras de Morphée.

5 Éviter le tabac



« À chaque cigarette, les microscopiques vaisseaux capillaires, dont ceux de la peau, se rétractent sous l'effet de la nicotine et des composants toxiques de la fumée », explique le Dr Jourdan. À la clé ? Le teint gris typique des fumeurs.

« Le tabac entraîne également une perte d'éclat, une dilatation des pores, la formation de comédons, et favorise l'apparition d'un fin maillage de couperose qui s'aggrave au fil de la consommation », ajoute le Dr Patrick Moureaux, dermatologue à Vannes, coauteur de *La peau, une œuvre d'art en soi(e)* (éd. Donjon, 2020). Voilà pour ses effets à court terme.

Sur la durée, il a été démontré de longue date, à travers de nombreuses études, que le tabac accélère le vieillissement cutané. *« C'est une massue qui vient taper au quotidien sur l'enveloppe charnelle »,* alerte le Dr Jourdan. Quels sont les mécanismes en jeu ? *« Le tabac a une action toxique sur le maillage de collagène et de fibres élastiques. Il perturbe l'échange entre les différentes strates de l'épiderme, provoquant ainsi une déshydratation de la peau »,* analyse le Dr Moureaux. Sans parler du fait qu'il potentialise le risque de cancer de la cavité buccale, dont celui des lèvres qui touche particulièrement les hommes et qui représente 10 % des cancers cutanés.

6 Le soleil à (toutes) petites doses



« Le soleil n'a aucun effet positif sur la peau », martèle le Dr Jourdan. L'exposition aux UV, en extérieur ou en cabine de bronzage, accélère le processus de vieillissement de la peau (héliodermie). *« Les UV stimulent l'apparition de radicaux libres toxiques qui provoquent une altération du génome des cellules de l'épiderme, les kératinocytes et les mélanocytes, et un déficit de fabrication des fibres de collagène et élastiques »,* détaille le Dr Moureaux. Un vieillissement précoce un peu différent du vieillissement chronologique. *« Regardez un agriculteur,* démontre le Dr Jourdan, *son buste va présenter des signes de vieillissement liés à son âge, alors que la peau de ses avant-bras, son visage et sa nuque va être épaissie, avec un aspect un peu jaunâtre, des rides profondes et des taches de soleil. »*

Un seul mot d'ordre : se protéger à 100 % via crème solaire, casquette, stratégies d'évitement, telles que marcher à l'ombre. *« Il faut prôner une sobriété solaire heureuse. Il n'est pas question de se cloîtrer, mais il faut se protéger »,* insiste le Dr Moureaux. Car selon lui, il n'existe pas de risque zéro. *« L'exposition solaire dite naïve, au quotidien (jardin, vélo, sport, ciel nuageux…) additionne les UV reçus. La peau les mémorise et la facture solaire arrive en décalé. »* Avec à la clé, si la consommation a été précoce et régulière, un risque accru de carcinomes ou de mélanomes (cancers de la peau).

7 Haro sur la pollution !

La peau finit parfois par crier son ras-le-bol ! *« La pollution est l'une des causes des peaux sensibles ou réactives, qui se manifestent par des sensations cutanées désagréables (démangeaisons, picotements, brûlures, etc.) et/ou une rougeur »,* souligne le Pr Misery. La pollution favorise aussi le vieillissement précoce en consommant les antioxydants. *« Elle s'attaque à l'ADN et à la structure de la peau, comme le*

font les UV, clarifie le Dr Jourdan. *Il a d'ailleurs été démontré que la pollution pouvait à elle seule provoquer des taches de soleil. »*
Quid des cosmétiques antipollution ? *« Ils sont censés empêcher les polluants de se fixer sur la peau mais leur intérêt n'est pas démontré »,* tempère le Pr Misery. Bien se démaquiller reste le meilleur moyen de protéger sa peau : pour éliminer les restes de maquillage, mais aussi pour se débarrasser des débris cellulaires, du sébum oxydé, des poussières et des polluants. On se nettoie donc le visage systématiquement le soir. Sans en abuser car la peau doit conserver son film hydrolipidique, autrement dit la pellicule de protection, à la fois aqueuse et graisseuse, dont l'équilibre doit être respecté. Se nettoyer le soir, oui, quatre fois par jour, non !

8 Le sport dans la peau

La transpiration ne permet pas à l'organisme de se détoxifier. Nous transpirons pour réguler notre température corporelle, pas pour évacuer les toxines. Le sport est toutefois le grand allié de notre épiderme : il booste l'oxygénation des cellules et stimule la circulation sanguine, deux phénomènes qui participent à l'éclat du teint. Les microtraumatismes liés à l'exercice physique aident aussi à améliorer la tonicité de la peau. *« Ils stimulent les fibroblastes (cellules de la peau), poussés à fabriquer plus de collagène »,* élabore le Dr Jourdan. Certains sports sont préconisés : la course à pied, qui « secoue » les fibroblastes, et plus encore la natation, qui augmente le processus par le frottement de l'eau. De plus, le sport fait baisser le taux de cortisol (l'hormone du stress) et grimper le niveau d'endorphines (hormone du bonheur) pour une mine resplendissante !



9 L'automassage au quotidien



Une bonne circulation sanguine irrigue les tissus et apporte de l'oxygène aux cellules. Les exfoliations douces (1 fois/semaine, max.) sont intéressantes. Sinon, les techniques d'automassage drainent, activent la microcirculation, stimulent les fibroblastes et détendent les muscles. *« Utilisez vos doigts et étirez en partant du milieu du visage pour aller vers l'extérieur,* conseille le Dr Jourdan. *Pour le contour des yeux, mieux vaut tapoter. »*
Vous pouvez aussi utiliser des pierres gua sha, issues de la médecine chinoise, traditionnellement en quartz ou jade. *« Mais ce qui compte,* note le Dr Lange, *c'est la forme triangulaire arrondie qui épouse bien le visage et les mouvements effectués, qui ont un effet drainant lymphatique. »*
Les rouleaux ou les brosses de massage à sec fonctionnent également. Inutile de multiplier les accessoires dans l'espoir d'un résultat miracle car, selon le spécialiste, *« il y a beaucoup de business avec peu de preuves scientifiques… »*

10 Molo sur l'alcool



Premier effet de l'alcool : les flushs, ces rougeurs soudaines liées à une dilatation des vaisseaux sanguins. Les joues et les oreilles sont en feu mais la sensation disparaît généralement en quelques minutes. Un lendemain de soirée bien arrosée, on pourra aussi se sentir un peu bouffi. *« L'alcool fait gonfler parce qu'il déshydrate »,* relève le Dr Emilie Brenaut, dermatologue au CHU de Brest. Et lorsque la consommation d'alcool se chronicise, les effets sur la peau se démultiplient : vasodilatation qui rougit le visage en permanence, faciès terne, perte d'élasticité, peau ridée, pâle, mais aussi grasse. *« La déshydratation de la peau peut entraîner une production excessive de sébum,* appuie le Dr Brenaut. *Et l'alcool est susceptible d'aggraver des dermatoses comme la rosacée. »*
La règle ? Un maximum de deux verres par jour, et pas tous les jours ! ■

CÉCILE BLAIZE ET LAURE MARESCAUX

Crème hydratante PRÉFÉREZ LA SIMPLICITÉ

La crème hydratante est un des bastions de la cosmétique. Face à l'offre pléthorique, au marketing agressif et aux mirobolantes promesses, choisir la crème qui vous convient se transforme en un exercice de plus en plus complexe. Nous avons enquêté.

« La plupart de mes clientes ont dans leur salle de bains entre 500 et 600 € de produits non terminés, et souvent périmés, parce qu'ils ne leur convenaient pas », confie Isabelle Milès, cosméticienne et formatrice pour de grandes marques de cosmétiques, qui a ouvert son centre de conseil à Nice, labulledebobolina.com. D'où l'importance de bien choisir ses cosmétiques, notamment sa crème hydratante, considérée comme un produit incontournable. Pas facile, d'autant que le prix n'est pas un bon indicateur. *« Je ne relie pas l'efficacité de l'actif à son prix. Il peut y avoir des actifs très peu chers et très efficaces, la glycérine par exemple »,* note Michel Sabadie, ancien directeur recherche et développement pour de grandes marques de cosmétiques. Mais d'abord, pourquoi appliquer au quotidien une crème hydratante ? *« La peau perd naturellement un demi-litre d'eau par jour. Un phénomène biologique appelé le PIE (pertes insensibles en eau) »,* explique Isabelle Margnat, docteur en pharmacie, dans son ouvrage *À fleur de peau* (éd. Flammarion, 2019).

DÉMAQUILLER, HYDRATER, PROTÉGER : LE COMBO GAGNANT

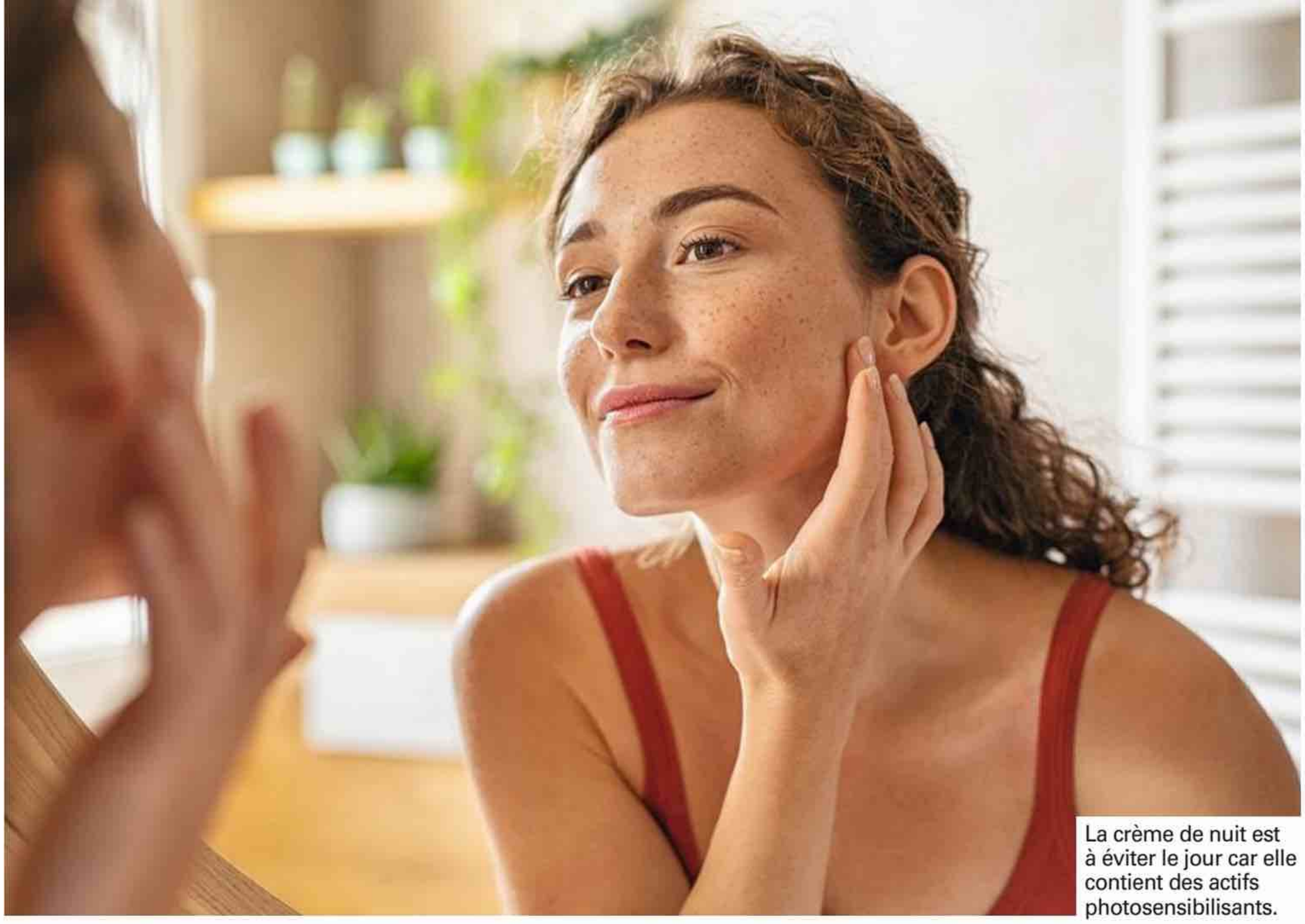
La crème vient donc pallier ce problème. Mais pas en hydratant à proprement parler : son rôle principal consiste à empêcher ce phénomène naturel de déshydratation en formant une « barrière ». *« Pour cette raison, si l'on veut hydrater en profondeur il vaut mieux utiliser un sérum »,* explique Coralie Petermann, coautrice avec Laurent Pan de *Skincare. Objectif belle peau* (éd. Albin Michel, 2022), fondateurs de la boutique-conseil Mon Beauty Coach. Ce qui ne veut pas dire que la crème hydratante soit inutile. Elle constitue même, avec le démaquillage et la protection solaire, l'un de trois éléments essentiels permettant d'avoir une peau en bonne santé. Avant de se mettre en quête de la crème idéale, il faut savoir si l'on a une peau sèche, grasse, réactive… Pour cela, le mieux est d'interroger son dermatologue, qui donnera toutes les informations nécessaires. Les délais pour obtenir un rendez-vous sont trop longs ? Un véritable marché de l'analyse de la peau se développe avec des modalités variées :

Bon à savoir

SURVEILLEZ LA DATE DE PÉREMPTION !



Soyez vigilant, car les cosmétiques se périment. Vous repérerez une date de péremption et/ou le petit symbole d'un pot ouvert surmonté de 12 M pour douze mois (ou 6 M…), qui indique la durée d'usage une fois ouvert. Mais cette information ne suffit pas. À l'usage, écartez tout produit dont la couleur, la texture ou l'odeur a changé. Quant aux filtres solaires, très fragiles, ils ne se conservent pas d'une année sur l'autre. Pour garder au mieux vos produits cosmétiques, refermez-les soigneusement après usage puis rangez-les dans un endroit sec à l'abri de la lumière.



La crème de nuit est à éviter le jour car elle contient des actifs photosensibilisants.

des examens en ligne à partir de questions et/ou de selfies, des cosmétologues qui consultent en présentiel ou en visio, et des systèmes qui auscultent la peau sous toutes les coutures en centre dermatologique et esthétique. Mais ces conseils sont souvent intéressés, car ils s'accompagnent fréquemment d'une liste de produits à acheter dans une boutique associée.

Pour faire son choix, il convient de bien distinguer les différentes crèmes hydratantes. Éliminez tout d'abord celles qui contiennent un écran solaire (dites avec SPF, ou FPS en français pour facteur de protection solaire), inutile voire dangereux *(lire p. 40)*. Reste les crèmes de jour et les crèmes de nuit. Les premières sont moins grasses mais, comme le souligne Isabelle Margnat, *« l'aspect le plus important est celui lié à la présence de molécules régénérantes comme l'acide glycolique ou le rétinol, qui réagissent à la lumière du soleil provoquant des irritations cutanées. Les utiliser dans une formulation de crème de nuit permet de contourner ce problème ».* Évitez donc absolument d'appliquer une crème de nuit… le jour ! L'inverse, en revanche, est tout à fait possible. Le choix peut aussi se faire par défaut, en scrutant les ingrédients sur la liste officielle INCI (incibeauty.com). Car certains toxiques apparaissent souvent, comme l'ethylhexyl salicylate, suspecté d'être un perturbateur endocrinien. Dans notre sélection, l'Aqua-Complete de Biocura Beauty (Aldi) et la Q10 Intense Anti-rides de Cien (Lidl) en contiennent. Mais on trouve aussi couramment de l'acide salicylique, classé cancérogène-mutagène-reprotoxique (CMR), du benzyl salicylate ou du BHT (butylhydroxytoluène), suspectés d'être perturbateurs endocriniens ou CMR.

AVEC DES ACIDES DE FRUITS ET DU RÉTINOL, ÉVITEZ LE SOLEIL

De plus, l'utilisation répétée de certains ingrédients actifs agressifs (AHA, rétinol, argile, savon…) peut fragiliser la barrière cutanée, ce qui donne parfois des rougeurs. Sur les peaux foncées, les irritations peuvent même provoquer des taches : *« L'irritation causée par l'inflammation stimule les usines à mélanine (mélanocytes), qui se mettent à surproduire des pigments »,* indique Coralie Petermann. Par ailleurs, le rétinol (encore lui !) doit être utilisé avec précaution car *« il est potentiellement irritant et, comme il affine le grain de peau, il rend celle-ci plus sensible au soleil »,* prévient Isabelle Milès. De même, les isoflavones de soja, en cours d'évaluation pour leur potentiel effet de perturbateur endocrinien, *« si elles sont très efficaces sur les peaux vieillissantes, elles*

doivent être évitées chez les femmes qui ont eu un cancer du sein ou un cancer hormono-dépendant », précise la spécialiste. Enfin, il faut renoncer aux acides de fruits pendant l'été. Cet actif, déjà photosensibilisant, affine la peau, qui risque de moins bien résister aux UV.

Méfiez-vous des promesses affichées sur les emballages. « *Les crèmes à l'or, au caviar, aux orchidées, aux algues, à près de 1 000 € le pot, c'est du marketing pur,* sourit Michel Sabadie. *J'ai testé l'or dans mes formulations et ça ne sert à rien du tout, c'est complètement inerte, ça ne nourrira jamais la peau.* » Hormis ces extrêmes, lire les astérisques en apprend souvent beaucoup sur la réalité des promesses. La crème de jour Intense SPF 15 de Nutrimetics, par exemple, affiche : *« Amélioration de l'apparence globale de la peau : 90 %* ; peau plus ferme : 90 %* ; peau hydratée tout au long de la journée : 90 % ».* Un peu plus bas, l'astérisque nous apprend que ces résultats proviennent de *« l'autoévaluation de 18 consommateurs pendant deux semaines, deux applications par jour ».* Un panel très restreint, sur une durée très courte, sans aucun test scientifique. Certains actifs sont vendeurs, mais peu efficaces. Marin ou végétal, les marques cosmétiques vantent ainsi les bienfaits anti-âge du collagène, naturellement présent dans la peau. Mais attention, *« la taille de la molécule de collagène est trop importante pour traverser la barrière cutanée. Dans une crème, il n'a donc qu'un effet hydratant de surface »,* souligne Michel Sabadie. Le collagène doit donc être mis en balance avec d'autres actifs hydratants et non avec des ingrédients anti-âge, comme le rétinol. Pour Isabelle Milès, *« on peut juger sa crème à la longueur de la liste INCI. Plus elle est courte, mieux c'est en termes de toxiques, et ceux qui sont importants sont les 10 premiers ingrédients ».* Les substances sont, en effet, présentées de manière décroissante en termes de dosage, et ce jusqu'à 1 %.

LES PEPTIDES SONT EFFICACES À DES DOSES MINIMES

Mais ce conseil de bon sens ne donne pas toutes les clés. Car un actif très peu dosé peut présenter un intérêt. Les peptides par exemple, actif hydratant et anti-âge, *« sont présents dans la formule de 0,001 à 0,01 %, et c'est une dose efficace »,* explique Joël Hovinga, responsable France de la marque Paula's Choice. Efficace mais pas vendeuse. Alors, *« les rares marques qui affichent 2 % ou 10 % de peptides trichent, en indiquant la dose d'un solubilisant composé essentiellement d'eau, plus simple à incorporer à une formule et surtout beaucoup plus vendeuse ».*

Alors, que faire pour bien choisir ? Se regarder dans la glace peut-être ? Si votre peau rayonne, ne tire pas, ne rougit pas, gardez votre crème. Dans le cas contraire, filez chez le dermatologue pour faire un point avant de dépenser la même somme (non remboursée) au rayon des cosmétiques ! ■

CÉCILE BLAIZE ET LAURE MARESCAUX

ATTENTION AUX INGRÉDIENTS INCOMPATIBLES

Crème hydratante > / Sérum v	Rétinol	Niacinamide	Vitamine C	AHA	BHA
Rétinol	-				
Niacinamide		-			
Vitamine C			-		
AHA/PHA				-	
BHA/LHA					-
Peroxyde de benzoyle					
Peptides					
Arbutine					
Acide hyaluronique					

● **Bénéfique**, à utiliser en même temps

● **Annulation des effets** ou potentielle irritation

● **Danger de forte irritation.** Sensibilisation à long terme

Saviez-vous qu'additionner des soins à base de rétinol et d'AHA peut provoquer des sensibilisations cutanées ? Que la vitamine C et le BHA s'annulent entre eux ? Pour que les actifs de votre crème hydratante ne viennent pas percuter ceux de votre sérum, suivez ce tableau élaboré par Coralie Petermann et Laurent Pan, coauteurs de *Skincare (éd. Albin Michel, 2022).*

UNE CRÈME AVEC FILTRE UV : LA FAUSSE BONNE IDÉE

De plus en plus de crèmes de jour intègrent une protection solaire. Mais ces produits ne sont appliqués qu'une fois par jour et leur indice de protection est faible. Ils n'ont donc aucune efficacité contre les méfaits du soleil.

SPF 20, 30, et même 50. Les crèmes de jour sont désormais très nombreuses à afficher un facteur de protection solaire – ou indice de protection solaire : crème redensifiante SPF 20 chez Nuxe, crème de jour Radiant Shield SPF 15 chez Madara… mais aussi des marques vendues en parapharmacie comme Hydrabio Perfecteur SPF 30 de Bioderma ou la crème hydratante SPF 30 d'Avène. Les rayons UV étant la cause numéro un du vieillissement cutané, l'idée semble louable et les consommateurs nombreux à appliquer une crème avec SPF tous les matins. Pourtant, ce geste se révèle inutile et même totalement contre-productif !



UNE PROTECTION INEFFICACE DONC UN RÉEL DANGER

Les rayons UV qui frappent une peau non protégée peuvent provoquer ce que l'on appelle des ROS. Quèsaco ? Un ensemble de molécules réactives et d'ions dérivés de l'oxygène, qui favorisent le vieillissement des cellules et leur mutation. C'est pourquoi peau et soleil ne font pas bon ménage. La solution toute trouvée serait donc de s'en protéger à l'aide de filtres solaires. Or certains de ces filtres, lorsqu'ils pénètrent dans la peau, peuvent eux-mêmes créer des ROS sous l'effet des UV. Comment limiter ce risque ? En appliquant une protection solaire toutes les deux heures. Chose que l'on ne fait jamais avec une crème hydratante que l'on applique une fois le matin seulement : la peau n'est plus protégée des UV et des ROS peuvent se former dans l'épiderme. À savoir : la formation de ROS n'a pas été étudiée pour tous les filtres UV. À ce jour, sont pointés du doigt les benzophénones, telles que l'oxybenzone et la dioxybenzone, les cinnamates, tels que l'octyl méthoxycinnamate (OMC), le PABA et ses dérivés, tels que le padimate O, et l'octocrylène. Examinez bien les étiquettes !

Autre problème : pour que le filtre UV ait une quelconque efficacité, il faudrait que l'on applique une dose importante (2 mg/cm^2) de crème de jour, ce qui causerait inconfort voire brillance de la peau et serait inapproprié pour une crème hydratante.

DAVANTAGE DE RISQUES QUE DE BÉNÉFICES : AUTANT S'EN PASSER

Vous mettez de la crème hydratante avec SPF matin et soir ? Sachez que, là encore, c'est une mauvaise idée : les crèmes de jour contiennent souvent plusieurs filtres dont certains sont soupçonnés d'être des perturbateurs endocriniens (ethylhexyl salicylate, ethylhexyl méthoxycinnamate, homosalate) : y être exposé jour et nuit représente un risque sans aucun bénéfice. Autant s'en passer ! De plus, pour être efficaces, les filtres solaires sont stabilisés dans une formule qui peut être assez occlusive, c'est-à-dire qu'elle risque de boucher les pores de la peau. Nous avons épinglé dans nos fiches les crèmes avec filtres solaires. Oui, filtres solaires au pluriel car il peut y en avoir quatre différents dans un même produit, comme dans la crème de jour Q10 Intense de Cien (Lidl) !

12 CRÈMES HYDRATANTES DE JOUR

ALDI • Biocura Beauty Aqua-Complete

Tous types de peaux • 2,99 € • 50 ml

Notre avis Prix mini pour cette crème de jour du distributeur Aldi mais nombre d'ingrédients maxi : pas moins de 41 éléments dont des polymères de synthèse, des « plastiques », des silicones et du phénoxyéthanol, servant de conservateur, qui peut provoquer des réactions allergiques. Elle intègre aussi 3 filtres UV, dont l'ethylhexyl salicylate, suspecté d'être un perturbateur endocrinien. Il existe heureusement des ingrédients bénéfiques pour la peau comme la glycérine, l'urée et l'acide hyaluronique.



CIEN (LIDL) • Crème anti-rides Q10 Intense

Peaux normales • 2,99 € • 50 ml

Notre avis La présence de 3 filtres UV dans cette crème suffit à la pénaliser dans notre évaluation. Ceux-ci nous exposent inutilement à des substances qui ne sont pas dénuées de toxicité et polluent les eaux usées sans être toujours traitées par les stations d'épuration de l'eau. L'une d'entre elles (ethylhexyl salicylate) est même suspectée être un perturbateur endocrinien. À réserver à un usage occasionnel lors d'une exposition au soleil. Mais il faut appliquer une quantité suffisante pour obtenir l'indice de protection de 15 affiché.



CLINIQUE • Moisture surge soin hydro-relipidant 72 h

39 € • 50 ml

Notre avis La formule de cette crème est plutôt saine. On n'y trouve pas de filtres UV, déconseillés au quotidien, ou d'ingrédients controversés en raison de leurs potentiels effets sur la santé. Mais, outre son prix très élevé, on note l'usage de substances synthétiques à la biodégradation lente : les silicones, les dérivés de propylène glycol et de vaseline. Sont toutefois présents des ingrédients bénéfiques pour la peau tels la glycérine, le squalane, l'acide hyaluronique, la *Centella asiatica* et la caféine.



DIADERMINE • PH5 Hydratant protecteur

Peaux sèches et sensibles • 3 € • 50 ml



Notre avis Aucun ingrédient suspect dans cette crème hydratante formulée avec 89 % d'ingrédients d'origine naturelle. Elle contient de l'huile de carthame, riche en acides gras essentiels, et de l'extrait de prêle, aux propriétés bénéfiques pour la peau, ainsi que de la vitamine B5 (déclarée comme « panthenol » dans la liste des ingrédients) et de la glycérine, qui contribuent à son hydratation. Sans parfum. Son degré d'acidité est ajusté à 5, une valeur optimale pour la peau.

E.LECLERC • BIONAÏA Crème visage bio

4,50 € • 50 ml • Certifiée Cosmébio



Notre avis Cette crème de jour certifiée Cosmébio est basée sur des ingrédients naturels comme des huiles végétales de tournesol, de graines de babassu, ainsi que du beurre de karité et de l'aloe vera. Mais elle contient aussi de l'alcool benzylique, utilisé en tant que conservateur. Bien qu'autorisé dans les produits certifiés biologiques, ce dernier peut causer des allergies. Cette crème est dépourvue de filtre UV, déconseillé journellement. Elle convient à un usage quotidien.

EUCERIN • Aquaporin Active hydratation intense

Peau normale à mixte • 50 ml • 17 €

Notre avis La simplicité est ici à l'honneur. Cette crème ne compte que 16 ingrédients, eau comprise. On relève toutefois quelques petits défauts dans sa composition. En effet, elle utilise comme conservateur le phénoxyéthanol, une substance susceptible de provoquer des réactions allergiques. Et elle contient du sodium polyacrylate, un polymère de synthèse dont on ignore les conditions de biodégradation, ainsi qu'une silicone. Dépourvue de filtre UV et de parfum, elle convient à un usage quotidien.



PHOTOS PRODUITS : F. POINCELET/«60»

Oui Pourquoi pas À proscrire

GARNIER BIO • Soin jour anti-âge • Lavandin

9,90 € • 50 ml • Certifiée Cosmébio

Notre avis Beaucoup de bons points pour ce produit. À commencer par sa formulation constituée d'une trentaine d'ingrédients dont 98 % sont d'origine naturelle. On apprécie notamment les huiles de jojoba et de tournesol, bénéfiques pour la peau, et l'absence de filtre UV. Les risques de réactions allergiques ne sont toutefois pas exclus du fait de la présence de 5 substances issues du parfum ou de l'huile de lavandin, ainsi que de l'alcool benzylique, un conservateur aux effets potentiellement sensibilisants.



MONOPRIX • La beauté Bio à l'aloe vera & beurre de karité

Peaux normales à mixtes • 6,70 € • 50 ml
Certifiée Cosmébio



Notre avis Ce produit est formulé avec des ingrédients respectueux de la peau tels l'huile de tournesol, la glycérine et le beurre de karité. L'acide hyaluronique incorporé permet d'améliorer ses propriétés hydratantes. De plus, elle ne contient pas de filtre UV, déconseillé en usage quotidien. On apprécie également son bon rapport qualité/prix et son conditionnement en tube, moins sujet aux contaminations bactériennes que les pots.

NIVEA • Hydra Skin Effect Gel réveil fraîcheur jour

15 € • 50 ml

Notre avis Dénuée de filtres UV, dont l'usage au quotidien est souvent inutile et expose à des substances potentiellement toxiques, cette crème de jour à la texture de gel contient de la glycérine, du squalane et de l'acide hyaluronique pour leurs effets hydratants. Deux petits défauts à signaler : son conservateur (phénoxyéthanol) est une substance pouvant causer des allergies et elle contient un polymère de synthèse (sodium polyacrylate) dont on ignore les conditions de biodégradation.



NUXE • Crème fraîche de beauté hydratante

28,50 € • 50 ml

Notre avis Ce produit contient des éléments utiles pour la peau tels que le beurre de karité, l'huile d'amande douce et l'huile de moringa. Mais aussi des graines de *Moringa olifeira* (un arbre originaire d'Inde), qui contribue à une bonne hydratation. À recommander aux peaux sèches, d'autant que cette crème parfumée n'intègre pas de filtre UV. Il convient toutefois de se méfier des risques d'allergies car 3 substances sensibilisantes sont indiquées à la fin de la liste des ingrédients.



SO' BIO ÉTIC • Crème hydratante perfectrice jour

12,70 € • 50 ml • Certifiée Cosmébio

Notre avis Vous ne trouverez que des ingrédients naturels et d'origine naturelle dans cette crème hydratante, certifiée bio. Notamment de l'eau d'hamamélis, de la glycérine et, en toute fin de formule, de l'extrait de fleur de lotus, utilisé comme *« agent d'entretien de la peau »*. Une formule idéale, sans ingrédient controversé ni filtre UV inutile. Parfait pour un usage quotidien. Attention toutefois aux 5 allergènes de parfum.



YSIANCE • Gel visage & corps aloe vera

Visage et corps • 8,50 € • 200 ml



Notre avis Aucun corps gras dans cet hydratant qui se présente comme une gelée à base de gomme xanthane, un élément obtenu par biofermentation. Les autres ingrédients sont de la poudre de jus de feuilles d'*Aloe barbadensis* et la gluconolactone. Il n'y a pas de filtre UV, déconseillé dans ce type de produit à usage quotidien. Attention à l'alcool benzylique, qui peut provoquer des allergies chez certaines personnes qui y sont sensibles.

Sérums

MIRACLE OU MIRAGE ?

Quelques gouttes suffisent, promettent les fabricants. Ultraconcentré en actifs, le sérum n'est pas toujours exempt de toxiques. Et il se révèle parfois être hors de prix.

Anti-âge, purifiant, illuminateur de teint… Destinés à traiter des problèmes de peau spécifiques, les sérums sont plus chargés en actifs que les crèmes. Les fabricants utilisent en général *« les actifs déjà brevetés par la marque pour des crèmes, mais de façon très concentrée »*, précise Michel Sabadie, ancien directeur recherche et développement de grandes marques de cosmétiques. De ce fait, le sérum est toujours plus liquide qu'une crème. *« Cela permet d'y inclure beaucoup d'ingrédients concentrés, très difficiles à intégrer à ces dosages dans une crème. Par exemple l'acide salicylique à 2 %, dose efficace sur les boutons, ne se trouve que dans du sérum. Dans une crème, cela cristalliserait »*, explique Laurent Pan, coauteur, avec Coralie Petermann, de *Skincare. Objectif belle peau* aux éditions Albin Michel (également fondateurs de la boutique-conseil Mon Beauty Coach). Certains sérums sont aussi huileux, voire légèrement gélifiés, ce qui permet aux fabricants d'y intégrer des actifs très instables comme la vitamine C.

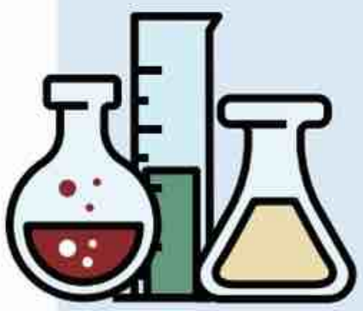
De quelle façon les utiliser ?

La peau doit tout d'abord être parfaitement nettoyée et/ou démaquillée *(lire p. 73 à 75)*. Le sérum s'applique toujours avant la crème hydratante, car celle-ci est *« occlusive, c'est-à-dire qu'elle crée un petit film sur la surface de la peau pour empêcher l'eau qui est présente à l'intérieur de s'évaporer, diminuant ainsi l'absorption de ce que l'on peut poser après »*, indique Julie Magand Castel, chimiste, biologiste, cosmétologue et blogueuse (Les Dessous de la cosmétique), qui a créé sa marque de cosmétique naturelle et non genrée, Mastel. Il faut ensuite déposer un peu de sérum au creux de sa paume et l'appliquer par pression, conseillent les spécialistes. Quelle dose est conseillée ? *« Pour les sérums huileux ou contenant des ingrédients actifs puissants comme le rétinol ou les AHA (acides de fruits), trois ou quatre gouttes suffisent. Pour les sérums aqueux, calmants ou hydratants à l'acide hyaluronique ou à la* Centella asiatica, *par exemple, vous pouvez appliquer une demi-pipette ou une pipette entière pour le visage »*, recommande

Bon à savoir

DES PRODUITS PAS TOUJOURS NETS

Lorsque l'on se penche sur la liste des ingrédients des sérums, certaines mentions donneraient presque des boutons car on trouve fréquemment du phénoxyéthanol, un conservateur qui peut provoquer des réactions allergiques. Figurent aussi des composés éthoxylés, au procédé de production polluant, ou encore du BHT et de l'acide salicylique, suspectés d'effets perturbateurs endocriniens…



Certes les doses quotidiennes (quelques gouttes) sont minimes et les risques limités. Nous avons cependant noté en vert les marques qui font l'effort de se passer de ces ingrédients. Il y en a, c'est donc possible !



Le dosage de certains ingrédients peut être plus élevé que dans une crème, moins liquide.

Coralie Petermann. Les concentrations importantes d'actifs (30 % et plus) semblent souvent attractives, mais attention, elles peuvent agresser la peau. *« Le peeling rouge de The Ordinary, par exemple, contient 30 % d'AHA. Il est efficace mais potentiellement problématique si on a la peau sensible »*, précise Coralie Petermann. Méfiance également avec certains ingrédients : *« Les acides de fruits ou le rétinol sont des actifs très puissants, et l'on peut faire une réaction et déclencher un eczéma, une dermite périorale ou se brûler la peau. »* À savoir : le rétinol est mieux toléré dans des crèmes riches, qui apportent un côté apaisant en même temps.

Les résultats sont-ils au rendez-vous ?

« On peut s'en passer, affirme tout net Julie Magand Castel. *Le sérum ne fait pas partie des gestes essentiels au maintien d'une peau en bonne santé, à l'inverse du trio démaquillage-crème hydratante-protection solaire. »* Le sérum vient donc en complément des soins de base et doit être choisi pour un besoin spécifique : hydratation (acide hyaluronique, glycérine ou panthénol), anti-âge (rétinoïdes, vitamine C, peptides, antioxydants), éclaircissement (acide kojique, acide azélaïque, vitamine C), anti-acné (acide salicylique, niacinamide, soufre)… Pour constater les effets du sérum, il faut parfois se montrer patient. Car, si l'acide hyaluronique, par exemple, apporte un effet tenseur immédiat (mais pas forcément durable), *« la vitamine C utilisée pour des taches cutanées demandera plusieurs semaines, voire plusieurs mois pour opérer »*, prévient Laurent Pan.

Vaut-il la peine d'y mettre le prix ?

Dans les produits de notre sélection, l'écart de prix est énorme entre le Sérum Hyalurogel de Mixa à 7,50 € les 30 ml et le Double Sérum Traitement complet anti-âge de Clarins à 92 € les 30 ml, soit plus de 3000 € le litre… Mais il y a plus cher encore. Chez La Prairie, par exemple, le Sérum revitalisant pure gold concentré radiance coûte… 29400 € le litre ! À l'inverse, certaines marques jouent les petits prix et la simplicité, à l'image de The Ordinary.

Comment s'y retrouver ? *« Je me pose la question de l'efficacité des sérums à 6 €… Si une Clio était faite comme une Rolls on le saurait ! »*, s'interroge Aline Pozzo di Borgo, consultante dans l'industrie du parfum et des cosmétiques. Même si, reconnaît-elle, dans le prix jouent à plein la marque, le packaging…, lesquels *« coûtent parfois plus cher que le produit qu'il contient »*, précise Michel Sabadie. Les marques mettent en avant la préciosité de certains actifs et leur coût. *« En fonction de sa masse moléculaire, sa qualité… l'acide hyaluronique peut coûter 1000 € le kilo. À une concentration de 10 % dans le produit, il a un réel impact sur le coût »*, note Julie Magand Castel. *« Les peptides vont de 500 à plusieurs milliers d'euros le gramme »*, nous apprend Joël Hovinga, responsable France de la marque Paula's Choice Skincare. En revanche, le niacinamide, popularisé par The Ordinary, est très peu cher. *« Mais certaines marques accentuent le marketing sur cet ingrédient en mettant en avant son autre appellation, la vitamine B3 »*, note Laurent Pan, qui invite à garder son esprit critique au moment du choix. ■

CÉCILE BLAIZE ET LAURE MARESCAUX

12 SÉRUMS

CLARINS • Double Sérum Traitement complet anti-âge

30 ml • 92 €



Notre avis On dénombre pas moins de 52 ingrédients dans ce produit. Beaucoup sont des extraits de plantes (kalanchoé, orthosiphon, mangue, goji, kiwi…) censés avoir des vertus pour la peau. Sa formule compte aussi de l'huile d'avocat mais n'est toutefois pas 100 % naturelle puisqu'elle intègre du phénoxyéthanol, potentiellement allergène, ainsi que de l'EDTA et deux polymères synthétiques difficilement biodégradables. C'est le sérum le plus cher de notre sélection : plus de 3 000 € le litre.

DIADERMINE Sérum régénérant nuit

30 ml • 14,90 €



Notre avis Constituée d'éléments hydratants, émollients et antioxydants naturels à 99 %, la formule de ce sérum est bénéfique pour la peau. La glycérine et l'hyaluronate de sodium maintiennent sa teneur en eau. Le beurre de karité et l'huile de tournesol empêchent son dessèchement. Les extraits d'*Acmella oleracea* (une plante du Pérou), et de *Saccharomyces/Xylinum black tea ferment* la rendent plus ferme. Attention aux peaux sensibles car la formule contient alcool et parfum.

EAU THERMALE JONZAC Sérum peau parfaite

30 ml • 20 € • Certifié Cosmétique bio



Notre avis Aucun composé suspect dans cette formule. Répondant à la charte Cosmébio, ce sérum est composé à 99 % d'ingrédients d'origine naturelle. Comme dans de nombreux cosmétiques, l'eau est le premier élément de la liste. Mais celle-ci, provenant de la ville thermale de Jonzac (Charente-Maritime), est sulfurée, sulfatée et riche en oligo-éléments. Le sérum contient de l'eau florale d'hamamélis, aux propriétés apaisantes, ainsi que de la glycérine et de l'acide hyaluronique pour l'hydratation.

ESTÉE LAUDER Advanced Night Repair

50 ml • 139 €



Notre avis Ce sérum contient des ingrédients controversés à l'instar du BHT, suspecté d'effets perturbateurs endocriniens, du phénoxyéthanol, potentiellement allergisant, et des composés éthoxylés, dont le procédé de fabrication est polluant. Et plusieurs éléments hydratants : l'hyaluronate de sodium, le squalane et des extraits de plantes (faux colatier et camomille). Et du lysat de ferment *Bifida*, un probiotique qui renforce le microbiome de la peau.

HEMA • B.A.E. Master Skin Serum

28 ml • 11 €



Notre avis Ce sérum visage offre une formulation correcte à un prix abordable. Il fait partie de la gamme Clean Beauty de l'enseigne, qui n'affiche *« ni micro-plastiques, ni parabènes, ni huiles minérales »*. Il ne contient pas de parfum mais intègre de l'EDTA pour stabiliser sa composition, dont la biodégradation est difficile. La concentration en acide hyaluronique n'est pas communiquée. C'est le seul sérum de notre sélection à être vendu sans emballage carton.

LA ROCHE-POSAY • Hyalu B5 Sérum anti-rides & anti-âge

35 ml • 30 €



Notre avis Ce produit contient deux ingrédients phares : de l'acide hyaluronique et de la vitamine B5, pour hydrater et repulper la peau. Il dispose aussi de madécassoside, dérivé de *Centella asiatica*, qui a des effets apaisants et anti-inflammatoires. On note toutefois la présence de phénoxyéthanol et de parfum, qui peuvent irriter les peaux sensibles. Silicones et composés éthoxylés, des éléments peu biodégradables, pénalisent aussi notre appréciation.

PHOTOS PRODUITS : F. POINCELET/*«60»*

Oui Pourquoi pas À proscrire

L'ORÉAL • Revitalift Filler Sérum anti-rides

30 ml • 20 €



Notre avis Bien que ce sérum contienne des ingrédients bénéfiques comme l'acide hyaluronique, la vitamine B5, la vitamine C et la glycérine, la présence de parfum peut le rendre inapproprié aux peaux sensibles. Il contient en effet cinq substances sensibilisantes dont, plus problématique, le benzyl salicylate, suspecté d'effets perturbateurs endocriniens. Il utilise aussi du phénoxyéthanol, potentiellement allergène, et de la chlorphénésine, deux conservateurs issus d'un procédé polluant.

MIXA Sérum hyalurogel

30 ml • 7,50 €



Notre avis Au menu de ce sérum Mixa, marque du groupe L'Oréal, de l'acide hyaluronique, des vitamines, B5 (ici dénommé « panthénol ») et B3 (niamicide), un agent « protecteur » et de la glycérine. Il n'y a pas grand-chose à lui reprocher si ce n'est la présence de composés éthoxylés et de polymères, qui sont difficilement biodégradables. On apprécie son petit prix et la présentation claire et pédagogique des ingrédients sur l'étiquetage.

SVR • Densitium Bi-Sérum Sérum anti-âge nutrition intense

30 ml • 49 €



Notre avis Parmi les 41 ingrédients constituant ce produit, on trouve une grande variété d'éléments bons pour la peau tels que les huiles d'argan, de sésame, d'onagre et de bourrache, le squalène et l'acide hyaluronique. Leurs effets bénéfiques sont renforcés par des extraits de plantes : lavande papillon, edelweiss, lupin blanc, citronnelle aurone et graines de lupin. Le seul reproche que l'on puisse faire à ce sérum est la présence de quatre allergènes issus du parfum ou des extraits de plantes.

THE INKEY LIST Sérum anti-âge au rétinol

30 ml • 12 €



Notre avis Ce sérum contient de l'acétate de retinyl et du rétinoate d'hydroxypinacolone, deux formes de vitamine A utilisées pour réduire les rides, et de l'acide hyaluronique et du squalène, qui contribuent à l'hydrater la peau. Mais on regrette la présence de substances difficilement biodégradables comme les silicones, les polymères de synthèse, l'EDTA et les polysorbates. Ou celle de phénoxyéthanol, potentiellement allergisant.

THE ORDINARY Sérum hydratant

30 ml • 11 €



Notre avis Conçu par la marque canadienne The Ordinary, ce sérum promet d'hydrater et de « repulper » la peau, grâce à sa formule riche en acide hyaluronique (2 %, soit plus que les 1,5 % de la plupart des autres références) et en vitamine B5 (également appelé panthénol). Il contient aussi de l'extrait d'*Ahnfeltia concinna*, une algue rouge riche en antioxydants. Seul défaut : il renferme du phénoxyéthanol, un conservateur susceptible de provoquer des réactions allergiques.

VICHY • Liftactiv Supreme H.A. Epidermic Filler

30 ml • 39 €

Notre avis Ce sérum ne compte pas beaucoup d'ingrédients. Ici, l'acide hyaluronique est incorporé à une solution d'eau des sources de la ville thermale de Vichy et à la glycérine. Sa formulation courte utilise toutefois deux conservateurs : le phénoxyéthanol, susceptible de provoquer des réactions allergiques, et la chlorphénésine, au mode de fabrication polluant. Des dérivés d'EDTA, peu biodégradables, pèsent également sur notre appréciation.





Masques

Les bienfaits tiennent davantage au moment passé à se chouchouter qu'au masque lui-même.

ON EST LOIN DU COUP D'ÉCLAT

En pot, en tube, jetables… Les masques plaisent et les formules élaborées (et chères) se multiplient. On vous dévoile les dessous de cette tendance cocooning.

Hydratant, illuminateur, défatiguant, antirides… Les promesses des masques sont nombreuses. On y trouve de l'argile pour absorber l'excès de sébum, de l'acide hyaluronique pour hydrater, des AHA (acides alpha-hydroxylés ou acides de fruits) pour purifier, mais aussi du rhassoul, une variété d'argile très présente au Maghreb, ou même du chocolat ! Les prix, eux, jouent le grand écart, de plusieurs centaines d'euros le masque aux actifs « précieux » à 1 € pour les nouveaux *« sheet masks »* à usage unique venus d'Asie *(voir encadré p. 49)*. Mais sont-ils vraiment utiles ? Les masques sont plus concentrés en actifs que les crèmes. Et ils ont pour effet de réduire les échanges peau-air, ce qui permet une meilleure pénétration des actifs. Il ne faut toutefois pas espérer des miracles. *« Le masque peut donner un coup d'éclat pour une soirée : sur le moment, on aura la peau bien hydratée car cela forme comme un film sur la peau. Mais cela n'agit pas en profondeur. Il ne faut pas en attendre un effet durable »*, prévient le Dr Flora Fischer, dermatologue, blogueuse (lesbilletsdhumeurdudr.blogspot.com) et autrice du livre *Confidences d'une dermatologue* (éd. Robert Laffont, 2021).

BEAUCOUP D'INGRÉDIENTS INEFFICACES OU INDÉSIRABLES

Côté performance, sachez que *« les masques au rétinol sont sans doute les moins intéressants parce que le rétinol a vraiment une efficacité quand on l'utilise sur la longue durée, donc plutôt dans une crème »*, indique Laurent Pan, coauteur

avec Coralie Petermann de *Skincare. Objectif belle peau* (éd. Albin Michel, 2022) et fondateurs de la boutique-conseil Mon Beauty Coach. Certains ingrédients peuvent même présenter des risques pour la santé. Aucun produit n'obtient le feu vert dans notre sélection. Car la plupart des masques utilisent comme conservateurs des substances de synthèse potentiellement allergisantes comme le phénoxyéthanol, l'alcool benzylique ou la chlorphénésine. Par ailleurs, l'alcool, desséchant et irritant pour la peau, est présent dans certaines compositions : les peaux sensibles doivent l'éviter absolument. Enfin, les parfums et huiles essentielles sont fréquents alors qu'ils peuvent aussi engendrer des réactions allergiques. Dépourvu de conservateur controversé, le masque Everyday For Future rate le vert de justesse, à cause de cinq allergènes issus de son parfum ! Sachez aussi que le fait de garder certains masques toute la nuit (dans notre sélection, ceux de Laneige et Méthode Jeanne Piaubert, par exemple) augmente les risques d'irritation et d'allergie.

LE MULTIMASKING : À CHAQUE ZONE DU VISAGE SON MASQUE

Pour utiliser au mieux un masque, il convient de nettoyer votre peau avant de l'appliquer, même si vous n'étiez pas maquillée. Et si vous n'avez pas une peau irritée, *« procédez préalablement à un gommage, qui permet aux actifs du masque de mieux pénétrer »,* conseille Isabelle Margnat, docteur en pharmacie, dans *À Fleur de peau. Prenons soin de notre enveloppe corporelle* (éd. Flammarion, 2019). Certains vont ensuite jusqu'à appliquer des masques différents selon les parties du visage. Venue d'Asie, cette mode dite du *« multimasking »* s'appuie sur le fait que la zone front-nez-menton produit plus de sébum alors que les joues sont plus sèches et que l'ovale du visage ou le dessus des lèvres peut être ridé ou relâché. On trouve donc désormais des coffrets comprenant plusieurs types de masques, aux formats réduits, chez Avril, Sephora ou Cattier. Mais ils ne sont pas vraiment avantageux pour le portefeuille. Chez Avril, le coffret coûte 1,20 € de plus que les produits achetés séparément. Le prix de la boîte en carton sans doute. Chez Cattier, c'est 16 € de plus le litre tout de même pour trois produits de 30 ml en coffret, comparé à un conditionnement en 100 ml. Plus onéreuse et apportant un bénéfice a priori modéré pour la peau, cette pratique du multimasking est surtout avantageuse pour l'industrie cosmétique, qui multiplie ainsi ses ventes…

MINI-BÉNÉFICES ET MAXI-PRIX, AUTANT S'EN PASSER

De façon générale, le masque, qu'il soit en pot ou en tube, est un produit cher qui peut aller jusqu'à plusieurs centaines d'euros les 100 ml (Orchidée impériale de Guerlain, par exemple). Or il n'est pas forcément utile de dépenser autant. En réalité, le fait de se détendre le temps de la pose joue aussi à plein dans l'effet du masque, *« un effet reposant, une dimension "je m'occupe de moi" qui plaît beaucoup »,* comme l'explique le Dr Fischer. De plus, selon Julie Magand Castel, chimiste, biologiste et cosmétologue, qui a créé sa marque de cosmétique naturelle et non genrée, Mastel, *« si l'on applique le trio démaquillage-hydratation-protection solaire, on fait déjà 90 % du travail. Les sommes investies dans les produits supplémentaires seront plus importantes que le pourcentage de résultat potentiellement gagné ».* Alors pourquoi ne pas s'allonger dix minutes avec une musique douce pour délasser vos traits, le tout pour… zéro euro et zéro toxique ! ■

CÉCILE BLAIZE ET LAURE MARESCAUX

Bon à savoir

MÉFIEZ-VOUS DES MASQUES JETABLES

Venue de Corée du Sud, la mode des masques à usage unique, vendus en sachet, a gagné l'Hexagone. On en trouve à des tarifs très bas : à partir de 1 € pièce.

- Mais les tout petits prix sont souvent bourrés de parfums, d'alcool, allergisant et asséchant. Pour Isabelle Milès, cosméticienne-formatrice, pour un produit de qualité, il faut tabler sur une dizaine d'euros.
- Non biodégradables, ces masques posent aussi des problèmes environnementaux. Il est préférable d'acheter des masques en papier sec (Muji, par exemple) pour les imbiber soi-même de sérum et, surtout, préférer des formes en silicones réutilisables.



6 MASQUES HYDRATANTS

Oui · Pourquoi pas · À proscrire

BELIF • Aqua bomb sleeping mask • masque de nuit hydratant

75 ml • 30 €

Notre avis A priori, ce masque de la marque coréenne Belif semblait prometteur avec sa longue liste d'extraits végétaux. Mais naturel ne veut pas dire sans risques. La présence d'huiles essentielles d'agrumes, de *Pelargonium graveolens* (géranium) et d'extrait de germe de blé peut être mal tolérée par les personnes sensibilisées, comme le parfum. Côté environnement, on note la présence de substances peu biodégradables : polymères de synthèse, dérivés de polyéthylène glycol, silicones et EDTA.



DECLÉOR PARIS Masque-en-huile au néroli

50 ml • 33 €



Notre avis Outre les huiles essentielles (HE) de néroli, ce masque repose sur des ingrédients hydratants et nourrissants comme l'acide hyaluronique et le squalane. Attention aux allergènes issus des HE et du parfum, et au phénoxyéthanol. On note l'utilisation de disodium EDTA, de diméthicone, d'un polymère synthétique, d'un dérivé d'huile minérale et de composés éthoxylés, tous difficilement biodégradables.

EVERYDAY FOR FUTURE Masque pour le visage à l'avocat

40 ml • 5,50 €

Notre avis Ce masque contient des ingrédients naturels bénéfiques pour la peau, tels l'huile de ricin, la glycérine et l'huile d'avocat. Parfumé, comme de nombreux cosmétiques, il recèle cependant 5 allergènes issus du parfum. Il utilise de surcroît de l'alcool benzylique, autorisé en bio, mais susceptible de provoquer des réactions allergiques. Pratique, son emballage sous forme de sachet souple permet de récupérer la totalité des 40 ml de produit conditionné.



LANEIGE Masque de nuit hydratant

70 ml • 32 €

Notre avis Beaucoup de silicones et des polymères synthétiques, difficilement biodégradables, dans cette formule, ce qui a pénalisé notre appréciation. Le produit contient aussi des ingrédients naturels et bénéfiques pour la peau : squalane, glycérine, acides gras émollients, raffinose et extrait de malachite (un minéral riche en cuivre qui joue le rôle d'antioxydant). Une plante originaire du Japon et de Corée, l'*Acorus gramineus,* est utilisée pour éclaircir le teint.



MARIONNAUD • Skin Système Masque de nuit ressourçant

50 ml • 25,90 €

Notre avis En tête de liste des ingrédients de ce masque, à garder toute la nuit et à rincer le matin, on trouve de l'eau. Et pas n'importe laquelle puisqu'elle proviendrait des glaciers suisses. Mais que reste-t-il de sa pureté originelle une fois mélangée avec des conservateurs de synthèse allergènes, des polymères synthétiques et des composés éthoxylés faiblement biodégradables ? Ce produit intègre par ailleurs des extraits de pensées et du parfum.



MÉTHODE JEANNE PIAUBERT Divinskin, masque de nuit

50 ml • 75,90 €

Notre avis Ce produit utilise deux conservateurs, le phénoxyéthanol et la chlorphénésine, qui sont susceptibles de provoquer des réactions allergiques. Il contient par ailleurs de l'EDTA, ainsi que des polymères de synthèse, chargés de donner au produit sa texture agréable, qui sont difficilement biodégradables. C'est dommage, car il y a tout de même des ingrédients bénéfiques, comme le hyaluronate de sodium et l'acétate de tocophéryle, qui hydratent et nourrissent la peau.



PHOTOS PRODUITS : F. POINCELET/«60»

Offre découverte 6 mois



25 € seulement

au lieu de ~~28,80 €~~

Soit 13 % de réduction



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 96316 - 59789 Lille Cedex 9

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 25 € au lieu de 28,80 € (prix de vente au numéro) soit **13 % de réduction**



+ SIMPLE
+ PRATIQUE
+ RAPIDE

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

Je choisis de régler par :

☐ Chèque à l'ordre de 60 MILLIONS DE CONSOMMATEURS

☐ Carte bancaire n° : |__|__|__|__| |__|__|__|__| |__|__|__|__| |__|__|__|__|

Expire fin : |__|__| |__|__|

Date et signatures obligatoires

AHS141S

Mes coordonnées : ☐ Mme ☐ M.

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Code postal : |__|__|__|__|__| Ville : .....

Téléphone : |__|__| |__|__| |__|__| |__|__| |__|__|

E-mail : .....

Offre valable pour la France métropolitaine jusqu'au 31/12/2023. Vous disposez d'un délai de rétractation de 14 jours à réception du 1er numéro. La collecte et le traitement de vos données sont réalisés par notre prestataire de gestion des abonnements TBS Blue sous la responsabilité de l'Institut national de la consommation (INC), éditeur de 60 Millions de consommateurs, situé au 76, avenue Pierre-Brossolette, à Malakoff 92240 Cedex – RCS Nanterre 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 1er numéro entre 10 et 30 jours, à réception de votre bulletin d'abonnement.)

Chez l'esthéticienne

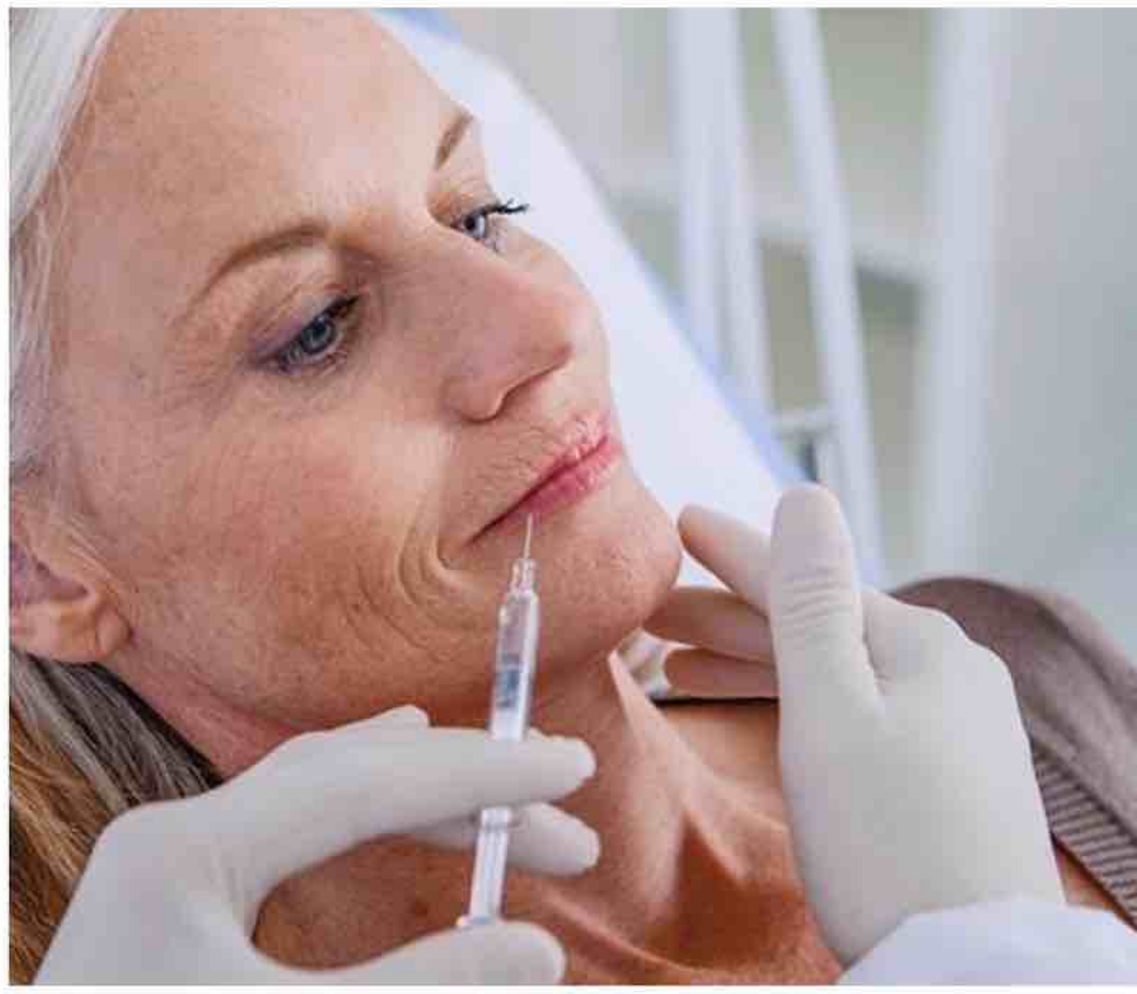
CES TECHNIQUES INTERDITES

Vous lui confiez l'épilation de vos jambes, la beauté de vos ongles… Mais si votre esthéticienne vous propose des injections pour combler vos rides, c'est illégal et dangereux.

« La loi de la jungle, c'est fini ! » Arthur Delaporte, le député à l'origine de la loi *« interdisant aux influenceurs la promotion de certains produits ou pratiques dangereuses »,* avait prévenu. Dès le vote du texte, les sanctions sont tombées. Notamment sur un ex-candidat de téléréalité. Sur Instagram et Snapchat, Anthony Matéo faisait la promotion de *« prestations d'injections d'acide hyaluronique réalisées par une esthéticienne ne disposant pas de la qualité de médecin requise pour effectuer de tels actes médicaux »,* selon la Répression des fraudes. Il a été condamné à publier pendant un mois des posts rappelant la loi. L'objectif étant d'encadrer les activités commerciales des influenceurs mais aussi de tenter d'endiguer la vague d'injections illégales d'acide hyaluronique. Une technique qui ne doit pas être pratiquée chez l'esthéticienne et encore moins à domicile, contrairement à ce que bon nombre d'influenceurs beauté et de sites Internet prétendent.

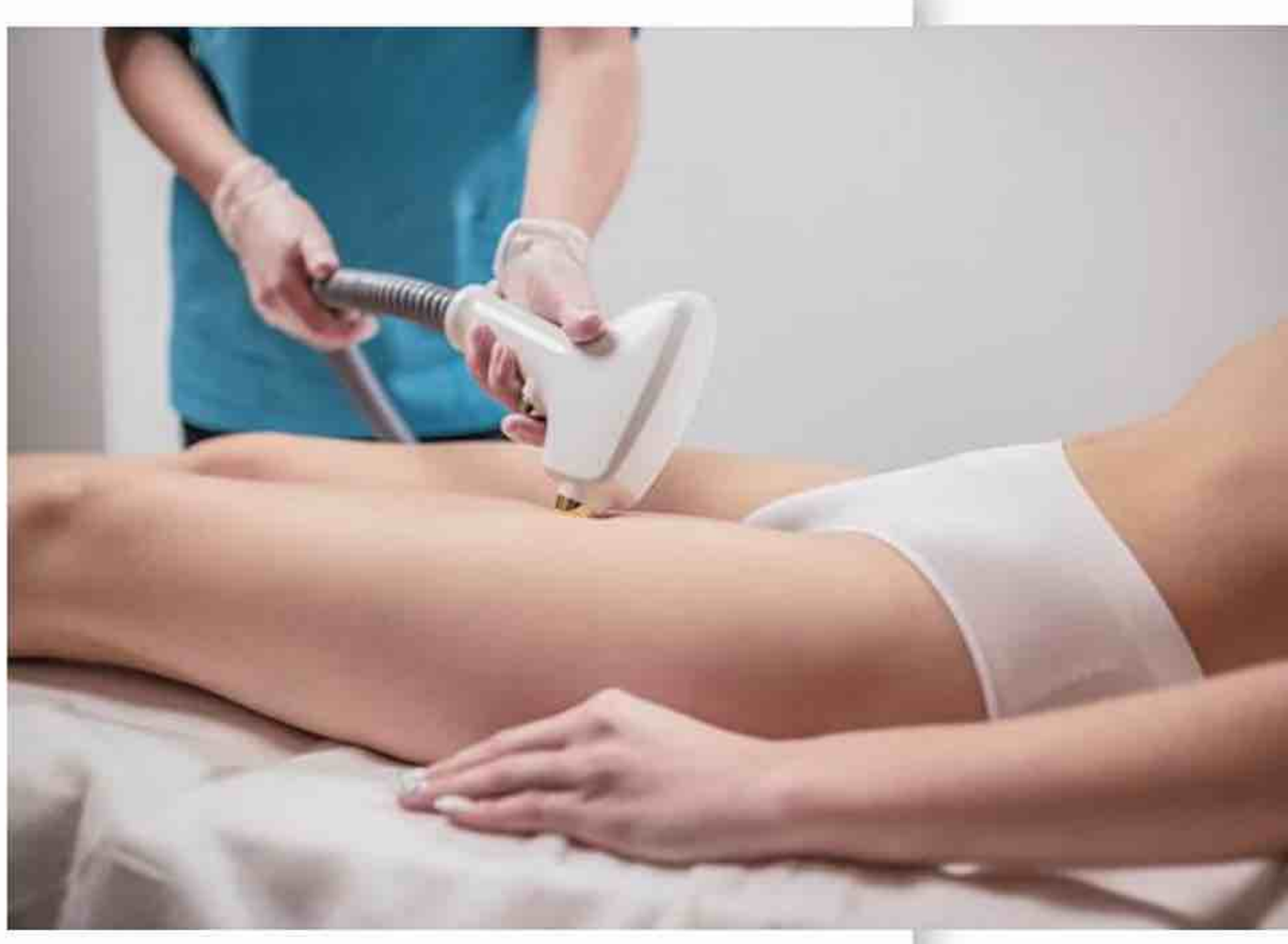
Injections d'acide hyaluronique : chez un médecin formé !

Combler les rides, repulper les lèvres… l'acide hyaluronique aurait tous les dons. Ce gel est injecté dans le derme à l'aide d'une aiguille fine par un médecin formé à cette pratique ou un chirurgien esthétique. Car l'acte n'est pas anodin. D'une part, il existe des contre-indications (grossesse, terrain allergique, certaines maladies auto-immunes…). D'autre part, *« dans un visage, se trouvent des vaisseaux, des nerfs, des artères, en communication avec des artères de l'œil et du cerveau. Il faut connaître l'anatomie précise de la face »,* souligne le Dr Adel Louafi, président du Syndicat national de chirurgie plastique reconstructrice et esthétique (SNCPRE). Sans quoi les erreurs peuvent avoir des conséquences graves.



Les spécialistes voient arriver en urgence des personnes *« avec des infections, des nécroses, mais aussi des surplus d'acide hyaluronique pas du tout esthétiques »,* observe le Dr Serge Dahan,

Épilation à la lumière pulsée : bientôt possible



Des professionnels jouent aussi avec les lignes, quand celles-ci sont floues. C'est le cas de l'épilation à la lumière pulsée. Chasse gardée des médecins, la technique dite IPL (*Intense Pulsed Light)* s'est développée dans les salons d'esthétique. Une réglementation devrait prochainement entériner cet état de fait, sans pour autant renoncer à la protection du consommateur. L'Anses plaide pour que toutes les esthéticiennes soient formées à l'utilisation des appareils qui peuvent avoir de sérieux effets indésirables, tels que des brûlures, des troubles de la pigmentation, des lésions oculaires, voire un retard de diagnostic de cancer de la peau si l'IPL a changé la couleur de lésions précancéreuses. Pour l'épilation au laser, qui détruit le bulbe, les médecins ont encore le monopole. Un examen clinique préalable est d'ailleurs préconisé afin d'éliminer toute contre-indication (grossesse, médicaments photosensibilisants…) mais aussi de faire des tests cutanés. Cependant, cet interdit n'empêche pas des esthéticiennes d'aller sur ce terrain plus lucratif.

B. BOISSONNET/BSIP/GETTY IMAGES

président du groupe Dermatologie esthétique et correctrice de la Société française de dermatologie. En janvier 2022, le Dr Louafi alertait : *« Nous assistons à une explosion des injections illégales via les réseaux sociaux, en particulier Instagram, depuis trois ans. »* Des pseudo-esthéticiennes et des esthéticiennes diplômées continuent à injecter de l'acide hyaluronique dans le visage. En mars, deux sœurs ont été condamnées à 12 et 8 mois de prison, plus une interdiction d'exercer leur métier. Florence [le prénom a été changé] a, elle, *« tenté l'auto-injection d'acide hyaluronique après avoir regardé un tuto sur Internet. Cela paraissait si simple,* témoigne la quadragénaire. *Mais je me suis retrouvée avec des bleus et des sortes de bosses. J'avais injecté trop de produit… »*. Le SNCPRE réclame que cette substance ne soit délivrée que sur ordonnance. *« Un décret ne devrait pas tarder à sortir »,* lâche le Dr Louafi, mais *« rien n'empêchera de falsifier une ordonnance ou de s'injecter soi-même le produit. »* Comme le Botox, qui est disponible sur prescription mais connaît malgré tout un trafic florissant. La présence d'acides contrefaits sur la Toile a poussé l'Agence du médicament à demander aux professionnels de santé, en avril 2021, de renforcer leur vigilance. *« Des prix de vente très attractifs peuvent cacher une possible falsification. »*

LES GRAVES RISQUES DES STYLOS INJECTEURS

L'Agence a, par ailleurs, demandé de ne plus utiliser les stylos injecteurs et a suspendu leur importation. Esthéticiennes et influenceuses vantent parfois cet instrument dépourvu d'aiguille, qui délivre l'acide par la pression et serait sans risques. L'Agence américaine des produits alimentaires et médicamenteux a dressé la liste de leurs effets indésirables : elle va des simples ecchymoses au *« blocage d'un vaisseau sanguin, entraînant la mort des tissus (nécrose), la cécité ou un accident vasculaire cérébral »*.



DR

Drainage lymphatique : des frontières floues

À l'approche de l'été, la recherche du « summer body » peut conduire à confier son corps à des mains non expertes. La tendance est au « lifting colombien » ou « vacuum therapy ». Un système de ventouses aspire la peau pour donner plus de volume à certaines parties du corps, notamment les fesses. Sans injection, le lifting colombien paraît inoffensif et il stimulerait les muscles, lisserait la peau, drainerait le tissu adipeux !

LE MASSAGE DES GANGLIONS NE DOIT PAS ÊTRE PRATIQUÉ

Cette technique est réservée toutefois aux esthéticiennes. Anna l'ignorait et elle en fait les frais. Même si elle n'a payé *« que 350 € pour six séances alors qu'il faut débourser dans les 1 000 € dans un institut. Les effets ont duré à peine une semaine,* regrette la jeune femme. *Ce n'est pas du tout ce que l'on m'avait promis ».* La lipocavitation, elle, prétend s'attaquer à la cellulite, mais *« son efficacité est très discutable »,* selon le Dr Louafi. Et cet appareil est réservé aux médecins et aux kinés car il brise les amas de graisse à coups d'ultrasons. Quant au drainage, là encore, les frontières ne sont pas très claires. Il faut distinguer le drainage lymphatique, réservé aux médecins, du massage drainant, qui relève des esthéticiennes. Le premier vise à améliorer la circulation de la lymphe suite, par exemple, à un cancer du sein, alors que le second a plutôt pour cible cellulite et rétention d'eau. Une esthéticienne ne doit pas procéder au massage des ganglions car il existe des contre-indications. Or certaines « papesses » du drainage lymphatique, qui revendiquent avoir mis au point leur propre technique, n'hésitent pas à recommander le massage des ganglions, arguant que *« cela contribue à purifier le corps ».* Un effet détox qui n'a jamais été démontré !

Repères

DES SIGNAUX D'ALERTE À NE PAS NÉGLIGER

- Les rendez-vous sur Instagram avec des personnes qui n'affichent pas leurs compétences.
- Les prix cassés : une injection d'acide hyaluronique chez un médecin coûte entre 350 et 500 €. En outre, un professionnel sérieux « fait un devis avec photo et laisse 15 jours de délai avant de pratiquer l'injection », note le dermatologue Serge Dahan. Confier son visage à une personne extérieure mérite bien un peu de réflexion !
- L'absence de lavage scrupuleux des mains entre chaque soin. Privilégiez celui ou celle qui désinfecte ou, encore mieux, stérilise son matériel. Vous avez aussi le droit de demander la liste des ingrédients contenus dans les produits utilisés.

Le microneedling : non ; le maquillage permanent : oui

En matière d'esthétique, un principe s'applique : dès qu'il y a effraction de la peau (pénétration d'un instrument), c'est du ressort du corps médical. Donc une esthéticienne qui propose du microneedling (petit rouleau muni de très fines aiguilles pour stimuler la production de collagène) est hors-la-loi. Mais des exceptions brouillent les pistes. C'est le cas du tatouage et du maquillage permanent. Actuellement, des techniques en vogue existent pour redessiner lèvres ou sourcils en injectant des pigments (dermopigmentation) : le microshading (insertion d'encre point par point dans la couche superficielle de l'épiderme) et le microblading (les poils sont dessinés un à un à l'aide d'une lame qui incise la peau).

ON NE BADINE PAS AVEC L'HYGIÈNE

Dans ces deux cas, il y a effraction de la peau mais les esthéticiennes sont autorisées à pratiquer ces actes, y compris si elles n'ont pas le CAP d'esthétique. Seule condition : avoir suivi une formation « hygiène et salubrité ». La pénétration répétée des aiguilles enduites de pigments peut être à l'origine d'infections graves si le matériel de tatouage présente des défauts d'asepsie. Mieux vaut vérifier que les techniciennes qui proposent leurs services détiennent la formation adéquate. ■

CÉCILE COUMAU

« N'AYEZ PAS PEUR DE PORTER PLAINTE ! »



Me Laetitia Fayon est fondatrice et associée de Topaze avocats. Elle est spécialisée en contentieux pénal des affaires et enseigne à l'Institut de criminologie de Paris.

Le Syndicat de chirurgie plastique reconstructrice et esthétique a déposé des plaintes pénales contre des injectrices illégales. C'est une première ?

Me Laetitia Fayon : Oui, nous avons déposé une vingtaine de plaintes qui visent aussi bien des esthéticiennes que des influenceuses ayant fait des injections de Botox et d'acide hyaluronique. Elles prétendent avoir été formées à la chirurgie et ont donc menti sur leurs compétences. Les victimes ont toutes subi des dommages corporels. L'une d'elles s'est même retrouvée dans le coma.

Que doit-on faire pour porter plainte ?

Me L. F. : Il faut savoir que la plupart des femmes ont honte, voire peur de le faire. Elles sont victimes de menaces et d'intimidation de la part des personnes qui pratiquent ces actes. Pourtant, je conseille à toutes les victimes de se rendre au commissariat, à la gendarmerie ou d'écrire une lettre au procureur de la République du lieu d'infraction. S'adresser à un syndicat de médecins ou au conseil de l'ordre peut aussi être une aide. Et rassemblez tous les éléments possibles, tels que des échanges de SMS, pour être le plus efficace possible.

Quelle réparation peut espérer une victime ?

Me L. F. : Je ne vais pas vous cacher que la justice est lente. Une plainte peut prendre plusieurs années. Mais l'exercice illégal de la médecine est une infraction punie de deux ans d'emprisonnement et de 30000 € d'amende. De plus, les victimes peuvent évidemment obtenir des dommages et intérêts. Enfin, c'est un moyen de sensibiliser les pouvoirs publics. C'est pourquoi, même si une femme n'a pas subi de préjudice, je l'invite à dénoncer un « fake injector » pour faire cesser ces pratiques illicites.

PROPOS RECUEILLIS PAR C. C.

Fonds de teint

50 NUANCES DE TEXTURES

Toujours plus de nuances, de consistances, de finitions… Acheter un fond de teint demande de la réflexion, d'autant que l'investissement est relativement important. Selon l'âge et la carnation, on privilégiera certaines matières afin d'obtenir un teint zéro défaut.

Compact, liquide, en poudre, en mousse, en stick… Sous l'expression fond de teint se cachent une multitude de typologies de produits. Ajoutez à cela des palettes de teintes de plus en plus larges et voilà que l'on blêmit devant les dizaines de propositions en rayon. Faire son choix est devenu un casse-tête, augmenté par la peur de se tromper tant les tarifs sont prohibitifs, parmi les plus élevés du rayon cosmétiques. Avec un produit à 50 € inadapté, on aurait bonne mine !

Même si les marques bon marché tirent les prix vers le bas, les fonds de teint sont des produits globalement chers : 56 € le flacon de 35 ml pour la référence Guerlain de notre sélection par exemple, soit plus de 1 500 € le litre. Voire plus de 300 € les 27 ml pour la formule signée Clé de peau, marque de luxe mondiale de Shiseido. Le teint justifie-t-il de tels moyens ? Au-delà des coûts marketing engagés par les marques pour faire la différence, notamment avec des emballages haut de gamme, le fond de teint requiert beaucoup de recherche et développement, car il s'agit d'un produit très technique.

POUR DE LA QUALITÉ, IL FAUT METTRE LE PRIX

« Il faut maîtriser la suspension des pigments pour que le fond de teint s'applique de façon uniforme sans faire de petits pâtés, qu'il ne sèche pas trop vite, qu'il se fixe sans filer, etc. », précise Marie Dehlinger, consultante en communication scientifique, spécialisée en réglementation cosmétique, sécurité des ingrédients et produits. En outre, *« pour obtenir les teintes de carnation, le travail colorimétrique (choix des pigments, dosage, combinaison…) est très subtil et complexe »,* complète la spécialiste. De manière générale, le prix reflète le niveau de technicité du produit. *« J'exerce depuis près de 30 ans et je n'ai jamais vu un fond de teint bon marché avec un beau rendu,* avoue Louise Wittlich, maquilleuse professionnelle et

Bon à savoir

ANTICERNES : QUE PENSER DU PHÉNOXYÉTHANOL ?

Fréquent dans les cosmétiques, ce conservateur est controversé. Dans notre sélection d'anticernes (voir p. 61), cinq produits sur six contiennent du phénoxyéthanol. Cette substance est utilisée comme conservateur car elle a la capacité de tuer les bactéries. Une fonction qui en fait un ingrédient plébiscité dans les cosmétiques, les produits d'hygiène, mais aussi les médicaments. L'Institut national de recherche et de sécurité indique que des allergies cutanées ont pu être observées. Dans un rapport sur cette molécule en 2015, l'Anses notait qu'elle peut « provoquer une irritation oculaire réversible ». Attention donc, lors de l'application d'anticernes, de ne pas en mettre dans l'œil et, si c'est le cas, de bien rincer.



coach (auprès d'entreprises et de particuliers). *C'est, à mon sens, le produit de maquillage qui mérite que l'on investisse. »*

Investir d'accord, mais sans se tromper ! Plusieurs critères doivent être pris en compte dans le choix. En premier lieu, l'âge. Lorsque l'on est jeune et que l'on a une jolie peau, lisse, sans imperfection, tous les types de fonds de teint sont envisageables : mousse, stick, poudres, etc. Les peaux matures, en revanche, ont davantage de contraintes. *« Il faut éviter les textures qui vont donner un effet sec et marquer rides et ridules,* explique Louise Wittlich. *On oublie les poudres, les matifiants, tous les produits qui promettent une "longue tenue", car ce sont des produits qui assèchent la peau. »*

FAITES DES TESTS POUR TROUVER LE RENDU QUI VOUS CONVIENT

Deuxième élément à prendre en compte : la couvrance. Sur une peau sans imperfection, un fond de teint très léger suffit. En revanche, si la peau est marquée, par des rougeurs par exemple, il faut s'orienter vers des produits plus couvrants. *« La difficulté est de trouver le produit qui couvre mais ne se voit pas,* avoue la maquilleuse. *On va souvent obtenir ce rendu grâce à des produits crémeux. Les sticks peuvent être intéressants car ils permettent de bien couvrir les rougeurs, mais aussi d'obtenir une transparence sur les autres zones du visage en estompant. »* Attention, toutefois, la texture n'est pas un gage absolu de couvrance : *« Certains sticks peuvent être peu couvrants et,* a contrario, *des fluides peuvent l'être beaucoup,* précise Louise Wittlich. *La seule solution pour le savoir est de les tester. »*

Repères

QUAND IL MAKIAGE SATURE NOTRE BOÎTE MAIL !

■ États-Unis, Royaume-Uni, Australie, France… en 5 ans, les sites Internet Il Makiage ont fleuri partout, promettant « Une nouvelle façon d'acheter des produits en ligne ».

■ Cette marque a été lancée par des spécialistes israéliens de la « tech », qui misent sur des technologies de pointe, intelligence artificielle incluse, pour aider les clients dans leurs choix.

■ Mais, en réglant son panier, notre acheteuse a surtout découvert la bonne vieille méthode des spams ! Depuis son achat de fond de teint, en deux mois, elle a reçu 29 mails de relance : « Camoufler ses imperfections », « Frais de port offert », « What do you think ? », « Cadeau mystère »… Un marketing pas franchement neuf et bien indigeste.

Reste à opter pour le bon coloris, sachant que le but d'un fond de teint n'est pas de changer la couleur de la peau mais d'unifier le teint. *« Pour avoir bonne mine, c'est vers le blush qu'il faut se tourner. Si vous souhaitez un teint hâlé, alors je vous conseille un autobronzant. »* Afin de trouver la teinte adaptée à sa carnation, Louise Wittlich a une recette : appliquer quelques gouttes de produit sur le bas du visage, entre l'oreille et la bouche. *« C'est la partie la plus neutre, quand le nez peut être un peu rouge, le front plus bronzé… L'idée étant de partir de cette teinte de référence pour neutraliser les rougeurs ou les différences de couleurs sur les autres parties du visage. »* Et dans ce défi, les marques viennent à la rescousse en proposant un éventail de teintes de plus en plus large. Dans notre sélection, pas moins de 50 nuances pour Il Makiage, Woke up like this, et 48 pour L'Oréal Paris, Accord Parfait !

UN JOUR SANS ET, SURTOUT, UN BON DÉMAQUILLAGE

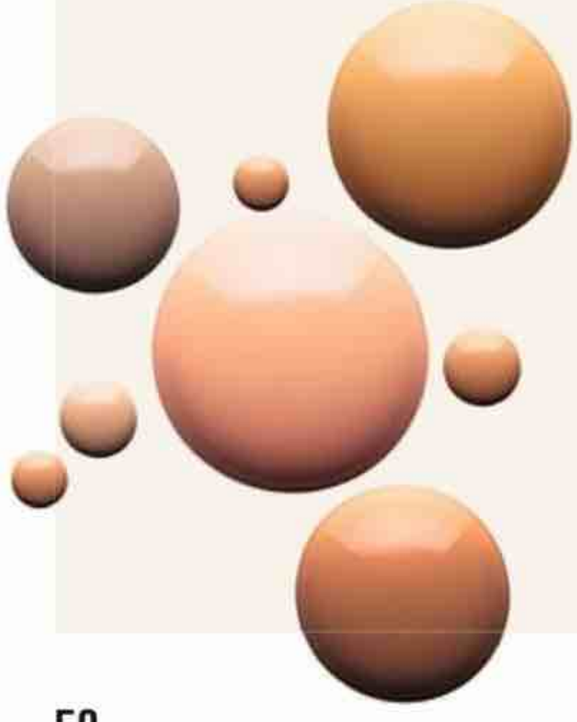
Avoir un joli teint toute l'année, c'est évidemment tentant. Mais est-ce bien raisonnable ? *« Je déconseille de mettre du fond de teint tous les jours,* prévient la dermatologue Flora Fischer, autrice de *Confidences d'une dermatologue* (éd. Robert Laffont, 2021). *On risque de favoriser l'apparition de comédons (petits boutons contenant du sébum, points noirs notamment), d'avoir la peau irritée car l'accumulation d'ingrédients nécessaires pour obtenir ce côté couvrant, lissant, lumineux, peut être agressive pour l'épiderme. »* La spécialiste recommande une pause d'une journée par semaine. Valentine Pétry, autrice de *Make-Up. Le maquillage mis à nu* (éd. Les Pérégrines, 2023) est, elle, plus nuancée : *« Le plus important, selon moi, c'est d'adapter sa routine de soin et de bien se démaquiller le soir, car c'est la superposition de restes de produit qui va créer des problèmes. »* D'après elle, l'option BB crème peut constituer un compromis intéressant : *« Plus fluide et moins couvrante qu'un véritable fond de teint, la BB crème est plus facile à appliquer. Elle évite les erreurs de raccord entre le visage et le cou, et limite les problématiques de choix de couleur en fonction de la carnation. Enfin, elle combine la correction avec le soin, ce que la majorité des fonds de teint ne propose pas ! »* ■



CÉCILE BLAIZE ET LAURE MARESCAUX

POURQUOI TANT DE SILICONES DANS LES FONDS DE TEINT ?

Ces dérivés du pétrole sont présents dans cinq des six références de notre sélection. Dans le Woke up like this de Il Makiage, on en dénombre même une dizaine ! Certains, pourtant, sont problématiques.



• Les silicones sont légion et leurs propriétés très variées : elles apportent une texture soyeuse, un effet fixateur… Le plus courant ? Le diméthicone, plébiscité pour ses effets hydratants, émollients (qui adoucit) et son pouvoir de brillance. Sans danger pour la peau, il est parfois accusé de favoriser l'apparition de comédons. D'après Marie Dehlinger, consultante en communication scientifique, il ne donnerait pas de boutons si l'on se démaquille correctement. À noter cependant qu'il reste délétère pour l'environnement car peu biodégradable.

• D'autres font controverse. Certaines silicones volatiles de la famille des « cyclos » ont été interdites, « du fait du risque cancérogène auxquels ils exposent lorsqu'ils sont inhalés et de leur impact sur l'environnement », explique Valentine Pétry, autrice de « Make-Up, Le maquillage mis à nu » (éd. Les Pérégrines, 2023). Le cyclopentasiloxane et le cyclohexasiloxane sont, eux, toujours autorisés, malgré une forte suspicion d'effet perturbateur endocrinien et polluant. Dans notre sélection, on en trouve dans les produits Biocura Make-up (Aldi), Il Makiage et L'Oréal Paris.

• Des substituts existent mais sont encore peu présents dans les formules, car « cela complique la formulation : il faut ajouter plusieurs ingrédients pour remplacer une silicone, différentes huiles végétales par exemple, explique Marie Dehlinger. Et en matière de résultat, le sujet fait débat chez les formulateurs. Certains considèrent que l'on est encore loin d'un rendu comparable. » Santé ou esthétique ? Dommage que les fabricants nous obligent encore à choisir !

ET SI ON SCULPTAIT SON VISAGE AVEC LE CONTOURING ?

Amincir le visage, rehausser les pommettes, affiner le nez ou creuser les joues : telles sont les promesses du contouring (modelage en français). Une technique qui consiste à redessiner les traits du visage avec deux teintes de fonds de teint.

Longtemps réservée aux mannequins et aux stars hollywoodiennes, Marilyn Monroe en tête, la technique du contouring s'est démocratisée. Le principe ? Avec deux fonds de teint, un clair, un foncé, il s'agit de jouer sur les ombres et les lumières pour retravailler la structure du visage. *« C'est un vrai travail d'illusionniste,* souligne Valentine Pétry, spécialiste du maquillage et autrice. *On peut affiner le nez, redessiner la mâchoire et les pommettes, voire transformer totalement les volumes. »*
Évidemment, l'addition est sévère. Comptez 130 € de matériel et de produits. Mais cette technique est à la portée de toutes, pour peu que l'on respecte quelques règles incontournables. Nina Elezovic, conseillère en maquillage sur les réseaux sociaux, vous propose une leçon de contouring liftant, adapté à toutes les morphologies.



1. Appliquez votre fond de teint habituel (ou BB crème) et votre anticerne afin d'unifier le teint.

2. Avec un stick foncé, placez les ombres sur les parties à affiner : le long de la mâchoire, au creux des joues, au niveau des tempes, sur le front le long de la ligne de cheveux, sur l'arête du nez.

3. Posez deux points de blush liquide avec embout mousse (plus facile à travailler qu'un blush en poudre) sur les pommettes.

4. Avec un stick clair, créez de la lumière au niveau du front et du menton, le long et au bout du nez et en haut de la pommette (au-dessus du blush).

5. Estompez les ombres avec un pinceau sculptant (ou avec vos doigts) :
- le front : en réalisant un mouvement de l'intérieur du front vers la racine des cheveux.
- la mâchoire : en descendant vers le cou.
- l'arête du nez : en partant du haut vers le bas.
- le creux de la joue : en tapotant de l'intérieur de la joue vers l'oreille.

6. Fondez le blush avec le contour avec le même pinceau.

7. Estompez les zones claires en tapotant délicatement (faire du sur place) avec un pinceau sculptant propre (ou avec vos doigts).

8. Finir avec un spray fixateur sur l'ensemble du visage pour éviter que le maquillage ne « bouge » au fil de la journée et des éventuels coups de chaud.

ET ÇA COÛTE COMBIEN ?
- Fond de teint : 40 €
- Anticerne : 15 €
- Blush : 15 €
- Contour stick double embout texture crème (claire / foncé) : 20 €
- Spray fixateur : 10 €
- 2 pinceaux sculptants : 30 €

TOTAL = 130 €

6 FONDS DE TEINT

AVRIL
À l'huile de jojoba bio

30 ml • 9 € • Certifié bio Cosmos Organic, 12 teintes



Notre avis Certifié bio Cosmos Organic, ce fond de teint ne contient aucuns silicone ni polymère synthétique. Il est formulé avec des huiles et acides gras tirés de végétaux tels que le jojoba ou le tournesol, et enrichi en extraits de plante. Seul défaut : il est conservé avec du benzyl alcohol, un agent conservateur potentiellement allergisant. Dépourvu de filtre UV, il est proposé en 12 teintes, pour les peaux claires et foncées (de « porcelaine » à « café » ou « moka »).

BIOCURA MAKE-UP (ALDI)
Aqua complete

30 ml • 1,99 € • 5 teintes



Notre avis La formulation de ce fond de teint à petit prix ne nous a pas convaincus. Il y a bien quelques points positifs avec la présence de glycérine, de jus d'aloe vera, de beurre de karité, d'allantoïne et d'acide hyaluronique. Mais on remarque plusieurs ingrédients problématiques comme deux parabènes, suspectés d'être perturbateurs endocriniens, du phénoxyéthanol, un conservateur allergène, ainsi que des silicones, des polymères synthétiques et de l'EDTA, qui sont polluants.

BOURJOIS • Healthy Mix Clean
Hydratant, végan

30 ml • 12,40 € • 22 teintes



Notre avis Décliné en 22 teintes (d'ivoire très clair à cacao), ce fond de teint promet de masquer les imperfections et les signes de fatigue. Au menu, extraits de melon, d'abricot, de pomme, vitamines E, C et B5 (panthenol)… Il contient également des huiles végétales, de la glycérine, des argiles et des pigments, mais aussi quelques silicones. Plusieurs ingrédients sont employés pour sa conservation, notamment de la chlorphénésine au procédé de production polluant.

GUERLAIN • Terracotta Le Teint
Perfection naturelle

35 ml • 56 € • 30 teintes



Notre avis Très cher, ce fond de teint tient au moins ses promesses : 95 % d'ingrédients d'origine naturelle. Pour y parvenir, la marque utilise des éléments couramment utilisés en formulation cosmétique mais qui sont élaborés par synthèse à partir d'huile de coco ou de palme, à l'instar de l'undécane ou du tridécane. On apprécie la présence d'huiles végétales, de colza, de graine de cameline et d'argan, ainsi que de l'extrait de fleur de figuier de Barbarie. Le produit ne compte que deux dérivés de silicone.

IL MAKIAGE
Woke up like this

30 ml • 49 € • 50 teintes

Notre avis Il Makiage fait sensation sur les réseaux sociaux malgré des prix élevés. Dans ce produit, la vitamine E et l'acide hyaluronique, qui hydratent et protègent le derme, semblent perdus dans la formule d'une… peinture. Outre une dizaine de silicones, il contient des pigments, des polymères synthétiques, du parfum, un conservateur allergène (le phénoxyéthanol), et 2 filtres UV (l'octocrylène, et l'éthylhexyl méthoxycinnamate) suspectés d'effets perturbateurs endocriniens.



L'ORÉAL PARIS
Accord parfait

30 ml • 14,90 € • 44 teintes

Notre avis À en croire L'Oréal Paris, ce fond de teint convient quasiment à toutes les carnations, des plus claires aux plus foncées grâce à ses 44 teintes. Le fabricant a concocté un savant mélange de silicones et de pigments, ainsi que des ingrédients permettant de préserver l'hydratation de la peau tels que la glycérine, de l'aloe vera et des glycols. S'il est dépourvu de filtre UV et de parfum, le produit est conservé par une substance (le phénoxyéthanol) pouvant provoquer des réactions allergiques.



6 CORRECTEURS ET ANTICERNES

Oui · Pourquoi pas · À proscrire

BOURJOIS • Always Fabulous Anti-cernes sculptant

11 ml, 12,90 € • 6 teintes



Notre avis Garanti « haute couvrance », cet anticernes est composé majoritairement d'ingrédients de synthèse, sans risques pour la santé, mais difficilement biodégradables : silicones (dont la cyclopentasiloxane, autorisée à seulement 0,1 % dans les produits à rincer en raison des risques pour l'environnement), polymères synthétiques, huiles minérales, composés éthoxylés et EDTA. On y trouve aussi du phénoxyéthanol, susceptible de causer des allergies, et de la chlorphénésine, au procédé de fabrication polluant.

KIKO • Correcteur liquide pour le contour des yeux et le visage

6,8 ml • 10,99 € • 12 teintes



Notre avis Une trentaine d'ingrédients et des pigments, combinés, permettent à ce produit de proposer 12 teintes et de promettre une haute couvrance. Sa composition fait toutefois la part belle aux ingrédients de synthèse, tels que les silicones, et aux polymères (des « plastiques » comme le methyl methacrylate crosspolymer). Ces derniers sont sans risques pour la santé mais difficilement biodégradables. Le produit est conservé avec du phénoxyéthanol, potentiellement allergène.

LAVERA NATURKOSMETIK Radiant Skin Concealer

5,5 ml • 13,90 € • 4 teintes • Certifié selon les standards Natrue



Notre avis Fabriqué en Allemagne, ce produit ne contient que des ingrédients d'origine naturelle. Sa base d'huile de soja est agrémentée de dérivés d'huiles de coco, de ricin, de palme, de tournesol et d'aloe vera, et enrichie en extraits de thé vert, qui ont des effets antioxydants. Attention toutefois aux risques d'allergies car il est parfumé. Il est proposé en quatre teintes. Dommage qu'aucune d'entre elles ne soit adaptée aux peaux foncées et noires.

MAYBELLINE NEW YORK Effaceur, correcteur multi-usages

6,8 ml • 11,50 € • 16 teintes



Notre avis Ce produit promet de « camoufler, corriger, sculpter et hydrater jusqu'à 12 heures ». Mais pour y parvenir, il s'appuie sur de nombreux ingrédients de synthèse : des silicones, une huile minérale, du propylène glycol et des pigments. La préservation de sa formule est assurée par des antioxydants, dont le tocophérol (vitamine E) et des extraits de baies de goji, et par de la chlorhexidine digluconate, du phénoxyéthanol et de la chlorphénésine. Ces deux dernières substances peuvent provoquer des allergies.

NARS • Radiant Creamy Concealer, anti-cernes

6 ml • 33 € • 27 teintes



Notre avis Ce correcteur est basé avant tout sur des substances synthétiques, en particulier des silicones et des polymères. Le diméthicone, une silicone, est ainsi le deuxième ingrédient le plus important après l'eau. Le produit utilise comme conservateur du phénoxyéthanol, pouvant causer des allergies, et il est stabilisé par un dérivé d'EDTA difficilement biodégradable. Il comporte heureusement de la glycérine et des extraits végétaux. Ces derniers étant toutefois en faible concentration.

REVOLUTION PRO Anti-cernes et correcteur

8,5 ml • 5,99 € • 14 teintes



Notre avis « Couvrance totale et fini mat » pour cet anticernes correcteur de Revolution Pro, une marque destinée aux « make-up artists ». Conditionné dans un minitube sans applicateur, il peut s'appliquer au pinceau ou au doigt. On aime : une formule courte avec des acides gras et de la cire de candelilla, déclinée en 14 teintes. On aime moins l'utilisation comme conservateur du phénoxyéthanol, une substance susceptible de causer des réactions allergiques.

PHOTOS PRODUITS : F. POINCELET/«60»



Maquillage des yeux

PLEIN FARD SUR LES IDÉES REÇUES

Pour mettre son regard en valeur sans prendre de risques, il convient de garder un œil sur les bons réflexes d'utilisation !

Les produits de maquillage pour les yeux sont plutôt sûrs, en dehors du risque allergique à certaines substances (parfums, conservateurs, huile de lanoline, propylène glycol) que l'on trouve dans les mascaras. À condition de respecter certaines règles de bon usage afin d'éviter les irritations, infections et chutes de cils. Le point sur ce que vous pouvez faire ou pas avec votre maquillage pour les yeux.

Je peux perdre mes cils en portant du mascara quotidiennement

Faux

« *Le port de mascara est sans conséquences,* affirme le Pr Alexandre Denoyer, chef de service ophtalmologie au CHU de Reims. *Les cils se raréfient avec les années et, bien sûr, si l'on tire dessus, ce qui peut arriver lorsque l'on enlève des faux cils.* » Une condition toutefois : bien se démaquiller le soir pour ne pas les fragiliser. Un geste d'autant plus important que les yeux et les paupières sont sensibles aux irritations. « *Si on ne démaquille pas ses yeux, du mascara va y tomber et entraîner une potentielle*

Bon à savoir

ON VEUT DU MICA ÉTHIQUE !

Utilisé dans les fards à paupières pour donner un aspect brillant et nacré, le mica est un minerai qui provient principalement d'Inde. Or 30 000 enfants travailleraient dans les mines d'où on l'extrait. Depuis 2017, l'association Responsive Mica International œuvre au développement de chaînes d'approvisionnement responsables, exemptes de travail des enfants. « De très nombreuses marques de cosmétiques se sont engagées à nos côtés et contribuent à faire avancer notre mission », souligne Fanny Frémont, directrice exécutive de l'association. Dommage que les étiquettes n'aient pas l'obligation de mentionner l'origine du mica. Dans notre sélection en page 65, seule la marque Yves Saint Laurent indique une provenance éthique…

irritation oculaire, explique le spécialiste. *Et si l'on conserve son mascara plusieurs jours, on risque d'obstruer les glandes de Meibomius, qui assurent la qualité du film lacrymal (une pellicule de larme recouvrant la cornée), et provoquer une sécheresse oculaire.* » Un démaquillage en douceur s'impose : les frottements énergiques répétés peuvent aussi faire tomber les cils.

Je peux prêter mon maquillage

Vrai et faux

Pas de danger, *« à condition d'avoir les paupières et les yeux sains,* précise le Pr Denoyer. *Mais si l'on présente une conjonctivite, un chalazion, un orgelet ou une infection des paupières, c'est totalement déconseillé. »*

Je peux conserver mes produits jusqu'à la date de péremption

Faux

Après la première utilisation, ne vous fiez plus à la date de péremption mais au pictogramme représentant un pot ouvert accompagné d'un chiffre : il indique la durée de conservation après ouverture du produit. Elle peut être très variable, de six à trente mois pour les eye-liners et les mascaras, par exemple.

Je peux appliquer de l'eye-liner tous les jours

Vrai

À condition de ne pas souffrir de sécheresse oculaire ou d'eczéma au niveau des paupières. Car « *le crayon ou l'eye-liner peuvent provoquer une obstruction et une inflammation du bord libre des paupières*, indique le Pr Denoyer. *En bouchant les glandes de Meibomius, cela accentue la sécheresse oculaire* ». Dans tous les cas, ne pas déborder sous la ligne des cils lorsque l'on tire son trait de maquillage.

Toutes les brosses de mascara se valent

Faux

La forme des poils ou leur niveau de dureté permettent de jouer sur la longueur, le volume, la courbure et la séparation des cils. Quant à la matière de la brosse et à son design, ils influent sur la répartition du produit. ■

CÉCILE BLAIZE ET LAURE MARESCAUX

STOP AUX DÉRIVÉS HORMONAUX !

La promesse des « boosters » de cils est alléchante : des cils plus longs, plus épais plus forts… Mais à quel prix !

Parfois les effets secondaires peuvent avoir une utilité. C'est en se rendant compte qu'un collyre traitant le glaucome (une maladie de l'œil) faisait pousser les cils que son principe actif a été utilisé en cosmétique. Il se trouve désormais dans les « boosters » de cils. De quel traitement parle-t-on ? Rien de moins que des hormones de croissance : la prostaglandine et ses dérivés. Or la pousse des cils n'est pas le seul effet secondaire de ces substances. *« Les analogues de la prostaglandine peuvent provoquer des taches et même des dépigmentations de l'iris »,* avertit Valentine Pétry, autrice de *Make Up. Le maquillage mis à nu* (éd. Les Pérégrines, 2023).

UNE HORMONE À USAGE MÉDICAL QUI NE DEVRAIT PAS FIGURER EN COSMÉTIQUE

« Ils exposent à un risque accru d'inflammation et d'infection oculaires, de type herpès », ajoute le Pr Alexandre Denoyer, chef de service ophtalmologie au CHU de Reims. Ces molécules sont désormais dans le collimateur des autorités de santé. Dans un avis rendu le 4 février 2022, le Comité scientifique européen pour la sécurité des consommateurs (CSSC) a noté *« des préoccupations concernant la sécurité des analogues de la prostaglandine lorsqu'ils sont utilisés dans des produits cosmétiques ».* Mais les fabricants anticipent. *« "Sans prostaglandine" ou "sans hormone" est devenu un nouvel argument mis en avant par les marques,* pointe Valentine Pétry. *Ils les remplacent notamment par des peptides [de petits morceaux de protéines, NDLR] inoffensifs. »* À quand une interdiction totale dans les cosmétiques ?



6 CRAYONS POUR LES YEUX

CHANEL • Crayon contour des yeux précision

1,2 g • 30 € • 7 teintes



Notre avis Ce produit est le plus cher de notre sélection avec un poids au kilo atteignant les 25 000 € ! Sa formule est pourtant similaire à celles de certains crayons premier prix : des silicones, des polymères de synthèse, des huiles minérales et dérivés, ainsi qu'une combinaison de pigments permettant d'obtenir les 7 teintes disponibles (dont des noirs, du bleu, du vert et du gris). Ne convient pas aux végans en raison de la possible présence de carmin, colorant rouge extrait de la cochenille, un insecte.

CHARLOTTE TILBURY Rock'n'Kohl

1,2 g • 27 €



Notre avis Ce crayon contient une majorité d'ingrédients synthétiques, notamment des dérivés d'huiles minérales, potentiellement contaminées par des hydrocarbures (synthetic wax, isododécane…) ainsi que des silicones (diméthicone, perfluorononyl diméthicone) et polymères synthétiques (nylon, polyéthylène), dont la biodégradation est difficile. Il reste un peu de place en fin de liste pour de la cire de carnauba, tirée d'un palmier du Brésil. Ne convient pas aux personnes véganes en raison de la possible présence de carmin.

MONOPRIX MAKE UP BIO Crayon khôl yeux

N.C. • 4,99 € • Certifié Cosmos Organic



Notre avis Certifié bio selon le référentiel Cosmos Organic, le crayon khôl de Monoprix Make Up Bio ne contient que des ingrédients dérivés de matières premières naturelles. Comme quoi petit prix peut rimer avec qualité. On y trouve notamment du squalane, de la cire d'abeille, des huiles de ricin, d'olive, de tournesol et de palme. Les huiles végétales présentes ont été transformées chimiquement par hydrogénation, ce qui leur permet d'avoir une consistance solide à température ambiante.

NYX Crayon Epic wear liner sticks

1,22 g • 6,95 € • 25 teintes



Notre avis Beaucoup de chimie dans ce crayon ! Outre les pigments, les principaux ingrédients de ce crayon de la marque NYX (groupe L'Oréal) sont des silicones, des polymères de synthèse, des huiles minérales et leurs dérivés. Autant de substances peu biodégradables. Le noir de carbone, ici présent sous forme de nanoparticules, s'élimine aussi difficilement dans l'environnement. Ne convient pas aux végans en raison de la possible présence de carmin *(voir fiche Chanel plus haut)*.

SEPHORA • Crayon yeux Intensité + douceur

1,05 g • 8,90 € • 8 teintes

Notre avis Il n'y a que des ingrédients naturels ou d'origine naturelle dans la base de ce crayon Sephora : des huiles de ricin, de la cire de carnauba (tirée d'un palmier brésilien), de la poudre de riz et du squalane, une huile hydrogénée généralement obtenue à partir de l'huile d'olive (et non plus du requin comme c'était autrefois le cas). Des pigments, dont certains synthétiques comme le bleu de Prusse (CI77510), et des minéraux complètent la formule. Sans parfum et sans ingrédients d'origine animale.

TOO FACED Killer Liner

1,2 g • 20 € • 12 teintes

Notre avis Too Faced, une marque du groupe Estée Lauder, propose ce crayon en 12 teintes, dont un noir très foncé, « black Killer ». Les pigments combinés entre eux donnent les différentes teintes. À noter que le noir de carbone du black Killer est sous forme de nanoparticules, difficilement biodégradables. La base de composition est similaire pour toute la gamme : des silicones, des polymères et des huiles minérales ou dérivés. Une composition synthétique pas jolie jolie, qui permet à la marque de revendiquer une tenue de 36 heures.

6 FARDS À PAUPIÈRES

Oui Pourquoi pas À proscrire

ARCANCIL PARIS • Le Lab végétal • Rose corail nacré

2,5 g • 9,20 €

Notre avis Arcancil, marque française pionnière du maquillage des yeux depuis les années 1930, propose cette ombre à paupières formulée avec à la fois du mica naturel et du mica synthétique (Synthetic Fluorphlogopite). Aucune garantie n'est toutefois fournie par Arcancil sur l'origine et les conditions d'approvisionnement du mica. Rien n'assure donc qu'il n'a pas été extrait de mines où travaillent des enfants. Par ailleurs, ce produit est présenté comme végan mais sans certification.



GLORIF' EYES • Carrefour Pro's 01 Rose dragée

N. C. • 5,05 €

Notre avis Ce fard à paupières à petit prix de Carrefour est plutôt une bonne surprise en ce qui concerne sa composition. On ne décèle, en effet, aucun plastique ni dérivé d'huile minérale (issue de la chimie du pétrole) dans l'inventaire des substances qui la compose. Dommage que l'enseigne ne donne aucune garantie sur l'approvisionnement responsable du mica, le minéral en première position dans cette liste et donc celui qui est présent en plus grande quantité.



KIKO • Holiday Gems 02 coral symphony

2,5 g • 11,99 €

Notre avis Vous ne trouverez pas d'élément de synthèse suspect dans ce mono-fard de la marque italienne Kiko. Toutefois, le premier ingrédient de la liste est le mica, un minéral issu de mines pour lesquels Kiko ne donne pas de garanties quant à leurs conditions d'exploitation. Par ailleurs, ce fard ne convient pas aux personnes véganes puisqu'un de ses pigments est le rouge carmin *(voir fiche Chanel, page précédente)*.



NOCIBÉ Mono Eyeshadows • 310 irisé

1,3 g • 6,95 €

Notre avis Nous n'avons pas décelé de substance problématique pour la santé dans la liste des ingrédients de cette ombre à paupières. Aucune garantie n'est en revanche fournie par la marque sur l'origine et les conditions d'approvisionnement du premier ingrédient de ce fard, à savoir le mica. Or ce dernier est issu d'exploitation minière, un secteur connu pour exploiter des enfants.



SEPHORA • colorful nacré 374 Prom Date

1,2 g • 6,99 €

Notre avis L'enseigne a fait le choix du mica comme support de formulation de son fard, sans pour autant fournir de garantie sur l'origine d'approvisionnement de ce minéral ni ses conditions d'extraction. La liste d'ingrédients n'inclut qu'une silicone, le diméthicone. Cette famille d'ingrédients synthétiques s'élimine difficilement dans l'environnement. À part cela, il n'y a aucun autre ingrédient problématique dans ce produit.



YVES SAINT LAURENT Satin crush, éclat satiné • 21

1,8 g • 35 €

Notre avis La composition de ce fard à paupières est assez classique. Fait notable – et appréciable ! – par rapport au reste de notre sélection : le groupe L'Oréal, détenteur de la licence de ce produit, a une politique d'approvisionnement responsable du mica, qui constitue l'ingrédient principal. Mais le fard contient aussi des silicones et des polymères plastiques, à la biodégradabilité incertaine. De plus, il ne convient pas aux personnes véganes, à cause du carmin qu'il contient *(voir fiche Chanel)*.



PHOTOS PRODUITS : F. POINCELET/«60»

6 MASCARAS

Oui · Pourquoi pas · À proscrire

BOURJOIS
Volume Glamour, Effet Push Up

7 ml • 14,30 €



Notre avis On regrette ici la présence de BHT, un antioxydant soupçonné d'effets perturbateurs endocriniens. Cette formule contient aussi plusieurs ingrédients qui peuvent être nocifs pour l'environnement : la paraffine et l'isododécane, dérivés d'huile minérale, et le cyclopentasiloxane (une silicone) présentent un risque d'accumulation dans la chaîne alimentaire et de pollution. Des ingrédients naturels ou d'origine naturelle sont également listés : cire d'abeille, cire de carnauba, gomme arabique.

DEBORAH MILANO
Formula Pura, Voluma & Forza

12 ml • 17,90 €



Notre avis Ce mascara fait partie de la gamme « clean » de la marque italienne. Les substances synthétiques ne sont pas majoritaires, même si on regrette la présence de composés éthoxylés au procédé de production polluant et peu biodégradables. Les ingrédients d'origine naturelle sont nombreux en revanche, avec notamment un dérivé d'huile d'olive, premier ingrédient après l'eau, de la cire d'abeille et de la gomme arabique. Ne convient pas aux végans en raison de la présence de cire d'abeille.

ESSENCE
Lash Princess, False Lash Effect

12 ml • 4,10 €



Notre avis Ce mascara premier prix repose sur une base synthétique, avec de la paraffine comme premier ingrédient après l'eau ainsi que, plus loin dans la liste, du polybutène, un autre dérivé d'huile minérale. Mais il contient aussi des éléments d'origine végétale, comme la *Rhus Verniciflua Peel Cera* ou cire d'écorce de vernis du Japon, un arbre à laque qui pousse en Asie, de la gomme arabique et de la cire de son de blé. Le produit est conservé, entre autres, par du phénoxyéthanol, potentiellement allergène.

H&M
Pure Definition Mascara

10 ml • 9,99 €



Notre avis Même si son premier ingrédient est de la cire de carnauba, issue des feuilles de *Copernicia cerifera,* un palmier tropical brésilien, et qu'elle inclut de l'huile de ricin, cette formule de mascara contient plusieurs ingrédients problématiques. En particulier des huiles minérales, synthétiques et polluantes comme la cire microcristalline et l'ozokérite, ainsi que des composés éthoxylés, au procédé de fabrication polluant. On y trouve également de l'EDTA, peu biodégradable.

MAYBELLINE NEW YORK
The Colossal, Curl Bounce

10 ml • 9,50 €



Notre avis « Méga volume, méga courbe et tenue 24 h » promet ce mascara de Maybelline, une des nombreuses marques du groupe L'Oréal. Ce produit revendique des résultats (que nous n'avons pu évaluer), sans, hélas, proposer une formule « propre » : elle ne comporte aucun ingrédient d'origine naturelle. On y trouve, entre autres, un conservateur pouvant causer des réactions allergiques (le phénoxyéthanol), ainsi que de l'EDTA et des composés éthoxylés, difficilement biodégradables.

RIMMEL LONDON • Mascara
Scandal Eyes Reloaded

12 ml • 10,35 €



Notre avis La marque anglaise Rimmel promet à la fois un mascara à la tenue « extrême » et facile à enlever. Le secret de ces propriétés, apparemment contradictoires, repose sur une liste longue de 34 ingrédients hors pigments, comprenant notamment des polymères synthétiques et des cires d'origine naturelle. D'autres ingrédients, en plus faible quantité, tels que le panthénol, l'huile d'argan et la kératine, sont inclus pour conditionner et renforcer les cils. Quatre conservateurs assurent la préservation de la formule.

PHOTOS PRODUITS : F. POINCELET/*«60»*

COMPLÉTEZ VOTRE COLLECTION

Découvrez nos anciens numéros

4€80 le numéro

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



N° 593 *(Juill.-août 2023)*

NOS ESSAIS
- Crèmes solaires
- Gâteaux apéritif
- Chaussures de randonnée

N° 592 *(Juin 2023)*

NOS ESSAIS
- Peintures
- Huiles d'olive
- Matelas

N° 591 *(Mai 2023)*

NOS ESSAIS
- Saumon, thon, cabillaud
- Terreau universel
- Casque conduction osseuse

N° 590 *(Avril 2023)*

NOS ESSAIS & ENQUÊTE
- Confitures
- Antiallergiques
- Lessives spéciales

N° 589 *(Mars 2023)*

NOS ESSAIS & ENQUÊTE
- Baguettes et croissants
- Écouteurs sans fil
- Panneaux solaires
- Assurance emprunteur

N° 588 *(Fév. 2023)*

NOS ESSAIS & ENQUÊTE
- Cafés en grains, moulus, en capsules
- Centrales vapeur
- Services publics

N° 587 *(Janv. 2023)*

NOS ESSAIS
- Plats préparés
- Batteries externes
- Cosmétiques : gel douche, shampooing, déodorant…

N° 586 *(Déc. 2022)*

NOS ESSAIS
- Champagnes et crémants
- Truites et saumons fumés
- Épurateurs d'air

N° 585 *(Nov. 2022)*

NOS ESSAIS
- Ketchup, mayo, sauce soja…
- Téléviseurs 4k

Découvrez nos hors-séries

6€90 le hors-série



HS 219
(Juill.-août 2023)



HS 140S
(Mai-juin 2023)



HS 218
(Avril-mai 2023)



HS 216
(Janv.-fév. 2023)

Retrouvez **tous les numéros** en scannant ce code

BON DE COMMANDE

À compléter et à renvoyer sous enveloppe sans l'affranchir à :
60 Millions de consommateurs – Service Abonnements – LIBRE RÉPONSE 96316 – 59789 LILLE CEDEX 9

AHS141S

Je coche les cases des numéros mensuels ou hors-séries que je souhaite recevoir :

		PRIX UNITAIRE	QUANTITÉ	PRIX TOTAL
Hors-séries	☐ HS 219 ☐ HS 140S ☐ HS 218 ☐ HS 216	**6,90 €**		
Mensuels	☐ n°593 ☐ n°592 ☐ n°591 ☐ n°590 ☐ n°589 ☐ n°588 ☐ n°587 ☐ n°586 ☐ n°585	**4,80 €**		
Frais de port		1 € / produit		
			TOTAL	

MES COORDONNÉES ☐ Mme ☐ M.

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

Code postal |_|_|_|_|_| Ville _____

Téléphone |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

Email _____

MON RÈGLEMENT

Je choisis de régler par :

☐ Chèque à l'ordre de 60 MILLIONS DE CONSOMMATEURS

☐ Carte bancaire n° : |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

Expire fin : |_|_|_|_|

Date & signature obligatoires

Offre valable pour la France métropolitaine jusqu'au 31/12/2023. La collecte et le traitement de vos données sont réalisés par notre prestataire de gestion des abonnements TBS Blue sous la responsabilité de l'Institut national de la consommation (INC), éditeur de 60 Millions de consommateurs, situé au 76, rue Pierre-Brossolette, CS 10037, 92240 MALAKOFF CEDEX, 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, sauf prescriptions légales. 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.

Rouge à lèvres
COMPOSITION : PEUT MIEUX FAIRE

Porté quotidiennement, en partie ingéré, le rouge à lèvres n'est pas exempt de substances controversées. Peut-on garder le sourire ou y a-t-il de quoi grincer des dents ?

Après avoir subi de plein fouet la crise du covid, les périodes de confinement et le port du masque obligatoire, le marché du rouge à lèvres a repris des couleurs ! En 2022, les ventes du stick fétiche des femmes ont augmenté de 49 % en valeur, selon le cabinet Circana. Des chiffres qui ont reboosté les marques et relancé la course à l'innovation.

À l'origine, la recette du rouge à lèvres est simplissime : il s'agit d'un mélange de pigments et d'une base graisseuse (beurre, cire, huile). Mais, pour obtenir de la douceur, de l'hydratation ou de la résistance, les fabricants ont complexifié leurs formulations. *« Ils ajoutent de l'acide hyaluronique hydratant, des agents lipidants pour nourrir, des vitamines antioxydantes, de la poudre matifiante, etc.*, explique Marie Dehlinger, consultante en communication scientifique, spécialisée en réglementation et sécurité des produits cosmétiques. *Un rouge à lèvres, c'est beaucoup plus qu'un stick. Les formules sont extrêmement différentes d'un produit à l'autre. »* Ces petits tubes affichent aujourd'hui une liste d'ingrédients longue comme le bras… que l'on peine souvent à lire tant les caractères sont minuscules.

DES SUBSTANCES INTERDITES DANS L'ALIMENTATION

À la différence d'un fond de teint ou d'un mascara, le rouge à lèvres est en partie ingéré. Le Comité scientifique pour la sécurité des consommateurs de l'Union européenne (SCCS) estime qu'une femme qui en use quotidiennement « consomme » jusqu'à 20 grammes de baume à lèvres par an, soit l'équivalent de quatre sticks ! La présence de toxiques suspectés pose donc question. Parmi eux, le dioxyde de titane (CI 77891 ou titanium dioxide). Alors qu'il est interdit dans les aliments depuis 2020 en France et dans toute l'Union européenne depuis 2022, il est toujours autorisé dans les cosmétiques. Tous les rouges à lèvres de notre sélection en contiennent. Plusieurs études montrent pourtant une toxicité, voire un effet



potentiellement cancérogène du dioxyde de titane chez l'animal. Il est notamment soupçonné de favoriser le cancer colorectal.

Les huiles minérales font également partie des substances controversées. Elles sont prisées des fabricants car elles ne coûtent pas cher, sont très stables et extrêmement bien tolérées par la peau. Elles sont d'ailleurs largement utilisées en médecine, sous forme de vaseline, dans le tulle gras par exemple. Le problème est que ces huiles, issues de la pétrochimie, contiennent des impuretés soupçonnées d'être cancérogènes (MOSH, POSH et MOA). Pour être utilisées dans les cosmétiques, la réglementation européenne prévoit qu'elles en soient débarrassées quasiment intégralement. Mais plusieurs analyses effectuées par des associations de consommateurs dans différents pays européens montrent des écarts entre la théorie et la pratique. L'association belge Test-Achats a ainsi passé au crible la composition de 11 rouges à lèvres de marques courantes. Résultat ? Trois produits contenaient des MOA et deux références ont révélé des teneurs élevées en POSH et MOSH (plus de 10 %). La grande majorité présentait toutefois des quantités d'impuretés infinitésimales ; ce qui fait dire à Marie Dehlinger que *« les huiles minérales ne méritent pas d'être diabolisées ».*

POUR LE CONFORT, DES HUILES ISSUES DU PÉTROLE !

Les huiles minérales ont également mauvaise presse en raison de leur origine fossile. *« Ce sont toutefois des coproduits du pétrole* (des résidus de la production de pétrole, NDLR), relativise Marie Dehlinger. *C'est une ressource existante que l'on met à profit. Donc c'est une idée reçue de penser que c'est plus impactant sur l'environnement qu'une huile végétale. »*

Bon à savoir

BIEN ENTRETENIR SES LÈVRES

• **L'hydratation :** porter du rouge à lèvres tous les jours impose quelques précautions : « Je conseille de mettre une crème hydratante ou du baume à lèvres avant de l'appliquer, indique la dermatologue Flora Fischer. Le rouge tiendra mieux et constituera un film protecteur. »

• **Le gommage :** souvent recommandé, il n'est pas forcément judicieux : « Les lèvres sont fragiles car c'est une muqueuse et je ne vois pas l'intérêt de les gommer », souligne le Dr Fischer. Selon elle, pour retrouver des lèvres lisses mieux vaut appliquer une bonne couche de baume à lèvres au coucher durant quelques jours. Si toutefois vous tenez à gommer vos lèvres, faites-le en douceur et occasionnellement. « Une fois par semaine, c'est trop ! »

Certains s'interrogent néanmoins sur leur nécessité dans les cosmétiques. *« Ne peut-on pas se passer d'huiles minérales pour des usages superficiels tels que le maquillage et les réserver à des usages médicaux ? »,* questionne Valentine Pétry, autrice de *Make-Up. Le maquillage mis à nu* (éd. Les Pérégrines, 2023). Oui, mais existe-t-il une alternative ? Des marques utilisent aujourd'hui des huiles végétales, des beurres ou des cires végétales. *« Les huiles minérales sont généralement réservées aux formules sophistiquées qui cherchent à obtenir davantage de confort,* précise Valentine Pétry. *Si un rouge à lèvres satiné assez basique vous convient, il est relativement facile de trouver des propositions sans huiles minérales. »* C'est le cas du rouge Elixir Glow d'Yves Rocher, dans notre sélection. Bien qu'ils soient appréciés pour leur



COMMENT CHOISIR UNE COULEUR ?

Le choix de la teinte n'est pas qu'une simple affaire de goût. Conseils experts de Louise Wittlich, maquilleuse professionnelle.



• Selon la couleur de votre peau

Avec une teinte chaude, abricot ou orangé par exemple, la peau paraît plus rosée en contraste. *A contrario,* avec des teintes plus froides, du rose ou du fuchsia, votre peau semblera plus dorée. *« Donc si vous avez une carnation qui tire vers l'olive, évitez les teintes froides qui accentueront le côté jaune de votre peau. »* Une astuce : se regarder dans le miroir et porter le rouge à lèvres à côté de son visage. *« N'oubliez pas de sourire car la teinte doit aussi s'accorder à vos dents ! Si elles sont un peu jaunies, le fuchsia aura tendance à rendre vos dents encore plus jaunes. »*

• Selon la forme de votre bouche

Il vaut mieux ne pas utiliser des couleurs très sombres ou très prononcées si vous avez les lèvres fines, car elles vont les amincir encore. Optez plutôt pour des couleurs plus discrètes et fraîches. *« Les rouges à lèvres mats sont également à éviter car ils ont tendance à affiner la bouche. Mais ils seront très efficaces si vous souhaitez retirer un peu de volume à vos lèvres. »*

• Se méfier de la couleur du stick

Sans tester le produit, il est très difficile de ne pas se tromper car les teintes du stick ne correspondent pas toujours au rendu final : *« Certains ont l'air intenses, très pigmentés, et s'avèrent transparents à l'application, donnant juste un soupçon de couleur. »* Testez la couvrance sur le dos de la main.

sensorialité et le confort qu'ils procurent, on reproche aux silicones leur impact écologique. La problématique concerne plus particulièrement les silicones volatiles (de la famille des cyclo). Ils sont interdits dans les produits à rincer, shampooings ou gels douches, parce qu'ils s'éliminent difficilement dans l'environnement. Ils se dégradent dans l'atmosphère sous l'action des UV mais pas dans l'eau. Utilisés pour obtenir des effets mat, waterproof et longue tenue, ils s'évaporent complètement en ne laissant que les pigments sur les lèvres. *Quid* d'une pollution atmosphérique ? Certaines études laissent à penser qu'ils pourraient rester dans l'air…

Un autre type de silicone, dit non volatile, figure bien souvent en première place dans la liste des ingrédients : le diméthicone, plébiscité par les formulateurs pour ses propriétés hydratantes, émollientes et sa capacité à apporter de la brillance… Faut-il s'en inquiéter ? S'il ne présente aucun risque pour l'homme, car son poids moléculaire élevé l'empêche de pénétrer dans l'épiderme, il n'en a pas moins un impact négatif pour l'environnement car il est très peu biodégradable.

POUR UNE BONNE QUALITÉ, PAS BESOIN DE SE RUINER

Côté prix, faut-il nécessairement miser sur les produits chers pour trouver un rouge de qualité ayant une belle teinte, une bonne tenue, qui s'applique facilement ? Pas forcément si l'on en croit Louise Wittlich, maquilleuse professionnelle et coach pour entreprises et particuliers. *« Vous pouvez dénicher de super rouges à lèvres à petits prix chez Sephora, Kiko ou Zara, par exemple. »* Marie Dehlinger confirme : *« Pour avoir travaillé en tant que responsable qualité d'une marque de distributeur, je peux vous affirmer que l'on trouve des rouges à lèvres bon marché de très bonne qualité. »* Selon la spécialiste, le marketing joue plein pot dans le prix et il n'est pas rare que des produits de différentes marques soient fabriqués dans la même usine et affichent une composition extrêmement proche, voire similaire. La différence ? *« Elle se fait beaucoup sur le packaging,* affirme Marie Dehlinger. *L'un sera vendu dans un contenant en plastique bon marché alors que l'autre sera présenté dans un bel étui en métal. »* ■

CÉCILE BLAIZE ET LAURE MARESCAUX

12 ROUGES À LÈVRES

Oui · Pourquoi pas · À proscrire

DIOR • Rouge Dior Rechargeable

3,5 g • 45 €, recharge 36 €



Notre avis La formulation de ce rouge à lèvres de la marque iconique Dior fait appel à un mélange d'ingrédients naturels et d'autres issus de la synthèse chimique. On regrette le choix des huiles minérales et dérivés du pétrole (polyisobutène, synthetic wax, polybutène) ainsi que la présence de polymères (polyéthylène), même si figurent aussi dans la liste des ingrédients de la cire d'abeille, de l'huile d'amande douce, du beurre de karité et de l'huile de jojoba. Ne convient pas aux végans.

FENTY • Fenty icon Recharge semi-mat

3,8 g • 13 € l'étui, recharge 22 €



Notre avis Beaucoup d'ingrédients de synthèse dans ce rouge à lèvres de la marque de la chanteuse Rihanna : silicones, polymères synthétiques (polyéthylène), cire synthétique et un arôme, sans doute synthétique. À la moitié de la liste des ingrédients, on trouve de la cire de candelilla, tirée d'un arbuste, l'euphorbe, originaire du Mexique. Un bon point néanmoins : l'étui et la recharge sont vendus séparément pour éviter le gaspillage.

HUDA BEAUTY Power Bullet Matte Lipstick

3 g • 25 €

Notre avis Ce rouge est vraiment rouge, en tout cas concernant nos notes ! Il est en effet composé quasi exclusivement d'ingrédients de synthèse tels que des silicones, des huiles minérales et des dérivés du pétrole, des polymères de synthèse (autrement dit des plastiques comme le nylon ou le polyéthylène) et d'une combinaison de pigments. Mieux vaut donc le réserver à des usages très occasionnels.



HYDRA COLOR CRÈME Carrefour Pro's

N. C. • 6,20 €



Notre avis Pas de silicones dans ce produit, mais un mélange d'ingrédients naturels et de synthèse. Des huiles sont présentes (cire microcristalline, paraffine, polyisobutène…), et l'on regrette l'utilisation de BHT comme antioxydant : il est suspecté d'effets perturbateurs endocriniens. Parmi les éléments naturels, on trouve d'abord de l'huile de ricin puis de l'huile de jojoba, de la cire de candelilla, du beurre de karité…

LANCÔME L'Absolu rouge, Cream

3,4 g • 31,20 €

Notre avis Avec sa formule enrichie de baume de rose hydratant, d'acide hyaluronique et d'extraits de rose antioxydants, ce produit joue la carte du naturel. S'il contient bien des acides gras et des huiles d'origine végétale, comme l'huile de macadamia, la paraffine et la cire microcristalline le pénalisent : ces dérivés du pétrole peuvent contenir des impuretés toxiques si elles sont ingérées. Attention aussi aux 5 allergènes de parfum. Ne convient pas aux végans car la formule contient un dérivé de cire d'abeille.



M·A·C Retro Matte Lipstick

3 g • 24 €



Notre avis Ce rouge à lèvres est formulé avec une majorité d'ingrédients de synthèse : silicones, dérivés du pétrole et huiles minérales susceptibles de contenir des impuretés nocives en cas d'ingestion, comme la paraffine, la cire microcristalline ou le polyisobutène hydrogéné, interdit dans les produits alimentaires. La cire de carnauba apporte une touche de naturel. Attention à la vanilline chez les personnes allergiques et à la présence de rouge carmin qui ne convient pas aux végans.

Oui Pourquoi pas À proscrire

MAYBELLINE NEW YORK
Les Satinés

4,4 g • 10,50 €



Notre avis L'huile de lanoline, le beurre de karité, l'huile de sésame et la cire d'abeille inclus dans ce produit ont des effets bénéfiques pour la peau. Dommage qu'il contienne plusieurs dérivés d'huile minérale, des polymères de synthèse, des silicones et surtout du BHT, un antioxydant suspecté d'effets perturbateurs endocriniens. Le parfum de ce rouge à lèvres contient 6 allergènes. Ne convient pas aux végans en raison de la présence de miel, cire d'abeille et rouge carmin.

NOCIBÉ
Absolute Matte

N. C. • 13,95 €



Notre avis Trop de silicones dans ce rouge à lèvre dont le diméthicone est le premier ingrédient. Le produit contient des cires minérales et végétales comme la cire de carnauba *(Copernicia cerifera cera)* et le beurre de graine de palmier murumuru. Ce dernier se trouve plutôt en fin de liste, donc en faible concentration. Les pigments, combinés entre eux, permettent d'obtenir les 6 teintes de la gamme. Formule adaptée aux personnes véganes d'après Nocibé.

REVLON
Super Lustrous Lipstick

4,2 g • 13,95 €



Notre avis La formule de ce rouge à lèvres est censée être enrichie « en vitamine E et huile d'avocat ». Nous n'avons pas trouvé l'huile d'avocat mais aperçu des dérivés d'huiles végétales, de l'aloe vera et de la poudre de soie. Ils ne sauraient faire oublier plusieurs dérivés d'huile minérale, susceptibles de contenir des impuretés toxiques, du BHT, un antioxydant suspecté d'effets perturbateurs endocriniens, et des polymères synthétiques. Ne convient pas aux végans à cause du rouge carmin.

SANTÉ
Moisture Lipstick

4,5 g • 13 € • Certifié NaTrue



Notre avis Ce rouge à lèvres naturel, certifié par le label allemand NaTrue, est composé d'un mélange de cires et d'huile végétales connues pour leurs effets sur la peau : huiles de ricin, de tournesol et de jojoba, polyglycérides d'huiles végétales, cires de candelilla et de carnauba. Le produit est parfumé mais aucun allergène n'est répertorié. Seul bémol, il contient comme tous les autres rouges de notre sélection, du dioxyde de titane, interdit dans l'alimentation, et du carmin, ne convenant pas aux végans.

SEPHORA
Satin

3,5 g • 13,99 €



Notre avis Tant d'ingrédients synthétiques dans ce produit ! Des huiles minérales et des dérivés du pétrole (polybutène, polydécène et polyisobutène hydrogénés, cire microcristalline…), un polymère synthétique, du dioxyde de titane, etc. De quoi éclipser la présence de substances d'origines végétales tels les isostéarates, des acides gras très utilisés en cosmétique, du beurre de karité, de l'amidon de maïs et de l'huile de graines de limnanthe, une plante originaire de Californie.

YVES ROCHER
Rouge Elixir Glow

3,5 g • 22,90 €



Notre avis Composé à 97 % d'éléments d'origine naturelle, ce rouge à lèvres a comme premiers ingrédients de l'huile de ricin et de l'octyl dodecanol, un acide gras produit à partir de graisses naturelles et d'huiles, suivi d'huile de tournesol et d'autres corps gras tirés de plantes. Les allergènes de parfum sont en quantité limitée (2), mais présents. La formulation de ce produit est présentée comme convenant aux végans par la marque.

PHOTOS PRODUITS : F. POINCELET/*«60»*

Lait, mousse, eau micellaire…

DÉMAQUILLER SANS DECAPER



Inutile d'investir dans de précieux sérums et crèmes pour le visage si on ne se démaquille pas le soir. Reste à choisir le bon type de démaquillant.

« L'état de la peau de 95 % de mes clientes a changé à partir du moment où elles ont modifié leur rituel de nettoyage », note Isabelle Milès, cosméticienne-formatrice pour de grandes marques de cosmétiques. La dermatologue Nina Roos, autrice de *La peau, c'est la vie !* (éd. First, 2018), confirme qu'un démaquillage adapté peut modifier la santé de l'épiderme. Alors, avant d'investir dans des soins coûteux, pourquoi ne pas revoir plutôt la façon dont vous nettoyez peau ?

Au fur et à mesure de la journée, les ingrédients qui constituent le maquillage se dégradent. *« Chimiquement, un produit n'a plus les mêmes propriétés cinq heures après son application. Le contact avec notre peau va le modifier, de même que l'effet des UV, de l'oxygène, l'interaction avec d'autres produits et, peut-être, avec les particules fines de pollution »*, détaille Nina Roos. Il est donc nécessaire de retirer les composants dénaturés du maquillage pour empêcher qu'ils ne s'incrustent dans la peau, au risque de l'irriter et de majorer les imperfections. Cela évite aussi que ne persistent sur l'épiderme des particules toxiques, issues de l'environnement. C'est pour cette raison qu'il faut se démaquiller même si l'on ne se maquille pas, lorsque l'on vit en



ville notamment. *« Faites le test en passant sur votre peau un coton démaquillant en fin de journée,* conseille Nina Roos, *il sera bien gris. »*



TROP D'HYGIÈNE TUE L'HYGIÈNE

On entend aussi souvent qu'il faut se démaquiller pour laisser la peau se régénérer la nuit, le maquillage résiduel risquant « d'étouffer » la peau. Mais rien n'est prouvé. *« On sait d'un point de vue scientifique et rigoureux que les mécanismes de détoxification de la peau (derme et épiderme) se font particulièrement durant les premières heures de la nuit. Est-ce que laisser du maquillage ou des particules de pollution gêne ce travail ? Personne ne peut répondre aujourd'hui »,* modère Nina Roos.

La règle d'or en matière de démaquillage : préserver le microbiote cutané, cet ensemble de bactéries contenu dans le film hydrolipidique qui recouvre la peau. *« Ces bactéries bénéfiques, présentes à raison d'environ dix millions par centimètre carré de peau, jouent un rôle protecteur essentiel. Si on élimine cette protection naturelle, c'est la porte ouverte aux pathogènes. Notre société valorise l'excès d'hygiène mais c'est un bien mauvais tour à jouer à votre peau »,* prévient Nina Roos. Le principal écueil est de vouloir à tout prix chasser le sébum, cette substance huileuse produite par la peau, pour tenter d'avoir un aspect plus net, notamment avec des nettoyants à base de tensioactifs ou des eaux micellaires trop décapantes. *« Gare au cercle vicieux : plus on cherche à l'éliminer, plus il revient »,* insiste Nina Roos. Résultat : la peau est systématiquement grasse et luisante, et on a encore plus envie de la nettoyer… Chez certains, arrêter de surnettoyer la peau permet d'éliminer complètement le problème de peau grasse.

Démaquillez donc avec modération, mais complètement. *« Il faut faire plusieurs passages jusqu'à ce que le coton soit propre,* explique le Dr Flora Fischer, dermatologue, autrice de *Confidences d'une dermatologue* (éd. Robert Laffont, 2021). *Mal se démaquiller, c'est un peu prendre une douche sans utiliser de savon. On va garder un film hydrolipidique sur la peau qui devient de plus en plus sale. »* Et surtout, rincez votre démaquillant, même s'il est écrit « sans rinçage » afin de ne laisser aucun résidu allergène, ou problématique lorsqu'il y en a. Les peaux sensibles qui craignent l'eau du robinet (parfois dure et chlorée) peuvent brumiser une eau thermale après le démaquillant pour enlever les résidus de maquillage. *« Si votre budget est serré, achetez une eau peu minéralisée alimentaire et passez-la tout simplement au coton »,* suggère Nina Roos.

DES COMPOSITIONS EN NETTE AMÉLIORATION

Les formules des démaquillants présentent de moins en moins d'ingrédients problématiques : *« Certaines marques prennent même de l'avance sur les interdictions et étendent la liste des ingrédients qu'elles évitent »,* note Chloé Arjona, responsable beauté pour l'agence de stratégie marketing Nelly Rodi. Préférez un démaquillant qui ne contienne pas de phénoxyéthanol, un conservateur irritant et potentiellement allergisant, qui demeure parfois présent dans certaines formules. Le procédé de fabrication de

Bon à savoir

EAU CALCAIRE : UN RITUEL PAR RÉGION

- Certaines eaux du robinet, très « dures », contiennent beaucoup de sels dissous, notamment des sels de calcium. Utilisées pour se laver le visage, elles laissent des résidus minéraux qui irritent la peau. Pire : si on emploie du savon, l'eau ne parviendra pas à bien le dissoudre et des dépôts resteront sur la peau, accentuant l'irritation.
- Si votre eau est dure, préférez des nettoyants très doux, adaptés aux peaux sèches ou sensibles. Si votre peau la supporte, aucune contre-indication à l'utiliser selon la dermatologue Nina Roos. « On a décrété que la peau ne devait pas être passée sous l'eau, mais, pour deux tiers des femmes environ, cela ne pose pas de problème. »

ce dérivé du pétrole est en outre très polluant et énergivore. Certaines eaux micellaires peuvent par ailleurs contenir des substances problématiques *(voir encadré ci-contre).* Nina Roos rassure cependant ses patients qui tiennent absolument à utiliser leur produit habituel, même s'il contient un ingrédient suspect : *« La surface cutanée du visage représente environ 3 % de notre peau. Si on rince le produit, une quantité infime passe dans le corps et il n'y a pas de grosse inquiétude à avoir. Au niveau de l'impact environnemental en revanche, c'est autre chose. »*

OPTEZ POUR UN PRODUIT ADAPTÉ À VOTRE TYPE DE PEAU

Huile démaquillante, lait, gel ou mousse, eau micellaire : il existe schématiquement quatre types de produits démaquillants. Une diversité qui peut rendre perplexe. Or choisir un produit adapté est essentiel. En premier lieu, optez toujours pour un produit spécifiquement développé pour le démaquillage (pas de savon ni de gel douche), avec indication « visage et yeux ». Côté galénique, les moussants (sans microbilles) conviennent aux peaux peu sensibles, normales à mixtes et grasses. Les huiles s'adressent à toutes les peaux. Les laits sont adaptés aux peaux sèches et très sèches qui n'aiment pas le contact de l'eau ou les peaux avec un maquillage épais. Ce sont *« ce qu'on appelle des émulsions "huile dans eau". Leur texture douce et onctueuse répond aux besoins des épidermes pauvres en sébum. Les laits contiennent en effet des corps gras – type huiles végétales ou cires – qui adoucissent la peau »,* explique Isabelle Margnat, docteur en pharmacie, dans son ouvrage *À fleur de peau* (éd. Flammarion, 2019)

Attention à la mode du démaquillage à base d'huile végétale pure. Une huile démaquillante diffère de cette dernière car elle contient un ingrédient qui la transforme en lait au contact de l'eau. Dans l'huile végétale, certaines molécules vont rester sur la peau, dilater les pores et générer encore plus d'imperfections. À réserver en huile de massage de temps en temps.

Le démaquillage se résume donc à une formule simple : ne pas l'oublier, le choisir adapté et le rincer ! ■

CÉCILE BLAIZE ET LAURE MARESCAUX

L'EAU MICELLAIRE N'EST PAS DE L'EAU

Ce démaquillant très prisé a l'eau comme premier ingrédient. Mais sa formule contient de nombreuses autres substances.

Eau micellaire « pour peau fatiguée et terne » (Nivea), « qui démaquille » (Monoprix), « démaquillante extra-confort » (Roc)… Depuis le lancement par Bioderma de la première eau micellaire en 1991, de très nombreuses marques ont lancé la leur. Efficaces sur les peaux peu ou pas maquillées, elles peuvent aussi être utilisées après un lait démaquillant pour parfaire le nettoyage du visage, en cas de maquillage épais et résistant. *« Ces eaux contiennent des micelles, des particules nettoyantes qui attirent et s'attachent au gras du maquillage lors du passage du coton »,* détaille Coralie Petermann, coautrice de *Skincare, objectif belle peau* (éd. Albin Michel, 2022). Le mode d'emploi stipule en général qu'il est *« inutile de rincer »*. Mais les peaux sensibles ont tout intérêt à le faire car l'eau micellaire a des propriétés détergentes.

DES COMPOSITIONS AUSSI COMPLEXES QUE CELLES DES AUTRES DÉMAQUILLANTS

Avoir eu l'idée d'appeler ce type de produit « eau » est astucieux puisqu'il renvoie immédiatement à la notion de pureté et de simplicité de la formule. Le terme, à vocation plus marketing qu'explicative, est toutefois exagéré. Certes l'eau est le premier ingrédient, mais les autres composants qui entrent dans la formulation sont nombreux : 16 dans l'eau micellaire hydratante de Diadermine ; 10 dans l'eau micellaire démaquillante de Bioderma… Certaines « eaux » peuvent d'ailleurs contenir des substances problématiques, comme le polyaminopropyl biguanide, cancérogène suspecté. Ces molécules sont toutefois très réglementées et, en général, en quantité réduite. Compte tenu de la surface du visage, le risque est négligeable.



Produits pour hommes

DES COSMÉTIQUES FORMULES AU POIL !

La peau des hommes a des caractéristiques différentes de celle des femmes et fait face à d'autres problématiques, telles que le rasage. Mais ont-ils besoin de produits créés spécifiquement pour eux ? Les marques misent en tout cas sur cette clientèle en plein essor.

Près d'un homme sur deux utilise des cosmétiques en France. Une tendance boostée par la crise sanitaire où *« du fait des visios, nous avions toujours notre image dans un coin de notre écran. Les hommes ne s'étaient jamais autant regardés »*, s'amuse Chloé Arjona, responsable beauté pour l'agence de stratégie marketing Nelly Rodi. Ajoutez à cela un besoin de prendre soin de soi accru depuis le covid – qui a profité à tout le marché des cosmétiques –, l'essor d'influenceurs beauté masculins sur les réseaux sociaux, et vous avez tous les ingrédients d'un véritable boom des cosmétiques pour hommes. Une préoccupation devenue d'ailleurs naturelle chez les très jeunes hommes et ados, qui *« ne sont plus du tout complexés par le sujet quand ce n'était pas dans les centres d'intérêt de leurs aînés à leur âge »*, remarque depuis environ cinq ans Nina Roos, dermatologue et autrice de *La peau, c'est la vie !* (éd. First, 2018). Certains osent même des produits connotés féminins : *« De plus en plus d'hommes se mettent à utiliser certains produits de notre gamme teintée, comme notre anti-cernes »*, constate Nassim Hamek, directeur du développement produit chez Typology.

Biotherm fut le premier à lancer une gamme de cosmétiques consacrée aux hommes dans les années 1980, sans faire beaucoup d'émules à l'époque. Clarins, L'Oréal, Clinique… aujourd'hui la plupart des entreprises du secteur ont leur ligne de produits dédiés. Et de jeunes marques se sont créées en ciblant directement les hommes : le français Horace notamment, mais aussi 66°30 et Botak, qui s'occupe plus spécifiquement de la peau… du crâne lorsqu'elle est dégarnie ! Le plus des gammes masculines ?

LE MOT D'ORDRE : SIMPLICITÉ ET DES RÉSULTATS ASSURÉS

Des packagings plus virils et un discours qui rassure : *« Les hommes sont des néoconsommateurs de cosmétiques et ont besoin qu'on leur dise que c'est simple, rapide, que ça ne se verra pas et qu'ils auront des résultats,* explique Chloé Arjona. *Le succès de la marque Horace en*

Bon à savoir

3 MAUVAISES HABITUDES À ÉVITER

1. Ne pas se nettoyer le visage le soir : si l'on doit le faire une seule fois par jour, c'est le soir, insiste la dermatologue Nina Roos. « Il ne faut pas se coucher avec le sébum dans les pores, la transpiration, les microparticules de pollution… au risque d'encrasser sa peau. Le matin, on peut juste laisser couler l'eau sur le visage en prenant sa douche. »
2. Oublier la protection solaire : les hommes l'associent aux vacances et prennent des risques en terrasse le midi ou lors d'une balade le week-end.
3. Utiliser la crème nourrissante de leur compagne : si certains produits peuvent être partagés, les crèmes aux textures très riches et occlusives sont à éviter.



témoigne : c'est le bon mix entre des packagings assez masculins et une approche simple, des routines assez basiques qui ne font pas peur aux néophytes. Le tout avec un ton "bon pote" qui prend le consommateur par la main pour tout lui expliquer. » Il existe même désormais des boutiques multimarques spécifiquement destinées à la mise en beauté masculine comme le Comptoir de l'Homme. En parallèle se développent des marques dites « non genrées », qui, à l'inverse, proposent des produits 100 % mixtes *(voir encadré p. 78).*

On peut effectivement se demander s'il y a vraiment des différences entre la peau d'un homme et celle d'une femme. *« Le derme est plus épais chez l'homme, plus riche en tissus élastiques, donc globalement, la peau de l'homme se ride moins ou plus tardivement et est en moyenne plus grasse »,* note Nina Roos. Sous l'effet de la testostérone, le derme masculin produit plus de collagène et sécrète plus de sébum. Résultat, une peau plus résistante mais plus sujette à l'acné et aux imperfections. La différence entre les deux sexes peut aussi se jouer au niveau comportemental. Si les hommes utilisent moins de cosmétiques et de maquillage, qui peuvent agresser ou déséquilibrer la peau, *« ils s'exposent plus au soleil sans protection et à des facteurs environnementaux qui font vieillir la peau, comme le tabac »,* complète la dermatologue.

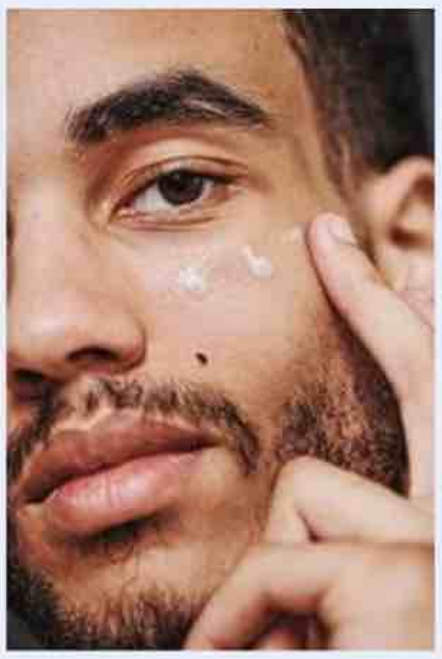
À CAUSE DU RASAGE, IL FAUT ÉVITER LES PRODUITS IRRITANTS

Les peaux masculines connaissent quelques problématiques spécifiques qui peuvent demander des actifs adaptés. Le rasage en premier lieu, dont *« le geste exfolie les cellules de la couche cornée d'une façon un peu brutale,* détaille Nina Roos. *Le produit de rasage lui-même peut agresser la peau et beaucoup d'hommes sont aussi irrités par la repousse. »* Elle conseille d'espacer autant que possible la fréquence des rasages. Les barbus auraient tout bon ? Une barbe dense provoque aussi parfois des problèmes de dermite séborrhéiques, rougeurs, desquamations… Côté soins, Nina Roos suggère des crèmes cicatrisantes et antibactériennes en post-rasage à base d'eau thermale, de cuivre et zinc antibactériens et d'anti-inflammatoire, et des actifs comme l'aloe vera et l'extrait de thé vert, chaque fabricant mettant en avant son ou ses ingrédients apaisants.



LE BOOM DES SOINS NON GENRÉS

Les produits destinés aussi bien aux peaux des hommes qu'à celles des femmes sont à la mode. À raison ou pas ?



Absolution, Aésop, Eyden, Mastel, The Ordinary… depuis cinq ans, de plus en plus de marques proposent des cosmétiques dits « non genrés ». Une tendance qui part du principe que les différences biologiques des peaux masculines et féminines ne justifient pas des produits spécifiques. *« Chaque peau est unique et beaucoup d'autres facteurs physiologiques ou environnementaux impactent l'épiderme d'un individu. Il peut y avoir des femmes avec une peau très grasse mais aussi des hommes avec une peau très sèche »,* explique Nassim Hamek, directeur du développement produit chez Typology. Cette marque a pris soin d'éviter tout code genré dans les formules comme dans le packaging. *« Nous nous sommes émancipés des clichés, des crèmes roses qui sentent la fleur pour femme, ou le bois et le musc pour homme »,* précise Nassim Hamek. Concernant l'aspect et la consistance, le gras, ennemi des peaux masculines, est généralement exclu des produits. *« Nous n'avons aucune texture grasse dans notre gamme mais certaines crèmes sont plus riches que d'autres »,* renchérit Isabelle Carron, fondatrice d'Absolution.

LE SUCCÈS DU MAQUILLAGE

Pour la dermatologue Nina Roos, *« les marques non genrées n'ont rien inventé, de nombreux laboratoires de parapharmacie font des produits de façon indifférenciée depuis longtemps ».* Une tendance marketing ? *« L'émergence de produits non genrés en cosmétiques n'est qu'une conséquence de l'évolution sociétale actuelle »,* affirme Nassim Hamek. Le développement de gammes de maquillage mixte semble confirmer cette petite révolution de la beauté. Horace, par exemple, a lancé un vernis bleu *« à utiliser seul ou à partager »*… actuellement en rupture de stock !

Un autre problème qui touche plus souvent les hommes est l'excès de sébum. Ils ont tout intérêt à éviter les produits occlusifs, *« au risque de voir les pores s'obstruer et les problématiques d'imperfections augmenter »,* insiste Nina Roos, qui recommande des exfoliants, des acides de fruits et divers actifs anti-imperfection. L'acide salicylique, efficace contre les petits défauts du derme, intègre de nombreux cosmétiques pour hommes. Mais attention, cet actif peut être irritant et est suspecté d'être toxique pour la reproduction. Les évolutions liées à l'âge sont également différentes selon les sexes, la perte d'élasticité intervenant plus tardivement chez les hommes. *« À 30 ans une femme choisira plutôt un produit pour peau sensible ou premières rides et, quand la ménopause arrive, il faut parfois revoir en urgence toute la routine cosmétique »,* complète la dermatologue. Les hommes font face à ce problème environ quinze ans plus tard.

LA GENT MASCULINE SENSIBLE AUX PARFUMS ET TEXTURES

Ils se distinguent également par leur goût en matière d'aspect et de consistance des cosmétiques. Du fait de leur pilosité et de leur peau plus grasse, *« les hommes préfèrent les émulsions ou les gels-crèmes plutôt que des crèmes grasses et denses »,* relève le Dr Flora Fischer, dermatologue. Il n'en demeure pas moins qu'en dehors de la crème hydratante, selon Nina Roos, il n'est *« nul besoin de se tourner vers une gamme masculine pour trouver des produits efficaces et confortables »,* on trouve parmi les marques historiques de parapharmacie tous les soins mixtes nécessaires à l'équilibre des peaux masculines comme féminines. *« Très souvent, la seule différence entre des produits positionnés "pour homme" et "pour femme" est le parfum »,* assure Nassim Hamek. Les hommes en sont friands. Mais prudence en la matière : les parfums peuvent provoquer des sensibilisations et/ou des réactions allergiques. Finalement, la peau plus solide des hommes demande-t-elle réellement des soins cosmétiques ? *« Nombre d'hommes pourraient se passer de crème de soin »,* affirme Nina Roos. Reste le plaisir de prendre soin de soi, un rituel en passe de s'ancrer durablement dans les habitudes masculines. ■

CÉCILE BLAIZE ET LAURE MARESCAUX

6 SOINS HYDRATANTS HOMME

Oui · Pourquoi pas · À proscrire

AVÈNE MEN • Soin anti-âge peaux sensibles

50 ml • 23 €



Notre avis Aucun ingrédient problématique pour la santé dans la composition de ce produit, à l'exception du parfum, potentiellement allergisant sur les peaux sensibles. On y trouve des éléments bénéfiques pour le derme dont la glycérine, le squalane, l'acide hyaluronique et le glucoside. Toutefois, la formule contient des substances pouvant être problématiques pour l'environnement : polyacrylate-13 (polymère), propylène glycol (solvant), EDTA (chélateur) et composés éthoxylés.

BIOTHERM HOMME Aquapower Cream

50 ml • 65 €

Notre avis À 1 300 € le litre, le prix le plus élevé de notre sélection, on aurait pu espérer une composition plus propre. Certes, ce soin contient des ingrédients courants tels la glycérine et le diméthicone, et des actifs supposés avoir des vertus anti-âge (*Vitreoscilla Ferment Extract* et *Pseudoalteromonas Ferment Extract*). Mais il renferme aussi de l'acide salicylique, suspecté d'être toxique pour la reproduction, du parfum avec 6 allergènes, de l'alcool, potentiellement irritant, et du phénoxyéthanol, un conservateur allergène.



CLARINS MEN Baume super hydratant

50 ml • 49 €



Notre avis La glycérine et l'huile de graines de sésame présentes dans ce produit ont des effets bénéfiques pour la peau. De même que les extraits de plantes comme *Gymnema sylvestris* ou *Kalanchoe pinnata*. Mais ce baume contient également un colorant synthétique (CI 42090), qui peut irriter la peau de certaines personnes. Il inclut aussi des ingrédients synthétiques tels que le diméthicone, le butylène glycol, l'EDTA et le carbomère, difficilement biodégradables.

HORACE • Hydratant visage matifiant SPF 30

75 ml • 19 €



Notre avis Cette crème utilise comme filtre UV de l'oxyde de zinc, qui n'est pas problématique pour l'environnement. Elle contient du jus de feuilles d'aloe vera, des triglycérides, de l'huile de graines de *Pongamia glabra*, de la glycérine, de l'extrait de gousse de fruit de *Caesalpinia spinosa* et de l'extrait de germe d'*Helianthus annuus* (tournesol), bons pour la peau. Mais aussi de l'acide salicylique, qui peut irriter et est suspecté d'être toxique pour la reproduction.

L'ORÉAL MEN EXPERT Hydra Energetic

50 ml • 8 €

Notre avis Supposé gommer les signes de fatigue avec ses extraits de caféine, ce soin du visage ne convient pas à toutes les peaux. Il contient de l'alcool, susceptible d'irriter les peaux sensibles, et des extraits de menthe poivrée potentiellement allergisants. Il renferme aussi du phénoxyéthanol, un conservateur allergène. La présence d'une silicone, de plusieurs polymères de synthèse (diméthicone) et de dérivés d'huiles minérales est problématique pour l'environnement car peu biodégradables.



NIVEA MEN Crème visage hydratante

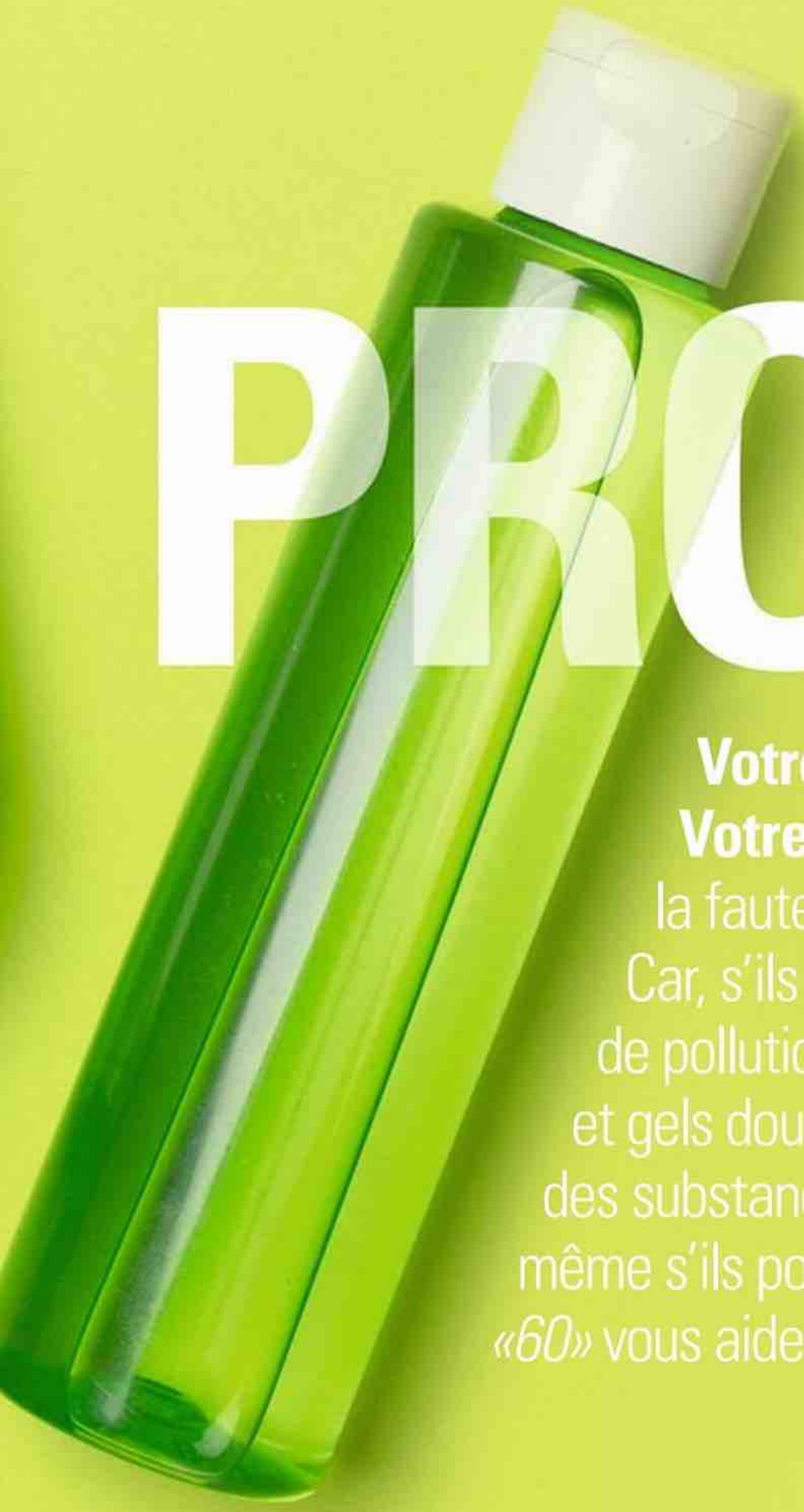
75 ml • 7 €



Notre avis Une formule simple et assez courte pour cet hydratant du quotidien. Il comprend des ingrédients bénéfiques pour la peau comme la glycérine et ses dérivés, des acides et alcools gras, du panthénol (ou vitamine B5) et du jus d'aloe vera. Seuls petits défauts : ce produit est parfumé et utilise comme conservateur du phénoxyéthanol, possiblement allergisant. Il est dépourvu de filtre UV.

PHOTOS PRODUITS : F. POINCELET/«60»

LA BEAUTÉ AU SENS



PROPRE

Votre cuir chevelu vous démange ?
Votre peau est sèche ? Et si c'était
la faute à vos produits d'hygiène ?
Car, s'ils débarrassent des saletés, particules
de pollution et dépôts graisseux, shampooings
et gels douches, par exemple, peuvent contenir
des substances irritantes ou allergisantes,
même s'ils portent la mention « extra-doux » !
«60» vous aide à décrypter les étiquettes.

Shampooings, gels douche, déo

LE PALMARÈS DES PLUS PROPRES



Au rayon des cosmétiques, l'offre est pléthorique et se décline au masculin, féminin, pour les enfants ou en bio… avec parfois des ingrédients qu'on voudrait ne plus voir. Voici le palmarès de 46 gels douche, shampooings et déodorants.

En novembre dernier, nous avons reçu à la rédaction un courrier ainsi formulé : *« Je voudrais comprendre pour quelles raisons vous continuez à dénoncer les produits toxiques que les industriels et autres nous font ingurgiter à longueur de journée car si vous ne l'avez pas encore remarqué, les gens s'en "f…" .»*
Nous profitons de ce dossier, qui va notamment traquer les ingrédients problématiques dans 46 produits cosmétiques, pour rassurer cette lectrice. Les consommateurs sont, en réalité, attentifs à l'impact de leurs achats sur l'environnement et leur santé. Les industriels l'ont compris et multiplient les allégations en ce sens. En tant que consommateurs, nous sommes protégés par une réglementation cosmétique parmi les plus strictes au monde, comme le répètent à l'envi les fabricants. Mais cela n'empêche pas de continuer à veiller au contenu déclaré sur les flacons, pots, sprays…

LA RÉGLEMENTATION AVANCE… LENTEMENT

En effectuant nos analyses, nous ne cherchons pas à dénicher des ingrédients interdits mais plutôt à repérer ceux qui, tout réglementaires qu'ils soient, sont moins sûrs que d'autres ou sont sur la sellette. Les connaissances sur les risques, en particulier sur l'environnement, des ingrédients cosmétiques évoluent plus vite que leur prise en compte dans la réglementation menant à leur restriction ou à leur interdiction. Par exemple, le butylpenylmethyl propionial (ou Lilial) a été reconnu toxique pour la reproduction dans le règlement européen en mai 2020 – nous en parlions dans l'essai paru en septembre 2020 – mais il n'a été interdit que le 1er mars 2022.

UN PROBLÈME SANITAIRE DÛ À UN USAGE QUOTIDIEN

L'objectif des évaluations de notre centre d'essais est donc moins de se positionner sur le respect de la réglementation que sur le terrain du principe de précaution. Les produits classés E (rouge) ne présentent pas de danger mais un risque. Idem pour les produits C ou D, dans une moindre mesure. Ils ne poseraient pas de problème sanitaire si on en faisait un usage ponctuel (mais ils sont à usage quotidien) ou si d'autres produits, cosmétiques ou ménagers, n'exposaient pas aux mêmes ingrédients. Et du point de vue écologique, l'impact de nos achats vient s'ajouter à celui des autres. Or le cumul d'ingrédients risqués est évitable. La preuve ? Des produits concurrents sortent avec de meilleurs scores. Et, puis, pourquoi rester prisonnier des délais obtenus par les industriels pour modifier leur formulation quand on a un tel choix en rayon ?

COMMENT NOTRE CENTRE D'ESSAIS COMPARATIFS A PROCÉDÉ

Nous avons analysé 46 produits de 3 familles (gels douche, shampooings et déodorants) représentatifs du marché (bio, conventionnels, pour hommes, femmes ou enfants).
Le Cosméto'Score représente le seul critère d'évaluation. L'efficacité des produits n'a pas été mesurée. D'où l'absence de « choix de "60" ».



Ce score reflète le profil de sécurité des ingrédients contenus dans le produit, selon leur importance dans la formulation et leur effet cumulatif, sans préjuger de leur effet une fois associés. Il tient compte de leur effet sur la santé (70 % de la note) mais aussi – et c'est son originalité – sur l'environnement (30 % de la note).
Il permet de classer les produits en cinq catégories, de A (vert, sans réserve d'utilisation) à E (rouge, utilisation déconseillée).

Shampooings et gels douche Allergisants et mauvais pour l'environnement

Avec les shampooings et gels douche, nous sommes dans l'univers des produits rincés. Certains ingrédients pouvant avoir des effets sur la santé sont plus facilement tolérés parce qu'ils ne sont pas supposés pénétrer dans la peau. À l'inverse de ceux pouvant avoir un effet sur l'environnement, car l'eau de rinçage les y entraîne… C'est également un univers où fleurissent les kits « do-it-yourself » (DIY), les cosmétiques solides et parfois – mais pas dans cette sélection – les emballages réutilisables, pour répondre aux exigences écologiques des consommateurs.

Face à cette offre pléthorique, comment choisir ? Dans notre sélection de 16 shampooings, pas de critères simples pour s'orienter : les produits pour enfants ne sont pas tous plus verts, et le seul produit certifié (naturel), Nature Box, sort avec un Cosméto'Score C, du fait d'un cumul d'ingrédients irritants, sensibilisants et d'un ammonium quaternaire qui présente un risque pour l'environnement. Le produit qui se trouve en tête du classement est un shampooing en poudre, Yodi. Ce n'est pas tout à fait un hasard : comme beaucoup de cosmétiques solides, il a une « petite formule » de seulement 11 ingrédients et, sans eau, il ne contient aucun conservateur – une famille d'ingrédients généralement problématiques. Reste à savoir s'il est efficace et agréable à utiliser, ce que nous n'avons pas évalué. En deuxième position, on trouve un shampooing conventionnel à petit prix de marque distributeur (Auchan), le shampooing pour enfants Cosmia Kids Cerise et amande douce. Une bonne nouvelle dans une période d'inflation !

EN QUEUE DE PELOTON, DES GRANDS CLASSIQUES

À l'opposé du tableau, on trouve deux produits L'Oréal (Elseve et Garnier). Leur Cosméto'Score est noté E à la fois pour la santé (qui compte pour 70 % du score) et l'environnement. Ils affichent en effet plusieurs ingrédients à risque

☑ *Les résultats de notre essai*

Shampooings



Yodi
Douceur de lait d'amande



Cosmia Kids
(Auchan)
Démêlant cerise et amande douce



Le Petit Marseillais
Gel pomme et feuilles d'olivier bio



Mixa Bébé
Très doux démêlant



Bioderma
ABCDerm shampooing



P'tit Dop
2 en 1 ultradémêlant amande-fleur d'oranger



Yves Rocher
Pureté
À l'ortie anti-sébum

	Yodi	Cosmia Kids (Auchan)	Le Petit Marseillais	Mixa Bébé	Bioderma	P'tit Dop	Yves Rocher
Douceur de lait d'amande		Démêlant cerise et amande douce	Gel pomme et feuilles d'olivier bio	Très doux démêlant	ABCDerm shampooing	2 en 1 ultradémêlant amande-fleur d'oranger	Pureté À l'ortie anti-sébum
Public	Adulte	Enfant	Adulte	Famille	Enfant	Enfant	Adulte
Certification	-	-	-	-	-	-	-
Conditionnement	Flacon	Flacon	Flacon	Flacon	Flacon	Flacon	Flacon
Poids/volume	40 g	250 ml	250 ml	250 ml	200 ml	400 ml	300 ml
Prix indicatif	20 €	1,60 €	2,49 €	3,90 €	8 €	3,65 €	6,50 €
Score Santé	A	A	A	B	C	B	B
Score Environnement	A	A	B	B	A	D	E
COSMÉTO'SCORE	A	A	A	B	B	C	C



pour la santé (en particulier le benzyl salicylate, suspecté d'être un perturbateur endocrinien). Les shampooings conventionnels (hors formes solides) restent riches en conservateurs, en « conditionneurs » polluants (polymères, silicones) mais aussi en tensioactifs, parfois irritants ou polluants, ou les deux. D'où des notes parfois médiocres. Les ingrédients problématiques dans les gels douche sont globalement les mêmes que ceux des shampooings : des allergènes, des tensioactifs polluants ou irritants, des polymères et colorants azoïques également polluants, des conservateurs dont certains sont suspectés d'être cancérogènes, mutagènes, reprotoxiques (CMR) ou perturbateurs endocriniens (PE), comme l'acide salicylique… Ils pénalisent huit produits notés C, D, ou E.

LES PRODUITS DITS NATURELS S'EN SORTENT UN PEU MIEUX

En revanche, bonne surprise pour le kit do-it-yourself Ma box au naturel, qui sort en tête. Il contient moins de parfums, d'allergènes ou de colorants que les autres gels douches. Le kit Graine créative (savons licornes) ne possède aucun ingrédient parfumant mais il est pénalisé par quelques ingrédients irritants ou controversés (dioxyde de titane, pentasodiumpentetate).
Attention cependant à ne pas en tirer une généralité : ces données ne préjugent pas de ce que contiennent d'autres kits de do-it-yourself.

 **Nature Box** Hydratation huile de coco	 **Klorane** Junior Démêlant à l'avoine issue de culture bio	 **Sephora** BTN PHY Fortifiant	 **Petit Manava** Marque Repère (E.Leclerc) Pêche banane	 **Luxéol** Shampooing réparateur	 **Manava** Marque Repère (E.Leclerc) Extra-doux aux œufs	 **Franck Provost** Expert nutrition+ shampooing salon	 **Garnier Ultra Doux** Argile douce & cédrat	 **L'Oréal Elseve** Total Repair 5 shampooing reconstituant
Adulte	Enfant	Adulte	Enfant	Adulte	Adulte	Adulte	Adulte	Adulte
Naturel	-	-	-	-	-	-	-	-
Flacon	Pompe	Flacon	Flacon	Tube	Flacon	Flacon	Flacon	Flacon
250 ml	500 ml	300 ml	250 ml	200 ml	500 ml	750 ml	250 ml	300 ml
3,70 €	9,50 €	9,99 €	1,27 €	8,49 €	1,06 €	6,30 €	3,29 €	5,10 €
C	D	C	D	D	D	E	E	E
D	B	E	D	E	E	E	E	E
C	C	D	D	D	E	E	E	E



Il n'est pas impossible que l'étiquetage ne soit pas aussi rigoureux que pour les cosmétiques classiques. En effet, la réglementation cosmétique s'applique sur chaque ingrédient des kits, mais elle peut être plus difficilement maîtrisée par le fabricant s'il n'est pas spécialiste des cosmétiques. Avec, pour conséquences, un risque plus important d'être confronté à des produits mal étiquetés. Pour le reste, les produits les plus marketés « naturels » et « bio » (sans afficher de label de certification pour autant) sortent en tête du panel des 14 gels douche ou savons. En deuxième position, le produit Nivea pour adultes semble en particulier respecter le contrat offert par son nom « Naturally good » (naturellement bon).

LES HOMMES ET LES ENFANTS SONT MOINS BIEN LOTIS

À l'inverse, il semble que ce ne soit pas un hasard si le seul produit pour homme de la sélection (Nuxe Men) se retrouve en dernier. Les hommes ne paraissent pas une cible pour les produits les mieux formulés. Et, malheureusement, dans cette sélection de gels douche, les enfants n'apparaissent pas vraiment mieux protégés… En particulier le produit Tahiti Kids cheveux & corps nous paraît bien polluant (PEG, PPG, EDTA, ammoniums quaternaires…), avec des composants suspectés d'être perturbateurs endocriniens – plutôt à éviter comme produit du quotidien.

☑ *Les résultats de notre essai*

Gels douche

	 **Ma box au naturel** Savon bio	 **Nivea** Naturally Good Gel douche soin	 **Mixa Bébé** Gel corps et cheveux huile d'amande douce	 **Monoprix** Crème douche nourrissante	 **Cosmia Kids bio** (Auchan) Gel douche shampooing	 **Le Petit Olivier** À l'eau d'olive bio
• Public	Adulte	Adulte	Enfant	Adulte	Enfant	Adulte
• Certification	-	-	-	-	Bio	-
• Conditionnement	DIY	Flacon	Pompe	Tube	Flacon	Flacon
• Poids/volume	-	300 ml	250 ml	200 ml	250 ml	270 ml
• Prix indicatif	14,90 €	4 €	2,95 €	3,29 €	2,21 €	2,50 €
Score Santé	A	A	A	A	B	B
Score Environnement	A	A	B	B	B	B
COSMÉTO'SCORE	A	A	A	A	B	B

QUELLES SUBSTANCES ÉVITER

Suspectés d'être perturbateurs endocriniens, des ingrédients vont être ou sont réévalués. Cinq sont présents dans notre panel…

Un perturbateur endocrinien (PE) est une substance capable de dérégler certaines fonctions hormonales. Il peut impacter les consommateurs et, en contaminant l'environnement, avoir des effets sur les écosystèmes. Une liste de 28 substances prioritaires est en cours d'évaluation par le Comité de sécurité sanitaire des consommateurs (CSSC) de la Commission européenne.

Acide salicylique. Utilisé comme conservateur, conditionneur capillaire, agent d'entretien de la peau… il est classé cancérogène-mutagène-reprotoxique (CMR) et limité à 0,5 %. Il est interdit dans les produits pour enfants de moins de 3 ans, sauf les shampooings, ainsi que dans les produits d'hygiène buccale.

Benzophénones. Utilisés pour protéger des UV la peau ou la formulation, ils sont aussi classés cancérogènes possibles. La benzophénone-3 (oxybenzone) est accusée de blanchir les coraux et interdite à Hawaï. Elle est limitée à une concentration de 0,5 % comme protecteur de formule, 6 % comme filtre UV dans les produits pour le visage (sauf sprays et aérosols) et 2,2 % dans les produits pour le corps.

Butylhydroxytoluène (BHT). Utilisé comme conservateur, il est aussi écotoxique et est limité à 0,8 % dans les nouveaux* produits pour la peau depuis le 1er juillet 2023.

Homosalate. Utilisé comme filtre UV pour protéger la peau ou la formulation, il sera limité aux produits pour le visage (autres qu'en sprays), à un taux de 7,34 %, à partir du 1er janvier 2025.

Octocrylène. Ce filtre UV est suspecté d'être bioaccumulable toxique pour les coraux et interdit dans les îles Marshall (Pacifique). Le CSSC considère son pouvoir PE plausible. Il est désormais limité à 10 % dans les produits solaires (9 % en aérosol).

Sels d'aluminium (hors liste des 28 substances prioritaires). Un avis préliminaire du CSSC de mai 2022 les estime sûrs… jusqu'à un certain seuil, variable suivant les produits et leur présentation (roll-on, spray…). Ils sont aussi suspectés d'être cancérogènes.

**Les produits déjà sur le marché ont six mois de plus pour être écoulés.*

							
Neutraderm Gel douche micellaire dermo-apaisant	**Graine créative** Comptoir des savons licorne	**Bioderma** Atoderm Ultra douceur	**Carrefour Soft** Hydratant au monoï	**Yves Rocher** Concentré à la vanille	**Tahiti** Kids cheveux & corps	**Nocibé** Les délices Tarte amandine	**Nuxe Men** Gel douche multi-usage
Famille	Enfant	Famille	Adulte	Adulte	Enfant	Adulte	Homme
-	-	-	-	-	-	-	-
Pompe	DIY	Pompe	Flacon	Flacon	Flacon	Flacon	Tube
1 l		1 l	250 ml	100 ml	300 ml	300 ml	200 ml
5,99 €	22 €	8,90 €	1,49 €	4,90 €	2,52 €	7,95 €	6,49 €
B	D	C	C	D	D	E	D
D	A	D	D	E	E	D	E
C	C	C	C	D	D	E	E

2 Déodorants
Des substances sensibilisantes problématiques

Au menu, 16 produits : sept références certifiées bio, une majorité de formats bille, des aérosols dont un format compressé – ce qui tend à se multiplier dans les rayons, tout comme les éco-sprays – et trois références pour jeunes ados (dès 8, 10 ou 12 ans). Verdict : ni la certification bio ni la jeune cible ne garantissent des produits exempts de substances irritantes ou autrement problématiques. Et le format n'est pas non plus associé au Cosméto'Score.

Seule catégorie qui, dans ce panel, semble associée à des produits moins bien notés : les déodorants pour homme. Axe, Mennen, Nivea Men, Brut, Florame : tous sont notés D ou E. Au milieu d'eux, le déodorant Avène pour les 12 ans et plus, est pénalisé essentiellement pour l'utilisation d'ingrédients polluants (polymères, silicones, ammoniums quaternaires, EDTA). Il est à noter qu'aucun produit antitranspirant ne figure dans cette sélection.

Déodorants et antitranspirants contiennent une quantité importante de substances parfumantes pour masquer les mauvaises odeurs ; des conservateurs, dont certains sont suspectés d'avoir un effet perturbateur endocrinien (benzyl salicylate, salicylic acid et benzophénone) ; et des molécules ayant pour objectif de limiter la prolifération des bactéries responsables de ces mauvaises odeurs.

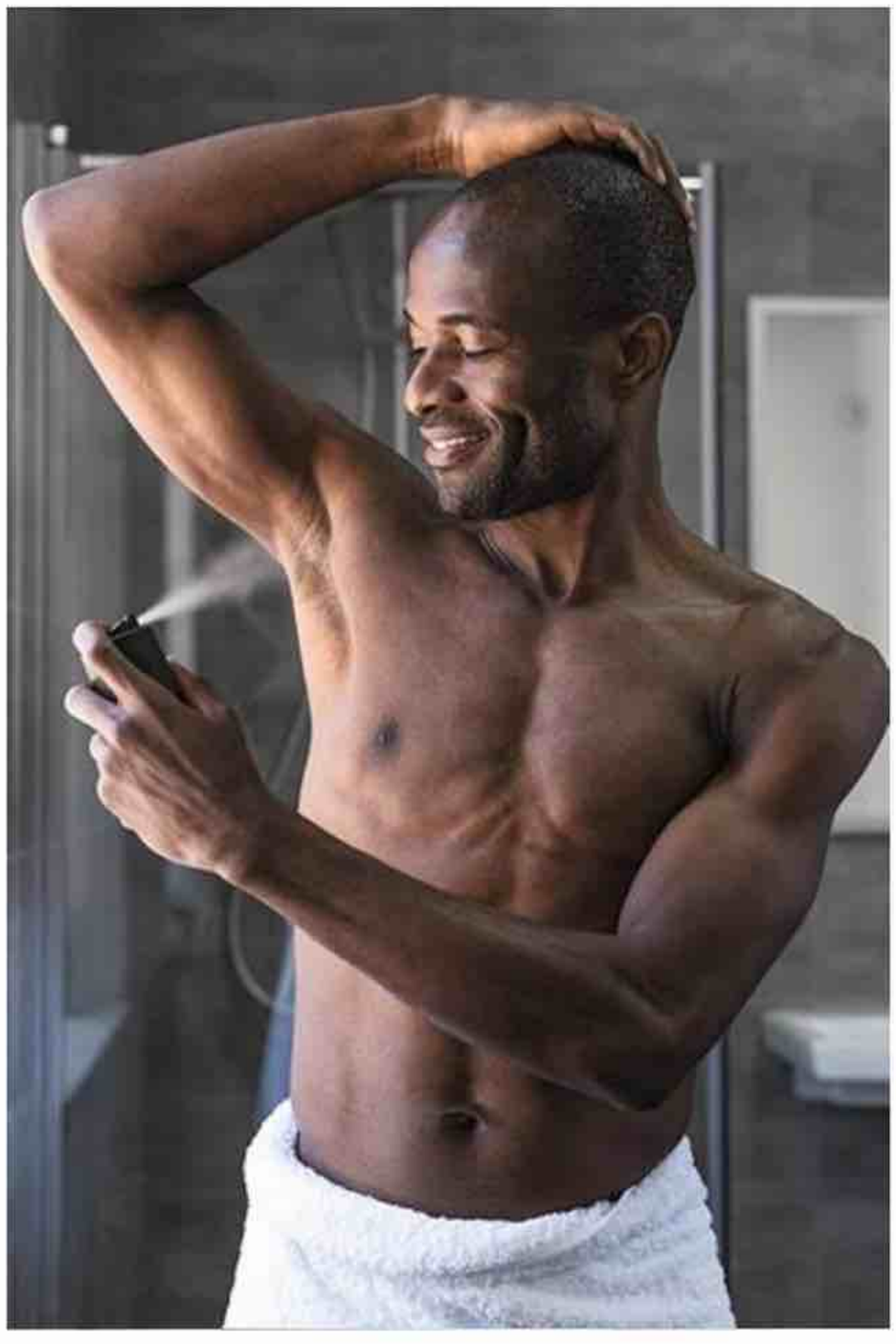
LES ANTITRANSPIRANTS : À ÉVITER SUR UNE PEAU LÉSÉE

Mais les antitranspirants représentent une catégorie distincte des simples déodorants parce qu'ils ne se contentent pas de limiter les mauvaises odeurs, ils promettent de limiter la sudation. Résultat, ils peuvent contenir un ingrédient controversé en plus : des sels d'aluminium. Très efficaces pour limiter la sudation et donc les auréoles, ces sels ont été accusés d'effets cancérogènes avant d'être suspectés d'effets perturbateurs endocriniens. Pour rappel, en

☑ *Les résultats de notre essai*

Déodorants

	 **Monsavon bio** Aloe vera pointe de vanille	 **Step One** Déodorant roll-on	 **Poupina** 0 + 0 = la tête à Toto	 **Acorelle** Déodorant douceur	 **My Cosmetik** Déodorant crème	 **Alvadiem** Mon 1er déo soin	 **Carrefour Soft** Bio
• Public	Adulte	Adulte	Dès 10 ans	Adulte	Adulte	Dès 8 ans	Adulte
• Certification	Bio	-	Bio	Bio	-	-	Bio
• Conditionnement	Aérosol	DIY	Bille	Stick	DIY	Bille	Bille
• Poids/volume	75 ml	50 ml	50 ml	50 ml	50 ml	40 ml	50 ml
• Prix indicatif	3,92 €	19 €	5,90 €	7,55 €	22,30 €	8,20 €	1,32 €
Score Santé	A	A	A	B	B	C	B
Score Environnement	A	A	A	A	A	A	B
COSMÉTO'SCORE	A	A	A	B	B	B	B



2011, l'Agence de sécurité des produits de santé et des médicaments (ANSM) avait proposé de restreindre les sels d'aluminium à une concentration de 2 % (soit 0,6 % d'aluminium). Mais cette proposition n'a pas été suivie en Europe. Et comme le taux d'aluminium n'est pas étiqueté, il est impossible de savoir quel produit en contient le plus – sauf à les faire analyser. Si vous utilisez des antitranspirants, mieux vaut suivre la recommandation de l'ANSM et éviter toute application sur une peau lésée ou fraîchement rasée ou épilée qui favoriserait la pénétration des sels d'aluminium dans le sang…

Attention aussi aux déodorants contenant de l'alcool – une substance très irritante – sur une peau fraîchement rasée ou épilée. C'est le cas en particulier pour le Monsavon bio. L'alcool dénaturé apparaît en premier ingrédient sur la liste, ce qui implique qu'il est présent en assez forte quantité. Il sort malgré tout dans le trio de tête car sa formule courte reste vertueuse. Mais il est regrettable que le fabricant se contente d'une précaution en tout petits caractères (« ne pas appliquer sur la peau endommagée ») pour laisser la part belle aux allégations « vertes » : bio, 99,99 % d'origine naturelle, éco-spray meilleur pour la planète, limite l'impact sur le réchauffement climatique… ■

ADÉLAÏDE ROBERT

INGÉNIEUR : EMMANUEL CHEVALLIER

 **Naturé Moi** Déodorant grenade	 **Nivea** Fresh natural O_2	 **So bio étic Léa Nature** Déo-soin	 **Axe** Provocation	 **Avène** Body Efficacité 24 h peaux sensibles	 **Mennen** Menthe fraîche	 **Nivea Men** Fresh active O_2	 **Brut** Original anti-traces	 **Florame** Déodorant bille
Femme	Femme	Adulte	Homme	Dès 12 ans	Homme	Homme	Homme	Homme
Bio	-	Bio	-	-	-	-	-	Bio
Bille	Aérosol	Aérosol	Aérosol compressé	Bille	Stick	Aérosol	Aérosol compressé	Bille
50 ml	150 ml	100 ml	100 ml	50 ml	60 ml	150 ml	100 ml	50 ml
3,69 €	3,30 €	5,10 €	3,46 €	9,60 €	5,19 €	3,30 €	2,85 €	10,90 €
D	D	E	E	C	D	E	E	E
A	B	A	A	E	E	B	A	E
C	D	D	D	D	D	D	D	E

Cheveux crépus et frisés
SOIGNER LE NATUREL

Entre astuces de grand-mère et promesses marketing des fabricants de produits capillaires, il n'est pas toujours facile de savoir comment bien entretenir ses cheveux.

En 2022, les Français ont dépensé 1,14 milliard d'euros en shampooings, après-shampooings et autres articles capillaires (source Nielsen). Et 61 % affirment *« prendre soin de leurs cheveux »*, selon une enquête Ipsos de 2022. L'efficacité des produits destinés à l'entretien des cheveux n'est pourtant pas démontrée scientifiquement. Ils peuvent même parfois être inutiles ou faire plus de mal que de bien.

« La première fonction d'un shampooing est de laver le cuir chevelu des saletés et des microbes qui peuvent s'y développer et entraîner des démangeaisons », rappelle le Dr Philippe Assouly, dermatologue au Centre Sabouraud à l'hôpital Saint-Louis, à Paris. Les shampooings contiennent une base lavante, généralement à base de sulfates, très efficaces pour « décrocher » la saleté (pellicules, poussières, etc.) et l'évacuer avec l'eau du rinçage.

« DOUX », « EXTRA-DOUX » : NE VOUS Y FIEZ PAS !

Toutefois, comme tout détergent, ils peuvent être irritants pour le cuir chevelu et dessécher les cheveux, même ceux qui contiennent des bases lavantes d'origine plus naturelle telles les saponines végétales. *« On ne peut pas se fier aux mentions doux ou extra-doux, qui ne veulent rien dire. Tout comme le caractère hypoallergénique, qui n'est pas plus contrôlé,* souligne le dermatologue. *Le shampooing a aussi pour fonction de donner un peu de brillance et de conférer un aspect "net" au cheveu. »* C'est le rôle d'autres molécules, comme l'EDTA par exemple, une substance qui « attrape » le calcaire contenu dans l'eau de rinçage pour l'empêcher de se déposer sur le cheveu. Mieux vaut prendre le temps de lire les étiquettes car certains ingrédients peuvent provoquer des réactions allergiques, à l'instar des isothiazolinones (MIT, MCIT, etc.), utilisés souvent comme conservateurs, ou de certains parfums (Franck Provost Paris et Nuxe, *voir p. 92)*.

Il est préférable d'opter pour un shampooing adapté à votre nature de cheveux (sec, gras, fin, frisés, cassant, permanenté, défrisé, coloré…). Ces produits se démarquent surtout par des concentrations différentes en base lavante et en adoucissants. Les personnes à la chevelure bouclée ou afro doivent éviter les shampooings

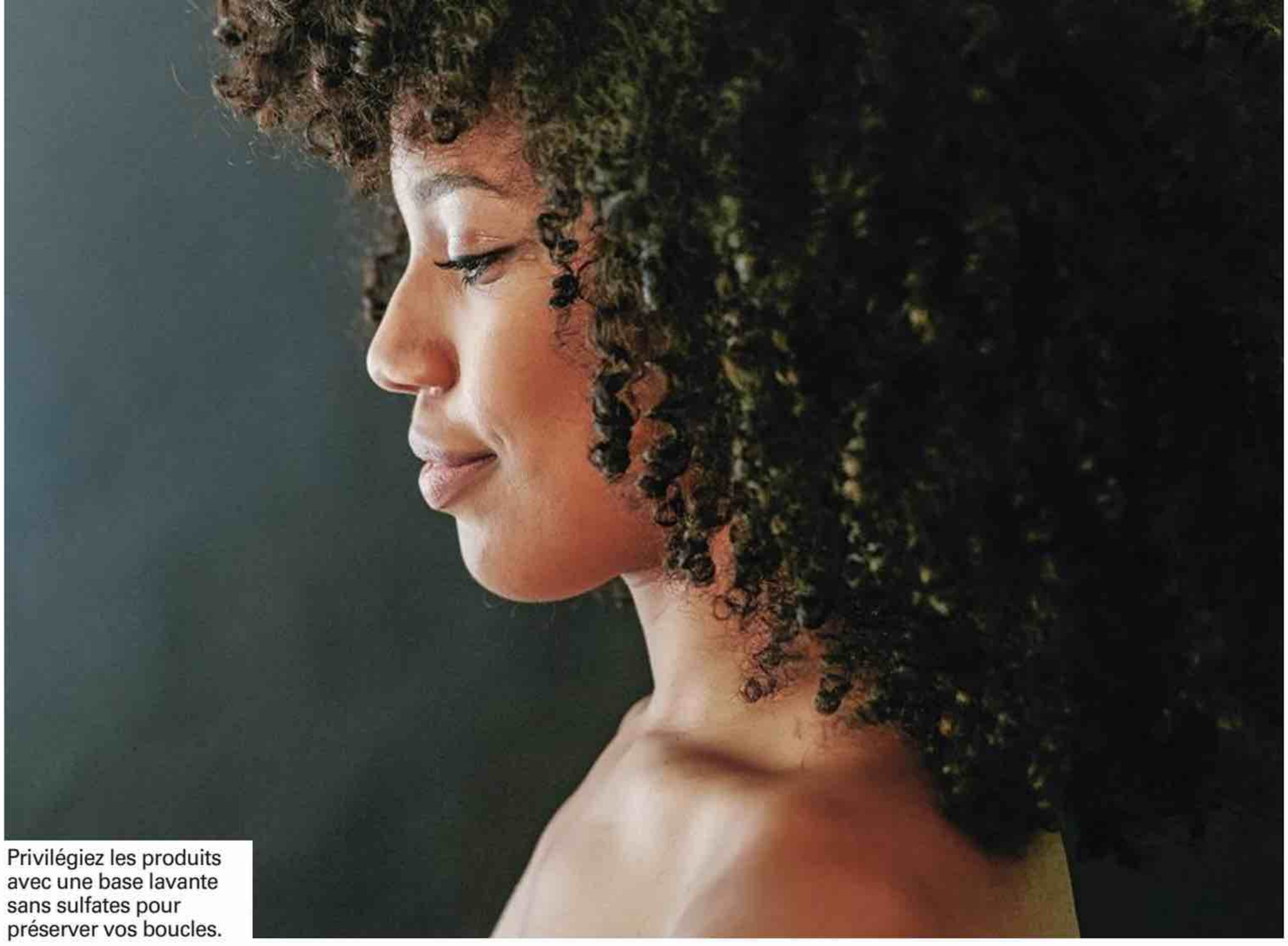
Repères

TENDANCE NAPPY

■ Les produits destinés à lisser les cheveux frisés et crépus sont souvent pointés du doigt pour les substances potentiellement nocives qu'ils contiennent.

■ « Depuis le confinement, la tendance capillaire est cependant, en France, de plus en plus au Nappy (Natural and Happy) », se réjouit le dermatologue Philippe Assouly.

■ En témoigne sur Instagram, le succès du « big chop » qui consiste à se couper très court les cheveux défrisés pour qu'ils retrouvent leur aspect naturel. Ou encore la mode du « Co-Wash » (Conditioner Washing), dont le principe est de se laver les cheveux uniquement avec de l'après-shampooing, moins desséchant et moins irritant.



Privilégiez les produits avec une base lavante sans sulfates pour préserver vos boucles.

contenant des sulfates car ils ont tendance à dissoudre les huiles naturellement présentes sur les cheveux. Les produits incorporant certains alcools, comme l'alcool isopropylique et l'éthanol, peuvent aussi avoir des effets desséchants.

LAISSEZ TOMBER LE RINÇAGE À L'EAU VINAIGRÉE

Une seule application de shampooing suffit, même si les fabricants en préconisent deux. Il faut rincer abondamment à l'eau tiède. L'efficacité d'un rinçage supplémentaire à l'eau minérale, comme le pratique l'actrice Nicole Kidman, ou à l'eau vinaigrée, une recette anticalcaire de grand-mère, n'est pas établie. D'autant que *« le vinaigre est un acide qui peut modifier le pH du cuir chevelu et s'avérer caustique pour la peau, ou pour l'œil »,* alerte le Dr Assouly. Concernant la fréquence de lavage, tout dépend de la nature du cheveu et de l'environnement dans lequel on évolue : il faut les nettoyer plus souvent si l'on est au contact de beaucoup de poussière ou de pollution, qu'on a une activité physique intense ou qu'on porte toute la journée un casque ou une charlotte. *« Il n'y a aucune norme sur cette question »,* assure le dermatologue. Un cuir chevelu qui « gratte », des cheveux qui collent ou graissent incite bien entendu à les laver, *« mais on doit aussi se poser la question de savoir si l'on n'utilise pas des doses trop importantes de shampooing ou si ce dernier est bien adapté »,* précise-t-il.

Qu'en est-il de l'après-shampooing ? *« Si on peut s'en passer, c'est mieux »,* commente le Dr Assouly. Ce type de produit recouvre le cheveu d'une substance qui se dépose comme un film sur toute sa longueur. Mais il peut avoir pour effet d'alourdir la chevelure, qui aura alors moins de volume et risque de se plaquer au crâne. Cela dit, l'après-shampooing présente un intérêt pour les cheveux dits « texturés » (ou BFC, pour bouclés frisés crépus), qui se déshydratent, s'assèchent et cassent facilement…

Comment bien les sécher ? S'il est possible de se passer du sèche-cheveux, c'est l'idéal. Car la chaleur abîme la tige pilaire et irrite le cuir chevelu. *« Cependant, en cas d'état pelliculaire ou de dermite séborrhéique, mieux vaut procéder à un séchage accéléré un peu rapide, avec un sèche-cheveux tiède et tenu à distance »,* conseille le spécialiste. Un séchage trop lent risque de créer des conditions hygrométriques propices à la prolifération de levures qui favorisent pellicules et démangeaisons. ■

CLARA DELPAS

6 SHAMPOOINGS POUR CHEVEUX FRISÉS OU CRÉPUS

FRANCK PROVOST PARIS Expert Nutri-Frizz

400 ml • 6 €



Notre avis Incluant 30 ingrédients, ce shampooing est adapté au soin des cheveux frisés et secs grâce à sa combinaison de tensioactifs peu agressifs, de glycérine, d'aloe vera et de beurre de mangue. Mais le benzyl salicylate et l'acide salicylique présents sont des allergènes et de potentiels perturbateurs endocriniens. Il contient aussi plusieurs allergènes issus du parfum et utilise du phénoxyéthanol, un conservateur pouvant causer des réactions allergiques.

LAZARTIGUE • Curl Specialist Baume soin lavant

250 ml • 19,90 € • Certifié Vegan Society



Notre avis Aucun point noir pour la formule de ce baume lavant, composé à 95 % d'ingrédients d'origine naturelle ! Les tensioactifs sont peu agressifs et il ne contient pas de silicones, deux conditions indispensables pour s'adapter aux cheveux « texturés » et secs. Le bisabolol est utilisé pour ses vertus anti-irritations. Si le produit est parfumé, il n'affiche pour autant aucun allergène. Convient aux personnes véganes.

L'ORÉAL PROFESSIONNEL PARIS Curl Expression

300 ml • 19,90 €

Notre avis On déplore la présence de 2 conservateurs, le benzyl salicylate, allergène et potentiel perturbateur endocrinien, et le phénoxyéthanol, potentiellement allergène. Le produit contient des tensioactifs peu agressifs, des ingrédients pour démêler et rendre les cheveux doux, comme les silicones et le polyquaternium. Mais ces derniers se dégradent difficilement dans l'environnement, de même que les composés éthoxylés, pénalisant le profil environnemental de ce shampooing.



NUXE • Hair Prodigieux Shampooing brillance miroir

200 ml • 15,90 €



Notre avis Ce shampooing pourra convenir aux cheveux très frisés ou crépus car il est formulé avec des tensioactifs peu agressifs, sans sulfates ni silicones. Il contient toutefois 4 allergènes issus de son parfum. Sans ingrédient d'origine animale, il est adapté aux végans. Deux agents moussants s'éliminent difficilement dans l'environnement : le guar hydroxypropyltrimonium chloride et le sodium cocoyl isethionate.

RENÉ FURTERER PARIS Sublime Curl

250 ml • 15 €



Notre avis Même s'il n'est pas explicitement destiné aux cheveux afro, ce shampooing doux pour cheveux bouclés peut leur convenir, car il est sans sulfates ni silicones. À base de tensioactifs peu agressfis, sa composition est enrichie en glycérine et extraits végétaux. 85 % des ingrédients sont d'origine végétale. Les seuls éléments potentiellement problématiques dans la liste sont des composés faiblement biodégradables.

SHEA MOISTURE • Shampooing hydratant et réparateur

384 ml • 16 €



Notre avis La marque commercialise des produits pour cheveux bouclés à crépus. Celui-ci est composé de tensioactifs peu agressifs et enrichi en beurre de karité, huile de coco et glycérine pour hydrater, d'huiles de mafura et de baobab, et d'extrait de yaourt, supposé apporter des protéines. Seuls ingrédients problématiques : des agents moussants éthoxylés, dont la fabrication est polluante, et qui se dégradent lentement, comme l'EDTA.

6 PRODUITS SANS RINÇAGE

Oui · Pourquoi pas · À proscrire

CANTU AVOCADO
Crème réparatrice hydratante

340 g • 11 €

Notre avis Ce soin hydratant sans rinçage est censé réduire la casse des cheveux et prévenir la formation des fourches. Il est présenté comme étant *« à base d'huile d'avocat et de beurre de karité »*, des ingrédients bien présents en tout début de la liste de composition. Mais il contient aussi de la cyclopentasiloxane, une silicone suspectée d'effets perturbateurs endocriniens et polluante, plusieurs autres silicones et ammoniums quaternaires, également polluants, du phénoxyéthanol, potentiellement allergène, et du parfum.



EVOLUDERM • Crème de Soin ultra-réparatrice

200 ml • 4,50 €



Notre avis Cette crème de soin contient plusieurs ingrédients problématiques : le phénoxyéthanol *(voir fiche ci-contre)*, ainsi que la chlorphénésine et un composé éthoxylés dont la fabrication est polluante. Parfumée, cette crème contient également 5 allergènes, dont le benzyl salicylate, suspecté d'être un perturbateur endocrinien. Elle comprend toutefois des éléments bénéfiques comme le beurre de karité, le panthénol et la glycérine, qui aident à nourrir et à hydrater les cheveux.

GARNIER ULTRA DOUX
Après-shampooing hydratant

200 ml • 5,49 €



Notre avis Formulé avec des ingrédients naturels, notamment de la glycérine, de l'huile de tournesol et du jus d'aloe vera, ce produit est conditionné dans un tube de carton, permettant d'économiser 75 % de plastique par rapport à un flacon de même volume. Dommage qu'il contienne 5 allergènes, ainsi que de l'acide salicylique, suspecté d'être toxique pour la reproduction, en fin de liste.

LE PETIT MARSEILLAIS
Zeste, démêlant

200 ml • 3,90 €



Notre avis 18 ingrédients au menu de ce démêlant, dont un seul allergène (limonène). Mais il contient aussi du phénoxyéthanol, un conservateur qui prévient le développement de micro-organismes mais est potentiellement allergène. En termes d'impact environnemental, certains éléments comme le PEG-40 Hydrogenated Castor Oil, un composé éthoxylé, sont fabriqués selon un procédé polluant et leur biodégradation est difficile, tout comme celle de l'EDTA qui stabilise la formule.

SCHWARZKOPF GLISS
Lait démêlant, soie liquide

200 ml • 4,50 €



Notre avis Plusieurs reproches à faire, à commencer par 5 allergènes issus du parfum. Il utilise comme conservateur du phénoxyéthanol, potentiellement allergène, et des parabènes. La formule inclut des substances polluantes à l'instar des PEG et des silicones, notamment le cyclométhicone, composant majoritaire en début de liste ! Certains ingrédients comme l'huile de noyau d'abricot, la soie hydrolysée et la séricine sont heureusement considérés comme bénéfiques pour les cheveux.

SEPHORA
Après-shampooing hydratant

140 ml • 12,99 €



Notre avis Un presque sans-faute ! Les ingrédients clés de ce produit sont la glycérine, l'huile de noix de coco et le chlorure de béhentrimonium, qui contribue à démêler et hydrater les cheveux. La formule contient de l'arginine et de l'acide linoléique pour les renforcer et les protéger, et de l'acide lactique et de la soude pour équilibrer le pH. On note toutefois la présence d'un composé éthoxylé. Le produit est exempt d'allergènes de parfum. Son seul défaut ? Son prix.

PHOTOS PRODUITS : F. POINCELET/*«60»*

6 PRODUITS ANTI-FRISOTTIS

Oui · Pourquoi pas · À proscrire

AÉSOP • Sérum disciplinant pour les cheveux

60 ml • 31 €



Notre avis Plusieurs substances pouvant causer des réactions allergiques figurent à la fin de la liste des ingrédients. Issus du parfum, ces allergènes sont apportés par des huiles essentielles de plantes, dont l'orange amère et le patchouli, connu pour être allergisant. Parmi les allergènes listés, le benzyl salicylate est suspecté d'effets perturbateurs endocriniens mais il ne pénalise pas lourdement le produit car celui-ci s'applique sur les cheveux et non directement sur la peau.

HAIR RITUEL BY SISLEY La Crème 230, soin réparateur

150 ml • 83,50 €



Notre avis La formule de cette crème ne nous a pas convaincus malgré la présence d'huile de graines de *Camellia oleifera* et de protéines de coton hydrolysées, bénéfiques pour les cheveux. On y relève de nombreuses substances synthétiques controversées comme l'EDTA disodique et des silicones, à la biodégradation incertaine, ainsi que du phénoxyéthanol, un conservateur allergisant. Il y a aussi d'autres allergènes issus de plantes tels que le limonène, le citral, l'eugénol et le linalol.

JOHN FRIEDA • Frizz Ease Sérum extra-fort 4 en 1

50 ml • 15,90 €



Notre avis On apprécie l'inclusion dans ce sérum anti-frisottis d'huile d'argan, d'huile de noix de coco et d'huile de moringa, qui nourrissent les cheveux. Cependant les ingrédients principaux, en tout début de liste, sont deux silicones : le diméthicone et le dimethiconol, substances issues de la chimie du pétrole. Outre le fait que ces dernières s'éliminent difficilement dans l'environnement, elles risquent, au fil des applications, de s'accumuler dans la fibre des cheveux fins et de les rendre ternes.

L'OCCITANE • Sérum anti-frisottis, réparation intense

100 ml • 24 €



Notre avis Aucun élément suspect, mais plusieurs ingrédients naturels connus pour être allergènes et dont il faut se méfier, surtout si on est déjà sensibilisé : les huiles de *Lavandula hybrida*, de *Lavandula angustifolia*, de feuille de *Pelargonium graveolens* et de fleur de *Cananga odorata* (ylang-ylang). Malgré les propriétés intéressantes de ces ingrédients végétaux, leur capacité à provoquer des réactions allergiques doit être prise en considération.

L'ORÉAL PARIS • Elsève Sérum lissage de rêve

100 ml • 7,50 €



Notre avis 10 allergènes de parfum sont présents dans ce sérum, dont le benzyl salicylate, suspecté d'effets sur le système hormonal (perturbateur endocrinien). Le phénoxyéthanol, utilisé pour protéger la formule, est potentiellement allergène. Les polymères synthétiques et les composés éthoxylés sont difficilement biodégradables… Malgré quelques bons ingrédients comme l'huile de ricin et le beurre de cacao, ce produit ne peut être recommandé.

PHYTO PARIS • Défrisant Gelée brushing anti-frisottis

125 ml • 12,80 €



Notre avis Cette gelée pour brushing sans frisottis semble avoir tout pour plaire. Elle contient en effet des extraits naturels de plantes bénéfiques pour la santé des cheveux : *Althaea officinalis, Allium sativum, Cochlearia armoracia, Ferula assa foetida, Salvia officinalis* et *Chamomilla recutita*. Dommage que la formule renferme aussi deux conservateurs controversés et potentiellement allergisants, le phénoxyéthanol et la chlorphénésine.

PHOTOS PRODUITS : F. POINCELET/«60»

60 millions de consommateurs

HORS-SÉRIE SPÉCIAL JEUX

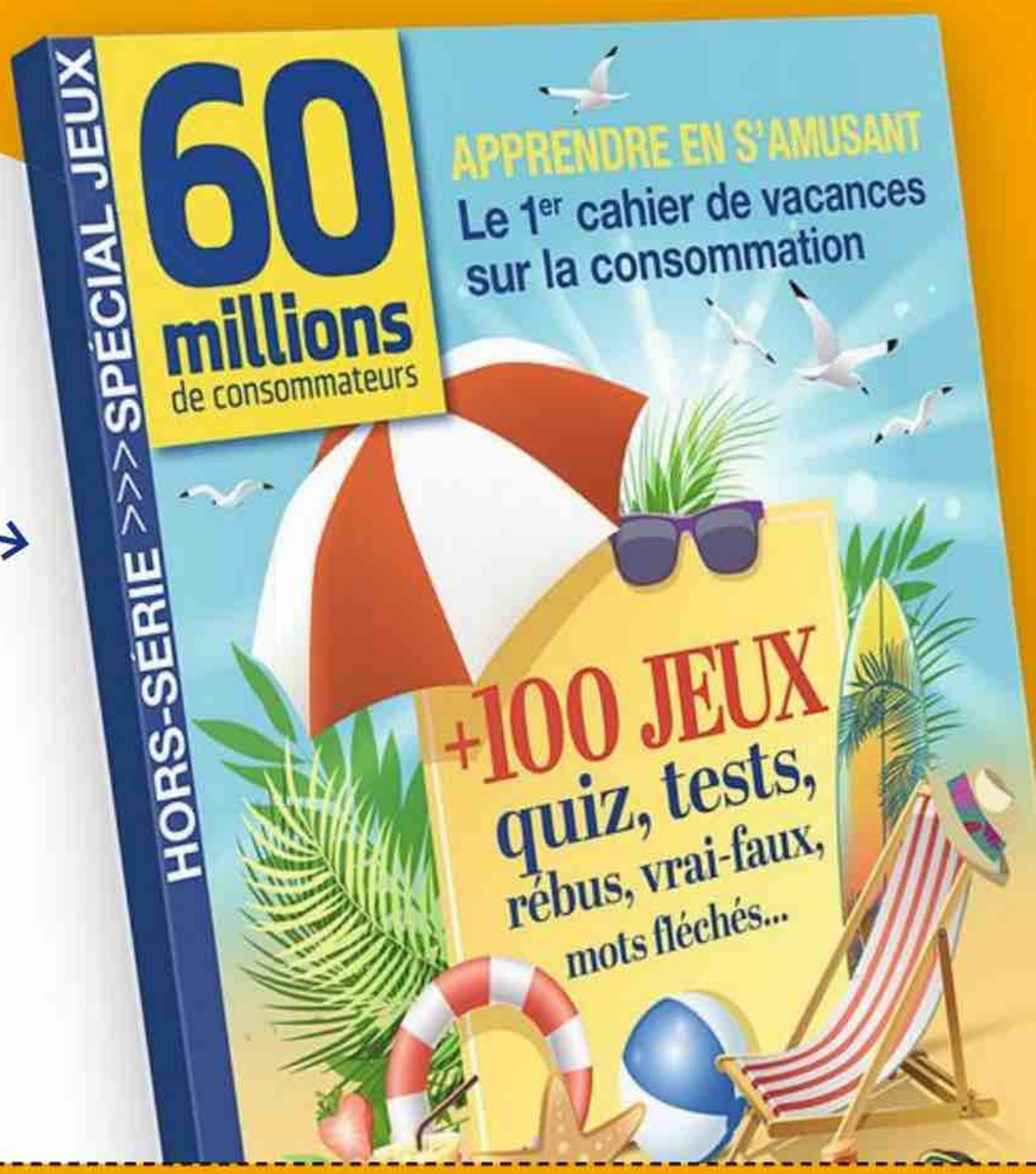
ANN141SHSJEUX1

Découvrez le 1er cahier de vacances pour adultes de 60 Millions de consommateurs

MOTS FLÉCHÉS, MOTS CROISÉS, MOTS MÊLÉS, RÉBUS, TESTS, QUIZ, ÉNIGMES À RÉSOUDRE, VRAI-FAUX…

- **Un concentré de jeux pour tester vos connaissances en matière de consommation**
- **L'occasion d'apprendre tout en s'amusant !**

Scannez ce QR code pour le commander



En vente chez les marchands de journaux

7€90

(frais de port inclus)

Livré sous un délai de 10 jours à réception de votre bon de commande

60 millions de consommateurs

BON DE COMMANDE

A compléter et à envoyer dans l'enveloppe jointe ou dans une enveloppe non affranchie à :
***60 Millions de consommateurs* - Service Abonnements - Libre réponse 96316 - 59789 Lille Cedex 9**

☐ **OUI**, je souhaite bénéficier de votre offre exclusive pour commander **le 1er cahier de vacances sur la consommation de *60 Millions de consommateurs*.**

Informations personnelles : ☐ Mme ☐ M.

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Code postal : |_|_|_|_|_| Ville : .....

Tél. (facultatif) : |_|_| |_|_| |_|_| |_|_| |_|_|

Ci-joint mon règlement de 7,90 € par :

☐ Chèque bancaire à l'ordre de *60 Millions de consommateurs*

☐ CB - N° de carte |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

Date d'expiration |_|_| |_|_|

Je recevrai l'ouvrage sous un délai de 10 jours maximum à réception de mon bon de commande.
Je ne dispose pas d'un délai de rétractation de 14 jours.

Date et signature obligatoires

La collecte et le traitement de vos données sont réalisés par notre prestataire de gestion des abonnements TBS BLUE sous la responsabilité de l'Institut national de la consommation (INC), éditeur de *60 Millions de consommateurs*, 76, avenue Pierre Brossolette, 92240 MALAKOFF, 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-contre (hormis téléphone), 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. Nous utiliserons vos données pour vous adresser des offres commerciales. Si vous ne le souhaitez pas, cochez cette case ☐. Vos données (sauf numéro de téléphone) pourront être cédées à des organismes extérieurs (presse et collecte de dons). Si vous ne le souhaitez pas, cochez cette case ☐.

ANN141SHSJEUX1

Bons ou mauvais ?

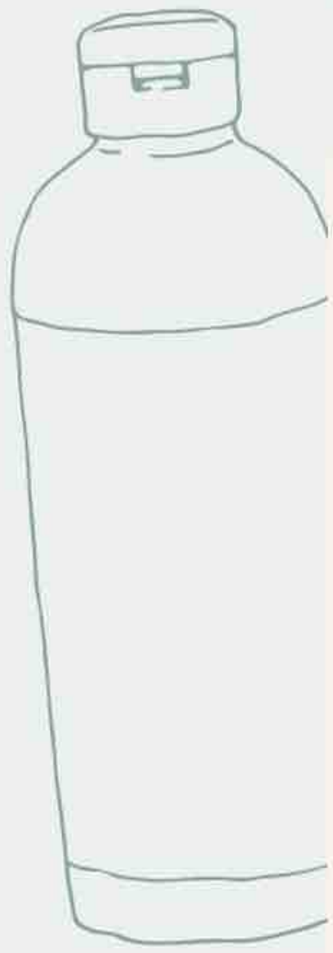
MÉMO DES INGRÉDIENTS

Ce mémo, à conserver, réunit les principales substances problématiques ou intéressantes présentes dans les familles de cosmétiques.

Les fabricants de cosmétiques ont l'obligation de faire figurer les ingrédients sur leurs emballages. Ils doivent être classés par ordre décroissant de concentration. Si l'eau *(Aqua)* arrive souvent en premier, c'est qu'il s'agit du composant le plus présent. Si un ingrédient mis en avant (une huile précieuse, par exemple) est placé en queue de liste, c'est mauvais signe ! Sa présence relève sans doute du marketing. Les parfums peuvent être regroupés sans distinction sous le terme « parfum » ou « fragrance », à l'exception des 24 allergènes de parfum à déclaration obligatoire. Linalol, citral, géraniol, limonène… sont en effet susceptibles de provoquer des allergies chez les personnes sensibles. Les produits contenant 5 allergènes et plus ont donc vu leur note pénalisée.

• SHAMPOOINGS POUR CHEVEUX FRISÉS, TRÈS FRISÉS OU CRÉPUS
• HUILES POUR CHEVEUX
• ANTI-FRISOTTIS
• PRODUITS CAPILLAIRES SANS RINÇAGE





À PRIVILÉGIER

- **Tensioactifs peu agressifs**
  - cocamidopropyl betaine
  - disodium laureth sulfosuccinate
  - sodium cocoyl isethionate
  - sodium lauroyl methyl isethionate
  - sodium lauryl sulfoacetate
- **Glycérine** (hydratante)
- **Huiles et cires naturelles** (gainent la fibre du cheveu)
  - beurre de cacao
  - beurre de karité *(Butyrospermum parkii butter)*
  - huile de jojoba
  - huile de coco
  - huile d'olive
  - beurre de mangue
  - huile d'amande douce, d'avocat, de ricin
- **Protection contre les radicaux libres**
  - vitamine E (tocopherol, tocopheryl acetate)

À ÉVITER

- **Tensioactifs sulfatés agressifs**
  - sodium lauryl sulfate (SLS)
  - sodium laureth sulfate (SLES)
- **Silicones** (polluants, alourdissent les cheveux)
  - diméthicone, amodiméthicone, diméthiconol
- **Polymères synthétiques** (polluants)
  - sodium acrylates copolymer
  - polyéthylène
  - polyacrylate
  - polymethyl methacrylate
  - ethylene/acrylic acid copolymer, acrylonitrile/methyl methacrylate/vinylidene chloride copolymer
- **Filtres UV**
  - octocrylene, homosalate, ethylhexyl methoxycinnamate, benzophenone, butyl methoxydibenzoylmethane, 4-methyl benzylidene camphor, (soupçonnés d'être perturbateur endocrinien-PE), ethylhexyl salicylate
- **Alcool** (dessèche les cheveux)
- **Huiles minérales** (peuvent rendre les cheveux mous et ternes)
  - mineral oil, *Paraffinum liquidum*, ozokerite, *Cera microcristallina*, etc.
- **Parfum/fragrance** (peuvent être irritants)
  - limonène, linalol, géraniol (allergisants)
  - benzyl salicylate (allergisant et PE suspecté)
- **Conservateur**
  - phénoxyéthanol (potentiellement allergène)

• CRÈMES VISAGE HYDRATANTES JOUR
• CRÈMES VISAGE HYDRATANTES POUR HOMMES
• MASQUES HYDRATANTS
• SÉRUMS
• APRÈS-SOLEIL



À PRIVILÉGIER

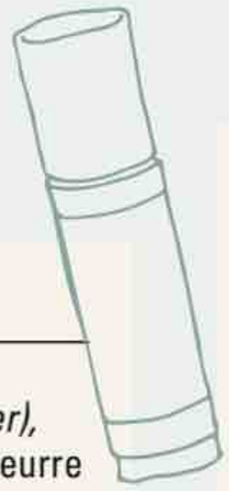
- **Hydratants**
  - glycérine, acide hyaluronique, urée, aloe vera et panthénol
- **Huiles et cires végétales** (préviennent le dessèchement)
  - beurre de karité *(Butyrospermum parkii butter),* huile de coco, huile de jojoba, huile d'olive, beurre de mangue, beurre de cacao, huile d'amande douce, huile d'avocat, huile de ricin
- **Céramides et acides gras essentiels** (aident à protéger la barrière cutanée)
- **Bisabolol** (adoucissant et apaisant)
- **Vitamines antioxydantes**
  - vitamine C (ascorbic acid)
  - vitamine E (tocopherol, tocopheryl acetate)
  - vitamine B3 (niacinamide)
- **Exfoliants doux**
  - acides alpha-hydroxy (AHA) : acide glycolique (glycolic acid), acide lactique (lactic acid)
- **Extraits de plantes** (apaisants, antioxydants, réparation de la peau)
  - thé vert *(Camelia sinensis),* réglisse *(Glycyrrhiza glabra),* extrait de *Centella asiatica* ou de camomille *(Chamomilla recutita)*

À ÉVITER

- **Filtres UV** (polluants et déconseillés au quotidien)
  - octocrylene, homosalate, ethylhexyl methoxycinnamate, benzophenone, butyl methoxydibenzoylmethane, 4-methyl benzylidene camphor, (soupçonnés d'être PE), ethylhexyl salicylate
- **Parabens** (conservateurs allergènes et potentiels PE)
  - methylparaben
  - propylparaben
  - butylparaben
- **Parfum (fragrance)**
- **Pour les végans**
  - cire d'abeille (beeswax)
  - rouge carmin ou cochenille (CI 75470)
- **Pour les allergiques**
  - alcool benzylique

> “Le fabricant a la possibilité de trouver des stratégies pour limiter les allergènes présents, en particulier ceux du parfum.”

• FONDS DE TEINT
• CORRECTEURS & ANTICERNES

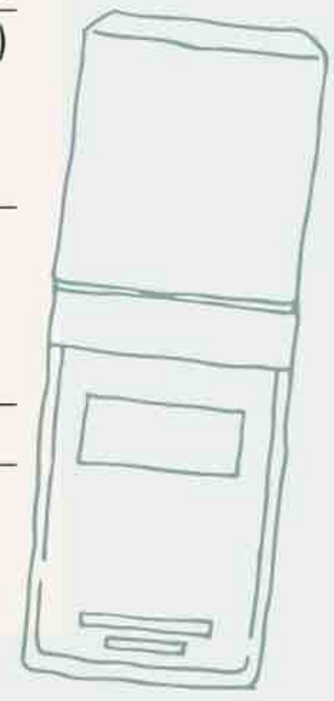


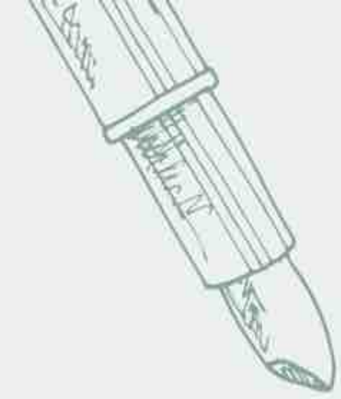
À PRIVILÉGIER

- **Huiles et cires végétales**
  - beurre de karité *(Butyrospermum parkii butter),* huile de coco, huile de jojoba, huile d'olive, beurre de mangue, beurre de cacao, huile d'amande douce, huile d'avocat, huile de ricin
- **Hydratants**
  - glycérine
  - acide hyaluronique
  - urée
  - aloe vera
  - panthénol
- **Vitamines antioxydantes**
  - vitamine C (ascorbic acid)
  - vitamine E (tocopherol, tocopheryl acetate)
  - vitamine B3 (niacinamide)

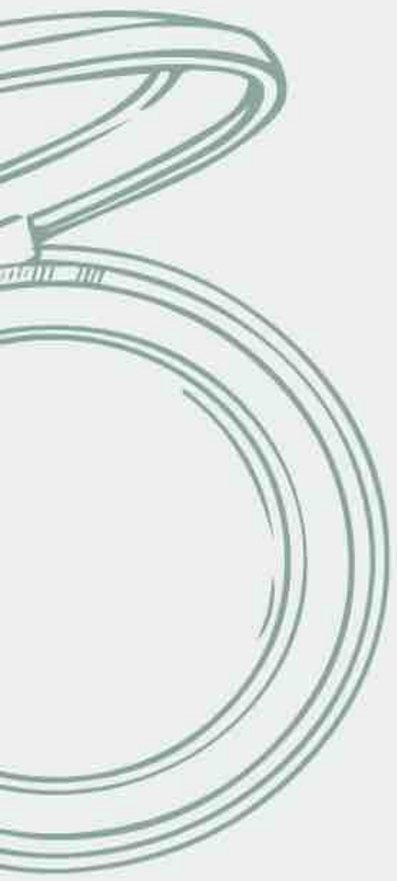
À ÉVITER

- **Filtres UV**
  - octocrylene, homosalate, ethylhexyl methoxycinnamate, benzophenone, butyl methoxydibenzoylmethane, 4-methyl benzylidene camphor, (soupçonnés d'être PE), ethylhexyl salicylate
- **Parabens** (conservateurs allergènes et potentiels PE)
  - methylparaben,
  - propylparaben,
  - butylparaben
- **Huiles minérales** (polluantes, comédogènes pour certaines peaux)
  - mineral oil, *Paraffinum liquidum,* ozokerite, *Cera microcristallina…*
- **Parfum (fragrance)**
- **Pour les végans**
  - cire d'abeille (beeswax ou *Cera alba)*
  - rouge carmin ou cochenille (CI 75470)





• ROUGES À LÈVRES



À PRIVILÉGIER

- **Huiles et cires végétales** (préviennent le dessèchement)
  - beurre de karité *(Butyrospermum parkii butter),*
  - huile de coco, huile de jojoba, huile d'olive,
  - beurre de mangue, beurre de cacao, huile d'amande douce, huile d'avocat, huile de ricin, squalane, squalene
  - *Cera alba* beeswax (cire d'abeille) pour les non-végans



À ÉVITER

- **Huiles minérales**
  - mineral oil
  - *Paraffinum liquidum*
  - ozokerite
  - *Cera microcristallina*… polluantes et potentiellement contaminées par des impuretés (risques d'ingestion)
- **Polymères synthétiques polluants**
  - sodium acrylates copolymer
  - polyethylene
  - polyacrylate
  - ethylene/acrylic acid copolymer, acrylonitrile/methyl methacrylate/vinylidene chloride copolymer, polymethyl methacrylate
- **Filtres UV**
  - octocrylene, homosalate, ethylhexyl methoxycinnamate, benzophenone, butyl methoxydibenzoylmethane, 4-methyl benzylidene camphor, (soupçonnés d'être PE), ethylhexyl salicylate
- **Titanium dioxide** (dioxyde de titane) sous forme nano (risque cancérogène non écarté en cas d'ingestion)
- **Butylhydroxytoluène ou BHT** (allergène, perturbateur endocrinien suspecté)
  - parabens (conservateurs allergènes et potentiels perturbateurs endocriniens)
  - methylparaben, propylparaben, butylparaben
- **Pour les végans**
  - cire d'abeille (beeswax ou *Cera alba)* et rouge carmin ou cochenille (CI 75470)

> “On parle de perturbateur endocrinien ‘suspecté’ lorsqu'on attend encore des études à haut niveau de preuve.”

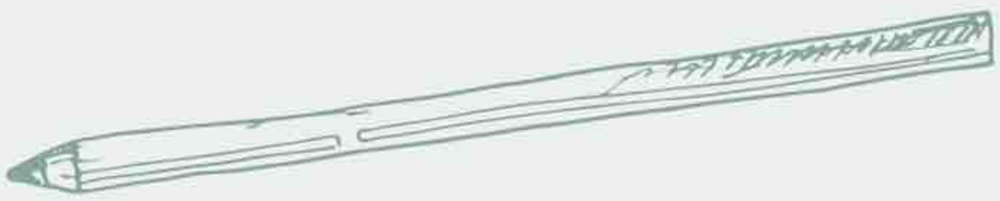




• MASCARAS
• CRAYONS POUR LES YEUX
• OMBRES À PAUPIÈRES

À PRIVILÉGIER

- **Huiles et cires végétales**
  - beurre de karité *(Butyrospermum parkii butter),*
  - huile de coco, huile de jojoba, huile d'olive
  - beurre de mangue, beurre de cacao, huile d'amande douce, huile d'avocat, huile de ricin
- **Squalane, squalene**
- **Le mica d'origine éthique**



À ÉVITER

- **Huiles minérales** (dérivés du pétrole polluants)
  - mineral oil
  - *Paraffinum liquidum* (paraffine), isododecane
  - ozokerite
  - cire microcristalline *(Cera microcristallina)*
- **Polymères synthétiques** (polluants)
  - sodium acrylates copolymer,
  - polyethylene,
  - polyacrylate,
  - ethylene/acrylic acid copolymer, acrylonitrile/methyl methacrylate/vinylidene chloride copolymer
  - polymethyl methacrylate
- **Chélateur**
  - EDTA (polluant)
- **Conservateur**
  - phénoxyéthanol (potentiellement allergène)

DES ASSOCIATIONS POUR VOUS DÉFENDRE

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 lnc-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@cgt.fr
INTERNET: www.indecosa.cgt.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 Richepin
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

NORMANDIE

CTRC Normandie
7, rue Daniel-Huet
14000 Caen
TÉL.: 06 67 11 25 91
E-MAIL: ctrc@consonormandie.net
INTERNET: www.consonormandie.net

NOUVELLE AQUITAINE

Union des CTRC/ALPC en Nouvelle-Aquitaine
Siège social-Accueil Union
Maison départementale des sports et de la vie associative
153, rue David-Johnston
33000 Bordeaux
TÉL.: 07 87 97 09 43
E-MAIL: accueil-unionctrce.alpc@outlook.fr
INTERNET: www.unionctrcalpc.fr

Antenne Bordeaux
E-MAIL: alpc.aquitaine@outlook.com

Antenne Aquitaine - Dax
33, avenue Saint-Vincent-de-Paul
40100 Dax
E-MAIL: alpc.sudaquitaine@outlook.com

Antenne Limousin
Rue Marcel-Deprez
Parc d'activités Imhotep
Lot 5 - bureau 4
87000 Limoges
E-MAIL: ctrc.alpc@outlook.com

Antenne Poitou-Charentes/Vendée
11, place des Templiers
86000 Poitiers
E-MAIL: ctrc.poitoucharentes@wanadoo.fr

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.ctrc-occitanie.fr

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.

Ne manquez pas **notre hors-série**



Disponible en version papier et en version numérique
sur le site www.60millions-mag.com
et disponible sur l'appli mobile 60

L 14242 - 141 H - F: 6,90 € - RD