

Guide : Substances à Éviter dans les Cosmétiques et Produits d'Hygiène

Pourquoi ce guide ? La peau absorbe une partie des substances appliquées. De nombreux produits courants contiennent des ingrédients controversés : perturbateurs endocriniens, allergènes ou composés polluants. Ce guide vous aide à décrypter les étiquettes (liste INCI) pour choisir des produits sains.

1. Les Conservateurs Controversés

Ils empêchent le développement des bactéries mais certains sont suspectés d'être des perturbateurs endocriniens ou des allergènes puissants.

Les Parabènes (Methyl-, Ethyl-, Propyl-, Butylparaben...)

Repérables au suffixe "-paraben". Les plus dangereux sont interdits, mais le **Propylparaben** et le **Butylparaben** restent autorisés sous conditions. Suspectés de perturber le système hormonal.

Le Phénoxyéthanol

Alternative courante aux parabènes. Suspecté d'être toxique pour le foie et les reins à haute dose. L'ANSES recommande de l'éviter pour les enfants de moins de 3 ans (lingettes, soins).

Les Isothiazolinones (MIT, CMIT)

Conservateurs très puissants et **fortement allergisants**. Leur usage est restreint dans les produits sans rinçage, mais ils restent fréquents dans les gels douche et shampoings.

2. Perturbateurs Endocriniens et Plastifiants

Ces substances peuvent mimer les hormones naturelles et perturber le fonctionnement du corps.

Les Phtalates (DEP, DBP...)

Souvent cachés sous le terme **"Parfum"** ou "Fragrance". Utilisés pour fixer les odeurs (parfums, laques, vernis). Toxiques pour la reproduction.

Les Benzophénones (ex: Oxybenzone)

Filtres UV chimiques dans les crèmes solaires et produits colorés. Ils pénètrent la peau et sont suspectés d'être des perturbateurs endocriniens et allergisants.

Le Triclosan

Agent antibactérien dans certains déodorants et dentifrices. Il favorise la résistance bactérienne et perturbe la thyroïde.

Les PFAS ("Polluants éternels")

Utilisés pour leurs propriétés imperméabilisantes (mascara waterproof, fonds de teint). Très persistants dans l'environnement et le corps humain.

3. Dérivés Pétrochimiques et Silicones

Issus du pétrole, ils sont peu coûteux mais souvent inutiles pour la santé de la peau et polluants.

Les Silicones (Diméthicone, Cyclométhicone...)

Suffixes "-cone", "-conol", "-siloxane". Ils forment un film occlusif, donnant une fausse douceur mais étouffant l'épiderme. Très polluants pour les milieux aquatiques.

Les Huiles Minérales (Paraffinum Liquidum, Petrolatum...)

Dérivés du pétrole utilisés comme émollients. S'ils sont mal raffinés, ils peuvent contenir des **HAP** (cancérogènes). Occlusifs comme les silicones.

Les PEG (Polyéthylène Glycol)

Émollients ou solvants souvent contaminés par des résidus de fabrication potentiellement cancérogènes. Ils rendent la peau plus perméable aux autres toxiques.

4. Agents Lavants Aggressifs et Autres

Les Sulfates (SLS, SLES)

Agents moussants très décapants (shampoings, gels douche). Ils provoquent sécheresse et irritations. Le SLES peut être contaminé par du 1,4-dioxane (cancérogène).

- **Sels d'Aluminium** : Dans les déodorants anti-transpirants. Suspectés d'être liés à des cancers du sein (principe de précaution).
- **Libérateurs de formol** (DMDM Hydantoin...) : Conservateurs libérant lentement du formaldéhyde, substance cancérogène et allergisante.
- **Microplastiques** (Polyethylene...) : Billes abrasives dans les gommages, nocives pour l'environnement marin.
- **Colorants CI** (CI 19140...) : Colorants synthétiques dérivés du pétrole, souvent allergisants.

Comment lire l'étiquette (INCI) ?

1. **L'ordre** : Ingrédients listés par ordre décroissant de concentration jusqu'à 1%.
2. **Le latin** : Indique généralement une origine végétale (ex: *Helianthus Annuus*).
3. **L'anglais** : Désigne souvent des synthétiques (ex: *Dimethicone*).
4. **"Parfum"** : Peut cacher des dizaines de substances non détaillées (phtalates).
5. **Labels Bio** : (Cosmos, Ecocert) garantissent l'absence de la plupart de ces substances.

Attention au Greenwashing : Les mentions "Sans Parabènes" ou "Naturel" ne garantissent pas l'absence d'autres perturbateurs. Lisez toujours la liste complète.