

FLASH

SE RENSEIGNER...

► sur des sites comme le répertoire toxicologique (www.csst.qc.ca/prevention/reptox/Pages/repertoire-toxicologique.aspx) ou celui de l'INRS (www.inrs.fr) pour avoir des informations sur la toxicité des produits.

PERTURBATEUR ENDOCRINIEN

► Toute substance étrangère à l'organisme qui produit des effets délétères sur la personne ou sa descendance, en modifiant la fonction hormonale.

ÉTUDE

► Dans l'étude Notéo sur les perturbateurs endocriniens, les vernis à ongles arrivent en tête, 74 % contenant au moins un PE.

Shampooing, déodorant, crème pour le visage, quels ingrédients cachent nos cosmétiques ? Faut-il s'inquiéter de leur composition ? Réponses et conseils.

Nos cosmétiques sont-ils toxiques ?

SOINS DU CORPS CHARLOTTE COUSIN

« En moyenne, un shampooing, une crème hydratante, un parfum ou du maquillage contient entre 20 et 50 ingrédients dont beaucoup sont considérés comme perturbateurs hormonaux, allergisants, irritants, voire même cancérigènes », introduit Jennifer Maherou, chargée de la documentation scientifique de l'association Santé Environnement France (www.asef-asso.fr). Doit-on s'alarmer de la toxicité de ces cos-

métiques que nous utilisons tous les jours et appliquons directement sur la peau ? Une étude menée par l'institut Noteo sur une base de 15 000 produits d'hygiène-beauté, montre que près de 40 % d'entre eux contiennent au moins un perturbateur endocrinien (PE).

**PRÈS DE 40 %
DES COSMÉTIQUES
CONTIENNENT
AU MOINS UN
PERTURBATEUR
ENDOCRINIEN**

Il s'agit donc d'être vigilant en étudiant la composition de chaque produit, sachant qu'il n'est pas obligatoire de lister tous les ingrédients. Ces derniers vont être classés par ordre de concentration : le premier énoncé dans la

composition est celui dont la dose est la plus importante. De quelles substances faut-il se méfier ? Les parabènes, soupçonnés d'être perturbateurs endocriniens (PE) et allergisants (ils sont déjà régulièrement bannis des produits *via* une indication sur l'emballage). Attention néanmoins car il arrive aujourd'hui qu'ils soient remplacés par un autre conservateur : le méthylisothiazolinone (MIT), qui peut provoquer aussi des réactions allergiques. « Dans les composés nocifs à fuir, on trouve également le formaldéhyde, qui est une substance irritante pour les yeux et la peau mais aussi un allergisant et cancérigène avéré. Ensuite, évitez le triclosan et les phtalates, qui sont des perturbateurs endocriniens » poursuit Jennifer Maherou.

Des labels qui s'engagent

Face à cette situation, des doutes surviennent sur les produits à conserver dans ses placards. L'Afssaps (Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé) recommande dans un rapport publié en 2011 de « ne pas utiliser les produits cosmétiques contenant de l'aluminium sur peau lésée (microcoupures, après le rasage, nldr) », car le taux d'absorption cutanée passe alors de 0,5 à 18 %. Mieux vaut donc éviter les anti-transpirants qui contiennent de l'aluminium. Faut-il privilégier le bio ? Le conseil de Jennifer Maherou : choisir « les produits bio écolabellisés, qui garantissent l'absence des principaux polluants ». Les labels les plus connus, Cosmébio et Ecocert, assurent qu'au minimum 95 % des ingrédients sont naturels ou d'origine naturelle, et que 50 à 95 % des ingrédients végétaux sont issus de l'agriculture biologique. Le label Nature et Progrès certifie de son côté « notamment 100 % d'ingrédients végétaux issus d'agriculture bio et l'absence de produits de synthèse ». Encore une fois, il est aussi possible de privilégier le « fait maison », comme le préconise Laëticia Royant dans son ouvrage *Je fabrique mes produits ménagers*. Par exemple pour le déodorant, utiliser une eau florale (de fleur d'oranger par exemple) ; et pour remplacer le shampooing, si les cheveux ne sont pas trop secs, essayer le lavage au savon ! ■



Cosmétiques et produits de beauté ne sont pas des produits neutres.

PHOTO DR