ASSOCIATION
SANTÉ
ENVIRONNEMENT
FRANCE
www.asef-asso.fr
Le petit guide santé
– de la –
Beauté
Rédigé par nos
professionnels
de santé
ASEF BEAUTÉ 2025

Rencontre avec Dr Fabienne Freychet

Médecin dermatologue, diplômée de médecine environnementale

« Mieux vaut appliquer peu de produits, de qualité, avec peu d'ingrédients et certifiés par des labels. »

Est-ce que les produits cosmétiques traversent la peau ?

La réponse est OUI car la peau n'est pas une barrière suffisante pour protéger notre organisme des produits chimiques. Une étude de population (ESTEBAN) montre que nombre de ces produits toxiques sont retrouvés dans le sang et les urines des adultes et des enfants comme les phtalates, bisphénols, parabènes, PFAS... Les voies de pénétration sont surtout l'alimentation, l'eau, la voie respiratoire mais aussi la voie cutanée pour les produits appliqués sur la peau.

Quels risques se cachent derrière nos gestes beauté quotidiens ?

Les cosmétiques servent à entretenir une bonne hygiène mais également beaucoup à l'embellissement. Face aux injonctions sociétales et publicitaires nous multiplions aisément le nombre de produits appliqués sans nous douter que ce n'est pas anodin et que notre santé en dépend. Le risque peut être allergique et photoallergique, cancérigène, perturbateur endocrinien et aussi environnemental. La sensibilisation allergique et la photosensibilisation peuvent d'ailleurs se faire si des produits cosmétiques et parfumés sont utilisés trop tôt. ***Même destinés aux plus petits et aux allergiques, un cosmétique peut contenir des produits controversés****.*

Moins de produits, plus de bon sens ?

Il est essentiel d'identifier nos véritables besoins pour concilier plaisir et nécessité, et ainsi tendre vers une sobriété chimique. Les substances synthétiques peuvent le plus souvent être remplacées par des ***alternatives naturelles et moins polluantes****,* ***comme les huiles végétales****. Cette démarche, bien que demandant un effort, permet une réduction rapide des toxiques dans l'organisme — en quelques jours pour les phtalates — tout en générant des* ***économies****. Mieux vaut appliquer* ***peu de produits****,* ***de qualité****, avec* ***peu d'ingrédients*** *et certifiés par des* ***labels****.*

Sommaire & édito

LA FACE CACHÉE DE NOS COSMÉTIQUES... P 4
DANS LES COULISSES DU MAQUILLAGE P 7
DU PROPRE... PAS SI NET P 8
SOLEIL : ÉCLAIRER LES BONS GESTES P 10
PASSE MOI LA BROSSE P 12
COSMÉTIQUES NOUVELLE GÉNÉRATION : ENTRE INNOVATION ET PRÉCAUTION P 13
TABLEAU : SUBSTANCES TOXIQUES DANS LES COSMÉTIQUES ET EFFETS SUR LA SANTÉ P 14
BIBLIOGRAPHIE P 15

Dr Brigitte Pfister, Endocrinologue, médecin de la reproduction
à Aix-en-Provence

Face à la multitude de produits cosmétiques et d'hygiène, il n'est pas toujours facile de faire des choix éclairés. Certains peuvent contenir des substances indésirables. En tant qu'endocrinologue et médecin de la reproduction, il m'importe de sensibiliser chacun aux périodes sensibles comme les 1000 premiers jours — de la conception aux deux ans de l'enfant — ou l'adolescence, où la vigilance est d'autant plus importante.
Naturel ne signifie pas toujours sans risque : mieux vaut se fier aux labels et outils proposés dans ce guide. Vous y trouverez des repères simples pour choisir en toute confiance et protéger la santé de toute la famille, tout en respectant l'environnement.

Retrouvez nous sur les réseaux sociaux

@asso_sante_environnement_f

@association santé environnement france

Association Santé Environnement France

@Association Santé Environnement France - ASEF

LA FACE CACHÉE DE NOS COSMÉTIQUES...

La peau des bébés est fragile et perméable : chaque produit appliqué peut pénétrer leur organisme. Or, de nombreux cosmétiques contiennent des substances nocives. Comme l'a récemment rappelé la Société française de dermatologie pédiatrique, "la peau des enfants ne nécessite rien d'autre pour son entretien courant qu'une toilette à l'eau avec un pain nettoyant doux de préférence bio (en rinçant et en séchant bien). Il n'y a aucune routine beauté à conseiller, au contraire".

De la crème de jour au dentifrice, en passant par le vernis à ongles, on sait que la plupart de nos cosmétiques peuvent contenir de nombreuses substances chimiques susceptibles de perturber notre système hormonal. En effet, diverses études ont attiré l'attention sur les fameux perturbateurs endocriniens qui peuvent s'y cacher. Alors pour limiter les risques, suivez nos conseils détaillés pour faire le ménage dans votre salle de bain !

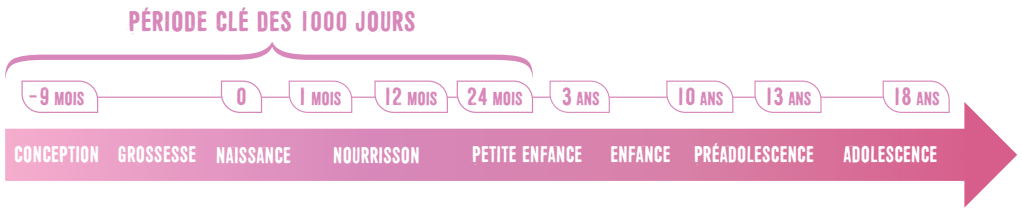
NOUS VEULENT-ILS VRAIMENT DU BIEN ?

Commençons par les polluants les plus connus : les **parabènes**. Ces familles de conservateurs sont utilisées dans la plupart des cosmétiques non « Bio » comme les crèmes hydratantes, les déodorants ou encore les mousses à raser. Ces substances peuvent provoquer des allergies cutanées et perturber notre système hormonal. On peut trouver dans les vernis à ongles des **phtalates** et des **solvants** ; dans certains gels douche et dentifrices du **triclosan**, un antibactérien et perturbateur endocrinien ; dans les déodorants de l'**aluminium**, neurotoxique ou encore dans les rouges à lèvres du plomb (lui aussi neurotoxique) et des **huiles minérales** suspectées d'être cancérigènes et des polluants organiques persistants.

LES PÉRIODES CLÉS DE LA VIE

Certes, les doses sont souvent faibles, mais les effets de ces pollutions se cumulent provoquant un effet cocktail et sont variables suivant le type de produits : rincés ou non, localisés ou sur tout le corps, la fréquence quotidienne ou pas, la durée de l'exposition. La femme enceinte, le bébé et l'adolescent seront plus vulnérables car ce sont des périodes à risque. Mais la période de la ménopause ne doit pas être négligée.

PÉRIODES CLÉS ET FENÊTRES DE VULNÉRABILITÉ AUX POLLUANTS ENVIRONNEMENTAUX



BON À SAVOIR !

Tout produit appliqué sur la peau pendant la grossesse traverse la barrière cutanée et peut franchir le placenta vers le fœtus.

FAIRE LES BONS CHOIX EN TOUTE SIMPLICITÉ

Plusieurs possibilités pour s'en préserver. Vous pouvez lire les étiquettes, mais cela prend un peu de temps et demande quelques connaissances en chimie... Alors si vous n'avez ni l'un, ni l'autre, vous pouvez choisir des cosmétiques portant un **label certifié** (cf encadré p.6) et un **marquage CE** ou télécharger les **applications pour smartphones**. Comme principes de base, méfiez-vous des longues listes avec plus de 10 ingrédients, des produits parfumés, du mode d'achat (pharmacie, grandes surfaces, internet...) du packaging élogieux, des marques et celles hors CE non contrôlées.

DES APPLICATIONS QUI PEUVENT VOUS AIDER

- **INCI Beauty** cosmétiques
- **Clean Beauty** cosmétiques
- **QuelProduit** alimentaire cosmétiques et ménagers
- **Yuka** alimentaire et cosmétiques

Prudence sur les cosmétiques faits maison qui peuvent sembler une alternative saine, mais non sans risques. Mauvais dosage, contamination microbienne ou conservateurs peu efficaces peuvent entraîner irritations, allergies ou infections.

NATUREL OU BIO : FAITES LA DIFFÉRENCE

Face aux allégations trompeuses (ex : green, vert, nature, végétal, aux plantes, clean, 100% organique, bio sans label apposé), il est nécessaire de différencier le “naturel” du “bio”.

UN INGRÉDIENT NATUREL (végétal, animal ou minéral) est un produit non transformé et qui exclut toute utilisation de pétrochimie.

UN PRODUIT D'ORIGINE BIOLOGIQUE OU BIO doit être labellisé. Il est composé de matières premières biologiques ou d’ingrédients biologiques, en proportions définies par le label concerné et la réglementation.
Les produits naturels et labellisés bio présentent un intérêt évident pour la santé et/ou l'environnement mais ils ne sont pas exempts d'effets indésirables, de type allergique par exemple, car beaucoup d’allergènes sont végétaux. Les labels ci-contre vous garantissent que les ingrédients qui les composent sont d’origine naturelle ou issus de l’agriculture « Bio ». De plus, ils ne comportent pas d’OGM, d'ingrédients synthétiques ou issus de la pétrochimie.
Les mentions "Sans..." sont actuellement interdites.

TABLEAU LABELS CERTIFIÉS

LOGOS	ORIGINE	POURCENTAGE MINIMUM D'INGRÉDIENTS VÉGÉTAUX ISSUS DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE
NATURE & PROGRES	🇫🇷	100 %
ECO CERT COSMOS ORGANIC	🇫🇷	100 %
BIO COSMOS ORGANIC	🇫🇷	95 %
	🇪🇺	95 %
	🇩🇪	95 %

Grâce à des applications sur smartphone, scannez simplement les codes-barres de vos cosmétiques pour connaître en un instant leur composition et repérer les ingrédients indésirables. (cf p.5)

DANS LES COULISSES DU MAQUILLAGE

Très en vogue, les faux ongles ne sont pas sans danger. L’académie de Médecine a alerté sur un risque accru de cancer de la peau pour les lampes UV utilisées pour durcir le gel des ongles semi-permanents.

Même si l’une des tendances actuelles est au minimalisme, de plus en plus de produits de maquillage sophistiqués se développent. Mais derrière ceux-ci se cachent souvent des ingrédients toxiques. Voici quelques conseils.

TOXIQUE JUSQU'AU BOUT DES ONGLES

Les vernis à ongles font partie des **cosmétiques les plus à risque**. Ils peuvent contenir jusqu’à **12 produits nocifs** (dont les phtalates, le formaldéhyde, le toluène et le camphre synthétique) qui passent à travers les ongles. Pour éviter de prendre des risques: optez pour le label « Four free », qui garantit l’absence de ces quatre substances les plus dangereuses. Le label peut aller jusqu'à 12-free. Évitez les vernis vendus sur les marchés, dans les braderies, ou sites internet à bas prix, qui seraient les plus pollués !

D'AUTRES ENNEMIS CACHÉS DANS NOTRE TROUSSE

Les produits de maquillage peuvent contenir des **nanoparticules**, notamment du dioxyde de titane (TiO_2), utilisées pour leurs pigments. De plus, la présence dans certains mascaras et fonds de teint de **composés perfluorés**, ou PFAS très décriés (pour les rendre waterproof), devient préoccupante en raison de leur persistance environnementale et de leur potentiel perturbateur endocrinien. Une étude a révélé que ces substances peuvent s'accumuler dans l'organisme, augmentant ainsi les risques pour la santé. À partir du 1er janvier 2026, les cosmétiques qui en contiennent seront interdits.

LE BAISER PLOMBÉ

Si vous êtes une grande adepte des lipsticks et autres gloss, prenez-garde ! En effet, cet incontournable de notre trousse de maquillage peut contenir des cires, des huiles minérales, des PFAS et des métaux lourds : plomb, cadmium, chrome et aluminium. Un danger pour notre santé, et pour notre environnement. En effet, des études ont estimé que chaque jour une femme se colore les lèvres 2,35 fois et ingère ainsi **24 milligrammes** de rouge à lèvres.
Attention, les rouges à lèvres «Bio» ne sont pas toujours exempts de traces de métaux lourds (les pigments naturels sont extraits des sols où ils sont naturellement présents).

Évitez le maquillage pendant la grossesse et surtout le vernis, les faux ongles et le rouge à lèvres !

DU PROPRE... PAS SI NET

Une étude bretonne révèle qu'une femme utilise en moyenne 16 produits cosmétiques par jour, une femme enceinte 18, et un enfant de moins de 3 ans, 9.

Adopter des produits d'hygiène sains, c'est protéger sa santé et l'environnement tout en évitant les substances toxiques cachées. Explorons ensemble des alternatives simples aux produits classiques.

UN GESTE POUR SOI, ET POUR LA PLANÈTE

En plus d'être plus sain, le **pain de savon**, à la place du gel douche, évite les emballages plastiques qui peuvent libérer dans le produit des substances nocives comme les phtalates. Riches en eau, les gels douche nécessitent plus de conservateurs, comme le phénoxyéthanol, une substance controversée.
Optez pour des produits **solides emballés dans du carton**, une alternative plus respectueuse de la santé et de l'environnement. En prime, c'est aussi un **choix économique** : leur durée de vie est plus longue et vous réduisez vos dépenses tout en limitant votre exposition aux substances toxiques. De même, les lingettes jetables, irritantes et non biodégradables, peuvent être remplacées par des disques lavables.

LA GUERRE DES BOUTONS

L'acné, si elle est souvent l'apanage des adolescents, peut aussi survenir plus tard dans la vie... Évitez de triturer vos lésions, les produits comédogènes (qui favorisent les points noirs), ou agressifs à base de triclosan (antibactérien perturbateur endocrinien), les gommages, les huiles essentielles. Votre dermatologue vous conseillera un traitement adapté.

DÉOS ET DÉBATS...

Commençons par l'incontournable déodorant. En spray, en bille ou en crème, il y en a pour tous les goûts. Mais attention, certains contiennent des substances qui n'ont pas très bonne réputation, au rang desquelles figurent les **sels d'aluminium** et les **parabènes**. Mais comment les éviter ? D'abord, bannissez les anti-transpirants. Ils bloquent la sudation, phénomène naturel permettant de réguler la température de notre corps. Préférez donc les déodorants qui ont, eux, pour mission de masquer les odeurs. **Choisissez-les en sticks** plutôt qu'en aérosols, ces derniers pouvant irriter vos bronches. Du côté de la composition, fuyez les parabènes, le triclosan et les sels d'aluminium. D'ailleurs, bien que naturelle, la Pierre d'Alun contient aussi des sels d'aluminium. En résumé, fiez-vous aux labels (cf p.6) et évitez d'appliquer du déodorant sur une peau lésée, fraîchement épilée ou rasée.

LE PARFUM : LOIN D'ÊTRE EN ODEUR DE SAINTETÉ

Les parfums ? Ils évoquent les fleurs, les flacons luxueux, la beauté... Pourtant, ils sont le plus souvent fabriqués à partir de produits chimiques. Une étude a montré que des fragrances vendues dans le commerce contenaient en moyenne **dix substances** connues pour leur potentiel allergisant (asthme, maux de tête, etc.) et quatre perturbateurs hormonaux (dont le BHT et le BHA, phtalates). Plus grave encore, elle a révélé que les fabricants ne mentionnent pas l'intégralité des composés qu'ils utilisent ! Si vous souhaitez conserver votre parfum favori, **évitez de l'appliquer à même la peau et vaporisez-le dans un endroit bien aéré**. De plus, **privilégiez les eaux de toilette** aux eaux de parfum, car elles contiennent moins de substances chimiques. Dans tous les cas, **ne parfumez pas vos enfants**, ils sont plus fragiles et les molécules chimiques passent plus facilement dans leur organisme. Évitez d'en mettre enceinte ou si vous côtoyez un bébé.

GELS HYDROALCOOLIQUES, PAS SI ANODINS

Pour se laver les mains en toute sécurité, rien ne vaut la bonne vieille méthode : de l'**eau et du savon**. La désinfection systématique n'est pas nécessaire. Loin d'un point d'eau, ou dans des situations à risque infectieux, on peut utiliser ponctuellement une solution hydroalcoolique, en privilégiant des produits les plus simples possibles : **sans parfum**, **sans conservateurs** et **sans additifs**.

Certains produits désinfectants sont des polluants persistants et donc nocifs pour notre environnement et le cycle de l'eau.

Parfum solide ou bio, aujourd'hui, il existe des alternatives aux parfums traditionnels

SOLEIL : ÉCLAIRER LES BONS GESTES

Si certains attendent avec impatience le soleil et la chaleur, il est indispensable de bien s'en protéger pour pouvoir en profiter.

SOLEIL, SORTEZ COUVERTS !

Premièrement, il est indispensable d'**éviter l'exposition entre 11h et 16h**. Deuxièmement, protégez-vous à l'aide de **vêtements couvrants**, de **lunettes**, d'un **chapeau**. L'exposition solaire ne concerne pas que la plage mais aussi les randonnées, le jardinage, être en terrasse... Lors d'utilisation de vêtements anti-UV, privilégiez le label Oeko Tex. Il est préférable de laver les synthétiques à la main pour minimiser le relargage de microplastiques. Les bébés ne doivent jamais être exposés au soleil : une crème solaire pour bébé est donc inutile.

CRÈMES SOLAIRES : BIEN CHOISIR POUR MIEUX SE PROTÉGER

La crème solaire part avec nous en vacances, mais savons-nous vraiment qui elle est ? Si elle prévient des risques de cancer et ralentit le vieillissement de la peau, la plupart peuvent contenir des substances controversées soupçonnées de perturber nos hormones et accusées de causer d'importants dégâts environnementaux (cf. tableau p.14). Pour faire le bon choix :

- Vérifiez donc qu'il n'y ait **ni parabènes, ni nanoparticules, ni alcool, ni parfum**.
- Fuyez la mention [NANO], les fabricants sont obligés de mentionner leur présence; l'obligation d'étiquetage n'est hélas pas toujours respectée.
- N'utilisez pas les crèmes solaires **sur une peau lésée** (peau fraîchement épilée ou rasée) ou sur les coups de soleil.
- Ne laissez pas votre protection solaire exposée au soleil et à la chaleur.
- N'appliquez pas votre produit solaire au quotidien, sauf indication médicale ou peaux mates ayant tendance aux taches pigmentées.
- Préférez les crèmes ou laits aux sprays (risque d'inhalation, peu biodégradables).
- Aidez-vous absolument des **applications** et des **labels** pour faire votre choix.
- **Renouvelez chaque année vos produits solaires**.

CABINE UV : BOÎTE À CANCER !

Vous voulez faire croire que vous revenez du soleil ? Oubliez la séance UV ! Aujourd'hui, les scientifiques ne laissent pas de place au doute. Les cabines UV augmentent le **risque de cancers de la peau** – comme le mélanome. En effet, en 40 ans seulement, l'incidence de celui-ci a été multipliée par huit chez les jeunes femmes. Chaque année en France, on diagnostique près de 15 000 nouveaux cas.

PASSE MOI LA BROSSE

Et maintenant, place aux cheveux ! Eux aussi peuvent être exposés à des substances nocives. Voici donc quelques conseils.

DES ÉTIQUETTES DE SHAMPOOINGS QUI PIQUENT LES YEUX !

Perturbateurs endocriniens, irritants et allergènes se glissent aussi dans nos produits capillaires. Parmi eux : les **alkylphénols** et le **Sodium Lauryl Sulfate** (SLS - irritant pour le cuir chevelu). **Ce n'est pas parce qu'un produit mousse plus, qu'il est plus lavant**. Pour les éviter, il n'y a pas d'autre choix que d'éplucher les étiquettes ou de consulter les applications beauté disponibles pour smartphones (cf encadré page 5).

LISSAGE À RISQUE

Selon une récente alerte de l'Anses, l'**acide glyoxylique**, présent dans certains produits de lissage capillaire, peut entraîner des insuffisances rénales aiguës. En attendant une éventuelle interdiction, l'agence recommande d'éviter ces produits et appelle les fabricants à réévaluer leur sécurité.

SE COLORER SANS S'ARRACHER LES CHEVEUX

Certaines colorations incluent jusqu'à dix-sept molécules indésirables. Parmi lesquelles, la célèbre **ammoniaque**, fortement irritante. Mais ce n'est pas tout ! Les colorations peuvent aussi contenir du **PPD** (paraphénylène diamine), lui aussi redoutablement irritant et allergisant. Pour l'instant, la réglementation ne les interdit pas dans nos cosmétiques. Alors, prenez garde à la liste des ingrédients de vos produits anti-cheveux blancs ou optez pour des **colorations 100% végétales**.

***Certains anti-poux renferment des insecticides** (comme les pyréthrinoïdes qui font l'objet d'une alerte de l'Anses). En traitement, optez pour l'huile de coco qui va asphyxier le pou, en masque, toute une nuit. Passez ensuite l'indispensable **peigne anti-poux**. Même si la diméticone a prouvé son efficacité, ce dérivé siliconé est non biodégradable et pollue l'environnement.*

COSMÉTIQUES NOUVELLE GÉNÉRATION : ENTRE INNOVATION ET PRÉCAUTION

Les masques LED séduisent par leur promesse d'améliorer la peau à domicile. Selon une étude, leur efficacité dépend du bon usage et du type de lumière utilisée. Restez prudent(e) : tous ne se valent pas, et les preuves restent limitées.

Pour finir, nous vous avons réservé un point sur les plans beauté tendances, mais à éviter...

MAQUILLÉE FOREVER

Pour gagner du temps le matin, certaines optent pour le maquillage permanent. Ce tatouage destiné à colorer certaines parties du visage (sourcils, lèvres, paupières) dure entre deux et trois ans. Non sans risques pour la santé, il nous expose à des substances chimiques pouvant facilement pénétrer dans notre organisme. Il s'agit notamment des **colorants** et des **composants métalliques** présents dans certaines encres (en particulier le rouge et le noir). À noter que les tatouages fluorescents, cancérigènes, sont interdits en France.

PLUS UN TATOUAGE EST ÉTENDU, PLUS IL EST RISQUÉ

Selon une récente étude, des particules d'encre peuvent s'accumuler dans les ganglions lymphatiques et perturber le système immunitaire. Par ailleurs, les chercheurs ont également mis en évidence que les personnes tatouées étaient plus souvent atteintes de **cancers de la peau** et de **lymphomes**.

> *Les bons produits existent, encore faut-il savoir les choisir.*

HENNÉ : FAUX ET USAGE DE FAUX

Souvent utilisé l'été, le tatouage au henné est sans risque lorsqu'il est 100% naturel. Indolore, il peut durer jusqu'à 3 semaines. Mais, prenez tout de même garde...
Certains tatoueurs rajoutent au henné de la paraphénylène diamine (PPD) qui donne du « henné noir ». Une substance interdite dans de nombreux cosmétiques puisqu'elle peut provoquer des allergies définitives et de l'eczéma. **Un henné doit être marron orangé**. Demandez la composition du produit et exigez du tatoueur qu'il prépare le mélange devant vous. Et **n'en mettez jamais sur un enfant** en raison du **risque de destruction des globules rouges** (hémolyse).

ROUTINES BEAUTÉ : VIGILANCE REQUISE

Les réseaux sociaux et internet regorgent de conseils beauté, souvent relayés par des influenceurs sans formation scientifique. Méfiez-vous des routines « miracle » ou des produits tendance. Ce qui fonctionne pour l'un peut être inadapté, voire nocif pour l'autre. Vérifiez toujours les sources, la composition des produits et privilégiez des avis fondés sur des données fiables. Retenez l'essentiel pour l'équilibre de votre peau : le matin, hydratez-la et protégez-la du soleil ; le soir, nettoyez-la en douceur puis appliquez les soins ciblés comme les anti-âge, anti-taches ou anti-acné. La prudence reste votre meilleure alliée.

TABLEAU : SUBSTANCES TOXIQUES DANS LES COSMÉTIQUES ET EFFETS SUR LA SANTÉ

PRODUITS COSMÉTIQUES	COMPOSANTS À RISQUE	EFFETS SUR LA SANTÉ
Colorations capillaires	Résorcinol, PPD	PERTURBATEUR ENDOCRINIEN (PE), ALLERGISANT
Crèmes hydratantes	Parabènes, cyclopentasiloxane, méthoxycinnamate, phénoxyéthanol	PE, ALLERGISANT, HÉPATOTOXIQUE, HÉMATOTOXIQUE
Dentifrices	Sodium lauryl sulfate, parabènes, triclosan, dioxyde de titane	IRRITANT, PE
Déodorants	Benzophénone, parabènes, phénoxyéthanol, triclosan	PE, ALLERGISANT, HÉPATOTOXIQUE, HÉMATOTOXIQUE
Eaux de toilette, parfums	Méthoxycinnamate, phtalates	PERTURBATEUR ENDOCRINIEN
Filtres UV, crèmes solaires	Benzophénone, parabènes, méthoxycinnamate, octocrylene, homosalate, dioxyde de titane, 4-methylbenzylidene camphor	PE, ALLERGISANT
Fonds de teint	Parabènes, cyclopentasiloxane, méthoxycinnamate, phénoxyéthanol	PE, HÉPATOTOXIQUE, HÉMATOTOXIQUE
Gels douche	Sodium lauryl sulfate, parabènes, phtalates, microplastiques	IRRITANT, PE
Laits corporels	Parabènes, cyclopentasiloxane, phénoxyéthanol	PE, ALLERGISANT, HÉPATOTOXIQUE, HÉMATOTOXIQUE
Lingettes & lingettes bébé	PEG, phénoxyéthanol, parabènes	ALLERGISANT, HÉPATOTOXIQUE, HÉMATOTOXIQUE, PE
Vernis à ongles / prothèses ongulaires	Formaldéhyde, toluène, phtalates, camphre	IRRITANT, PE, NEUROTOXIQUE, TÉRATOGÈNE, CANCÉRIGÈNE
Shampooings	Silicones, triclosan, phtalates	PERTURBATEUR ENDOCRINIEN
Baumes à lèvres	Plomb, PFAS, huiles minérales	NEUROTOXIQUE, CANCÉRIGÈNE, PE, REPROTOXIQUE

BIBLIOGRAPHIE

Tous les conseils de ce petit guide sont élaborés par nos professionnels de santé en fonction des études scientifiques et médicales publiées sur le sujet. En voici quelques unes.

LA FACE CACHÉE DES COSMÉTIQUES, HYGIÈNE SHAMPOINGS, ETC.

Kim J et al.

* Population-specific exposure risks from parabens and antimicrobials in cosmetics and personal care products: Insights from Korean usage patterns. *Environ Int. 2025*

Bonvallot N

* Perturbateurs endocriniens. Vers une meilleure prévention des expositions. *Presses de l'EHESP, 2024*

Desruelles F.

* Projet : élaboration de fiches-conseils par des dermatologues afin d'optimiser la prescription des cosmétiques et produits de protection solaire pendant la grossesse et la petite enfance. *Images en Dermatologie. 2024*

K. Belhareth et al.

* Perturbateurs endocriniens dans les cosmétiques : où en est-on ? *Annales d'Endocrinologie, Vol 82, Issue 5, October 2021*

Ramsey JT et al.

* Lavender Products Associated With Premature Thelarche and Prepubertal Gynecomastia: Case Reports and Endocrine-Disrupting Chemical Activities. *J Clin Endocrinol Metab. 2019.*

Ficheux AS et al.

* Consumption of cosmetic products by the French population. First part: frequency data. *Food Chem Toxicol. 2015*

VERNIS À ONGLES, FAUX ONGLES, MAQUILLAGE

Pompecki S et al.

* Nagelkosmetik – Risiko und Chance [Nail cosmetics—risks and opportunities]. *Dermatologie (Heidelb). 2025*

LE PARFUM ET SES DANGERS

Kasemi N et al.

* Evaluation of pollutants in perfumes, colognes and health effects on the consumer: a systematic review. *J Environ Health Sci Eng. 2022*

Sarantis H et al.

*Campaign for Safe Cosmetics. Not So Sexy: The Health Risks of Secret Chemicals in Fragrance. *Environmental Working Group, 2010.*

EFFETS SECONDAIRES DES MASQUES LED

Kotirkova D et al.

* Visible light spectrum LED mask-induced cutaneous lupus erythematosus-like reaction. *Int J Dermatol. 2023*

MAQUILLAGE PERMANENT, TATOUAGES ET ENCRES

Clemmensen SB et al.

* Tattoo ink exposure is associated with lymphoma and skin cancers: a Danish study of twins. *BMC Public Health. 2025*

DIRECTION DE LA PUBLICATION
Dr Fabienne Freychet, Dr Brigitte Pfister et Dr Pierre Souvet

CONCEPTION, RÉDACTION ET MISE EN PAGE
Nastassja Wielgus et Mikael Galindo

COMITÉ DE RELECTURE
Dr Alain Collomb et Dr Pierre Souvet

Crédits photos : Istock • Envato • © ASEF - Tous droits réservés - Juin 2025

ASSOCIATION SANTÉ ENVIRONNEMENT FRANCE

L'association santé environnement France (ASEF), fondée en 2008, est composée **exclusivement de professionnels de santé**.
L'ASEF publie **des petits guides santé téléchargeables gratuitement** sur son site internet.

Plus d'infos sur **www.asef-asso.fr**

04.88.05.36.15

L'ASEF EST RECONNUE D'INTÉRÊT GÉNÉRAL ET AGRÉÉE **« 1% FOR THE PLANET »**
L'ASEF S'ENGAGE À PRODUIRE DES **GUIDES RESPECTUEUX DE L'ENVIRONNEMENT** EN CHOISISSANT UN **IMPRIMEUR CERTIFIÉ « IMPRIM'VERT »** ET **PEFC POUR LE PAPIER**.

AVEC LE SOUTIEN DE