

Lorsqu'on applique des cosmétiques sur la peau de façon régulière, il faut savoir qu'ils pénètrent dans l'organisme. Alors autant éviter des produits néfastes pour notre santé. Tous ont des activités cancérigène, ou sont des perturbateurs endocrinien, ou sont allergènes, ou sont toxiques et parfois certains regroupent tout cela. Prenez le temps avant d'acheter vos soins de beauté.

Quelles sont les substances chimiques à éviter ?

- ★ Les parabènes (perturbateur endocrinien)
- ★ Le cyclopentasiloxane perturbateur endocrinien
- ★ Le phénoxyéthanol que vous trouvez aussi sous le nom de EGPHE : toxique pour la peau, perturbateur endocrinien, allergisant.
- ★ Ethers de glycol que vous trouvez aussi sous les noms de EGME, EGEE, DGEME...
- ★ Phtalates (dibutylphtalate DBP, diéthylhexylphtalate DEHP sont les + dangereux). Ce sont des agents fixateurs et classés toxiques pour la reproduction
- ★ Sels d'aluminium (anti-transpirants)
- ★ Nonylphénol ou Bisphenol A cancérigène
- ★ Le DEHP (diéthylhexylphtalate) provoque des troubles du développement des testicules et perturbe les hormones du foie et le DBP (dibutylphtalate) a une influence sur l'ADN du sperme (utiliser pour dénaturer l'alcool)
- ★ Le pétrolatum (pétrole)
- ★ Les alkylphénols utilisés pour fabriquer les parfums et les éthoxylates d'alkylphénol incorporés comme agents émulsifiants dans les cosmétiques. Le plus controversé est le nonylphénol à l'activité hormonale (œstrogène) reconnue : il pourrait également altérer le sperme et provoquer des atteintes à l'ADN,
- ★ Le bisphenol A : perturbateur endocrinien, effet néfaste sur le cerveau, sur le comportement, sur le système cardiovasculaire et sur le système immunitaire
- ★ L'héxchlorophène : substance bactéricide toxique utilisée à haute dose dans le talc
- ★ Butylhydroxytoluène (BHT) : additif contre l'oxydation
- ★ Butylhydroxyanisole butylé (BHA) : additif contre l'oxydation
- ★ Ethylène-diamine-tetra-acetate (EDTA) : agent chélateur, toxique, utilisé pour fixer d'autres substances comme les métaux lourds
- ★ Les filtres solaires de synthèse : toxiques, allergènes et nocifs pour l'environnement

Le sans parabène laisse place à

- ★ Chlorhexidine digluconate : antiseptique qui passe dans le sang et peut être responsable de l'eczéma de contact, regarder dans les lingettes pour bébé entre autre
- ★ du Methylisothiazolinone (MIT) : conservateur, allergène peut créer des irritations de la peau et des muqueuses
- ★ Methylchloroisothiazolinone (MCIT) : conservateur à fort pouvoir allergisant
- ★ Formaldehyde : cancérigène,
- ★ DMDM hydantoïne : utilisé en remplacement des formaldéhydes connus pour ses pouvoirs allergisants et cancérigènes
- ★ Quaternium-15 : allergène également, cause de dermatites
- ★ Imidazolidinyl urea : cause de dermatites
- ★ Les 2-bromo-2-nitropropane-1,3-diol : utilisés en remplacement des formaldéhydes, il peut émettre des nitrites qui à leur tour, en présence d'autres ingrédients, pourraient former des nitrosamines (substances cancérigènes)
- ★ Triclosan : favorise la résistance aux antibiotiques

Attention aussi aux produits dit naturels comme l'eau qui ne peut recevoir de label bio. Le pourcentage en ingrédient naturel peut être important si la quantité de l'eau est majoritairement présente (certains d'ailleurs peuvent gonfler le pourcentage en bio en prenant en compte l'eau malgré que le label n'existe pas). Préférer les compositions aux eaux florales.

Soyez vigilants sur les produits à base de plantes n'ayant pas de label. Vous pouvez vous retrouver avec des pesticides ou des produits génétiquement modifiés comme la lécithine qui vient du soja mai vous ne savez pas d'où, à moins de 1% de la composition totale il n'y a aucune obligation de spécifier avec ou sans OGM.

Attention à la mention « naturel » : le pétrole l'est, l'aluminium, le bore, le propane le sont aussi.

Attention aussi aux ingrédients d'origine naturelle ce sont des ingrédients naturels qui ont subi des transformations physique ou chimique comme l'isoamyle laurate (huile de palme certifiée).

Sachez aussi que les ingrédients sont présentés par ordre décroissant d'importance.

Dans les teintures : Résorcinol, EDTA, paraphényle-diamine (PPD), dérivés de diamino-phénol (liste non exhaustive) furent des explosifs utilisés par l'armée avant d'entrer dans la composition des teintures capillaires. Certains produits utilisés dans ces teintures sont classés comme mutagènes ou potentiellement cancérigènes. Pour les

colorations végétales, seules 4 marques sont considérées sans risque : Logona, Terre de couleur, Marcapar, Nathalie Tuil.

Que faire ?

Privilégier les cosmétiques Bio mais attention sachez que pour avoir la certification AB, il suffit d'avoir 10% d'ingrédients biologique pour avoir le logo et que 5% d'ingrédient d'origine synthétique sont acceptés (même si ils sont plus doux *). Privilégier donc les labels exigeants tels que Nature et progrès, Demeter, Natrue, et Cosmos Bio et Cosmebio qui indiquent une présence d'ingrédients synthétique à hauteur de 5% maximum.

Dans les produits bio vous ne retrouvez que 1.3% de perturbateurs endocriniens, il s'agit du cinnamal, molécule présente naturellement dans les huiles essentielles.

Eviter les produits lavant comme le **SLS** (sodium lauryl sulfate) et le **laureth sulfate** et **l'ammonium lauryl sulfate**, ces 3 composants sont irritants pour la peau. On les retrouve aussi dans certains produits bio.

Préférer le **decyl glucoside** un tensio actif et aussi un agent nettoyant, il est obtenu à partir du sucre ou encore le **sodium cocoyl glutamate** issu du sucre de coco.

Préférer les « airless » (flacon pompes) qui évitent de mettre des conservateurs.

Pour les produits solaires, préférer des filtres minéraux qui évitent des effets secondaires et ne polluent pas l'environnement. Je vous conseille ces articles :

http://www.laveritesurlescosmetiques.com/themen_044_fr.php

http://www.laveritesurlescosmetiques.com/themen_042_fr.php

http://www.laveritesurlescosmetiques.com/themen2013_07.php

Il y a aussi l'éthique et le respect de l'environnement quand on achète aussi bio. Petite histoire : DABOON, producteur colombien d'huile de palme notamment pour BODY SHOP (acheté par L'Oréal en 2006) a participé à l'expulsion de 123 familles de petits paysans dans le but de faire de la place pour implanter ses cultures de palmier à huile. Pour information sachez que **l'huile de palme se cache derrière les appellations palm, lauryl myrist, stearat.**

Les labels Rainforest Alliance, Forest Garden Products Bioéquitable, Fair Trade Max Havelaar garantissent un commerce équitable vis-à-vis des populations où le savoir est souvent puisé.

Des sites utiles

N'hésitez pas à visiter le site <http://www.laveritesurlescosmetiques.com/>

Une application pour identifier si les produits cosmétiques sont toxiques ou pas « TOXFOX »

http://www.bund.net/themen_und_projekte/chemie/toxfox_der_kosmetikcheck/toxfox_app/

Développé par l'association BUND <http://www.bund.net/>

Un institut indépendant, NOTEO, qui peut vous aider dans vos choix d'achat

<http://www.noteo.info/>

<http://www.greenpeace.org/belgium/Global/belgium/report/2010/2/guide-cosmetox.pdf>

<http://www.wwf.fr/>

Pour rechercher les composants de votre soin, n'hésitez pas à cliquer ici

<http://www.laveritesurlescosmetiques.com/incisuche.php> et cela vous redirigera sur le site de l'INCI

Le guide des labels

<http://www.consoglobe.com/guide/labels/cosmetiques>

<http://www.mescoursespourlaplanete.com/labels-miniGuide.php>

<http://www.mescoursespourlaplanete.com/Labels/>

**Les conservateurs retrouvés dans le bio : acide scorbique, acide citrique, benzoate de sodium*

Quelques ingrédients les plus courants qui sont souvent en anglais ou en latin :

- ★ Palm lauryl myrist ou staerat = huile de palme,
- ★ Hydrogenated castor oil = huile de ricin hydrogénée
- ★ Les sous produits dérivés du pétrole comme Paraffinum liquidum = huile de paraffine
- ★ Cera microcristallina = cire de paraffine qui obstrue les pores de la peau et provoque des allergies