

## QUELS PRODUITS COSMÉTIQUES SAINS ET ÉCOLOGIQUES ACHETER ?

COMPARATIFS PRODUITS

[mise à jour : 05/2017]



**L'idéal est d'opter pour des cosmétiques labellisés bio ou écologique. En l'absence de label, on peut analyser la composition sur l'étiquette.**

Prendre soin de soi, se pomponner, se laver, tout cela en préservant sa santé et l'environnement, voilà la promesse de la cosmétique naturelle.

**Côté environnement**, on évite les ingrédients qui se dégradent mal et sont très polluants.

**Côté santé**, on privilégie les composants sûrs, pour limiter les risques d'allergies et d'irritations, qui touchent de plus en plus de monde.<sup>[1][2]</sup> On évite aussi les ingrédients suspectés de perturber le système hormonal.

Mais comment reconnaître les bons cosmétiques et produits d'hygiène ?

### Sommaire :

- [Quelques réflexes avant de se rendre au magasin](#)
- [À privilégier : les cosmétiques écologiques labellisés](#)
- [Choisir à défaut : les cosmétiques avec une bonne composition](#)
- [Éviter les cosmétiques conventionnels](#)
- [Et les cosmétiques maison ?](#)

## Quelques réflexes avant de se rendre au magasin

- **Au moins de produits utilisés, au mieux.** Choisissez quelques basiques, bien adaptés à votre peau et évitez d'accumuler un tas de flacons inutiles dans ses armoires. Même s'ils sont labellisés bio.
- Certains **produits simples** remplacent très bien des formules complexes : une eau florale comme tonique pour le visage, une huile végétale pour se démaquiller... Et ils sont souvent plus économiques ! Par exemple, remplacer sa crème hydratante pour le corps par de l'huile d'amande douce (à appliquer dès la sortie de la douche) permet d'économiser 18 € par an.<sup>[3]</sup>
- Les cosmétiques ne font pas de miracles, n'en déplaise à la publicité. La santé de la peau dépend surtout d'une **bonne hygiène de vie** : une alimentation saine, une hydratation suffisante, un sommeil réparateur...

## À privilégier : les cosmétiques écologiques labellisés

Les labels sont un gage de qualité environnementale. Les fabricants évitent la majorité des ingrédients et des procédés polémiques pour la santé et l'environnement. Pour la plupart, un **organisme de certification** indépendant atteste du respect des critères.



**Chaque label a ses propres critères.** Nature & Progrès est le plus exigeant, mais on le trouve uniquement dans des magasins bio ou spécialisés. À l'inverse, l'Écolabel européen est moins poussé mais la gamme de produits labellisés est large et facilement disponible en grandes surfaces.

[Consultez notre fiche sur les labels pour cosmétiques afin de connaître les spécificités de chacun.](#)

Tous les écolabels ont cependant en commun de :

- **privilégier des matières premières écologiques**, qui respectent la nature. Celles-ci proviennent surtout de ressources renouvelables (plantes, fleurs...). Elles peuvent être bio et se dégradent facilement. Notre peau en profite aussi. Selon leurs propriétés, les ingrédients naturels hydratent, nourrissent, nettoient, apaisent... à merveille.

Parmi les meilleurs composants, on trouve notamment :

- des ingrédients végétaux comme des huiles, des beurres, des extraits, des eaux florales...
  - des cires naturelles comme la cire d'abeille, de carnauba...
  - des matières animales comme le lait, le miel...
  - des colorants et pigments naturels.
- **utiliser des procédés de fabrication respectueux de l'environnement.** Les fabricants privilégient les procédés physiques qui transforment les ingrédients de manière douce. On trouve aussi quelques procédés chimiques simples, moins polluants, dangereux ou énergivores que leurs équivalents en cosmétique classique. Les labels interdisent la majorité des procédés agressifs.
  - **apporter certaines autres plus-values** : des emballages simples et recyclables, une équité sociale...

Bien sûr, les cosmétiques et produits d'hygiène labellisés ne sont pas tous parfaits. Selon le label, il y a plus ou moins de matières naturelles, parfois une petite part d'ingrédients synthétiques...

Attention, **même naturels, les cosmétiques peuvent provoquer des allergies**. Les personnes sensibles doivent surveiller [les ingrédients allergènes](#) (géraniol, coumarines...) ou irritants (les acides de fruits en grande quantité).

**Côté disponibilité**, on trouve les cosmétiques labellisés en magasins écologiques. Ils se vendent aussi de plus en plus en grandes surfaces.

**Leur prix n'est pas forcément élevé.** Tout dépend de leur composition. Par exemple, l'huile d'argan coûte cher tandis que celle d'amande douce est plus démocratique.

## Choisir à défaut : les cosmétiques avec une bonne composition

Un cosmétique sans label n'est pas forcément mauvais. De très bons cosmétiques n'en possèdent pas. Il peut y avoir plusieurs raisons à cela :

- le coût de la certification est trop cher pour le fabricant. Ainsi, un produit artisanal peut très bien être écologique mais non labellisé.
- certaines marques ne veulent ou ne peuvent pas répondre à tous les critères du label.

On [décrypte alors l'emballage du produit](#) et **on se méfie du greenwashing**. Certains cosmétiques affichent une fausse image écologique : des mentions comme « aux extraits végétaux » ou des images de fleurs ne garantissent strictement rien.

Pour juger un produit, **on se réfère à sa liste d'ingrédients**, dite « INCI ». On la repère sur l'emballage du produit ou dans le magasin. Cette liste comprend tous les ingrédients. Ils sont classés par ordre décroissant : **on s'intéresse surtout aux 4 à 8 premiers ingrédients de la liste**, ils composent le gros du produit. Ceux dont la concentration est inférieure à 1% peuvent être en ordre

inversé.

La liste est en latin et en anglais. De bons ingrédients peuvent avoir des noms compliqués. C'est le cas des plantes, le souci s'appelle *Calendula officinalis*, la lavande vraie est *Lavandula angustifolia*...

À PRIVILÉGIER	À ÉVITER
acetic acid Aloe barbadensis aluminium silicate (naturel) argile aqua beeswax bentonite benzoic acid ... Butter (comme <i>Butyrospermum Parkii</i> Butter) citric acid (faiblement dosé) cocoglucoside dehydroacetic acid ... Extract (comme <i>Chamomilla Recutita</i> Extract) extrait de pépins de pamplemousse glycerin (si naturelle) glyceryl stearate lanolin lecithin (si végétale non transgénique) ... Oil (comme <i>Prunus Armeniaca</i> Kernel Oil) panthenol parfum naturel potassium stearate propionic acid provitamine B5 retinyl palmitate sodium cocoate sodium stearate sorbic acid sodium hydroxyde sucrose ...-ate (comme sucrose distearate) tocopherol vitamine C et E (naturelle) ... Wax (comme <i>Euphorbia Cerifera</i> Wax) xanthan gum	acrylamide alcohol denat. (alcool dénaturé) aluminium chloride aluminium chlorohydrate ammonium laureth sulfate ammonium lauryl sulfate BHA BHT Cera microcristallina cetearth cetrimonium chloride cyclomethicone dimethicone cyclo...siloxane EDTA etidronic acid formaldehyde methylchloroisothiazolinone methylisothiazolinone -paraben (butyl-, éthyl-, methyl-, propyl-) paraffin paraffinum liquidum parfum PEG- petrolatum phenoxyethanol PPG quat- (composés d'ammonium quaternaires) sodium laureth sulfate sodium lauryl sulfate steareth- triclosan triethanolamine

Les personnes sensibles doivent éviter aussi les [substances parfumantes allergènes à déclaration obligatoire](#). Attention, le potentiel allergène diffère selon le parfum. De plus, certaines études concluent qu'une molécule synthétique est plus allergisante que son équivalent naturel.<sup>[4]</sup>

## Éviter les cosmétiques conventionnels

Tous les cosmétiques suivent le règlement européen sur les cosmétiques. Chaque produit subit une évaluation pour garantir sa sûreté. On pourrait donc les croire irréprochables. Une conclusion un peu rapide pour les adeptes de produits écologiques.

### Des substances polémiques

Plusieurs composants autorisés comportent des risques ou font débat pour des raisons de santé ou

d'environnement. Par exemple :

- L'industrie utilise **beaucoup d'ingrédients issus du pétrole** (Petrolatum, Paraffinum liquidum...). Stable et bon marché, il est loin d'être durable. On trouve aussi beaucoup de composants synthétiques. Par exemple, des silicones ou des [microbilles en plastique](#) qui polluent l'environnement (jusqu'à 360 000 dans un pot de crème pour le visage[5]).
- De nombreux ingrédients conventionnels **se dégradent très difficilement**. C'est le cas de l'EDTA qu'on trouve dans de nombreux produits. Il fixe les métaux lourds puis se retrouve dans les rivières et les lacs.
- Certains **procédés de fabrication polluent ou sont dangereux**. Par exemple, on obtient les PEG et les PPG par des procédés très explosifs.
- Des soupçons se portent sur certains ingrédients susceptibles de nuire à la santé :
  - Certains tensioactifs, comme le Sodium Laureth Sulfate des savons, sont très irritants.
  - On utilise le BHT pour empêcher les matières premières huileuses de rancir. Des études sur les rats montrent qu'il modifie leur système immunitaire.
  - Les phtalates pourraient avoir un effet hormonal et nuire à la fertilité.
  - ...

## L'effet cocktail est peu étudié

La législation interdit certaines substances, en limite d'autres. Mais les tests sont réalisés sur chaque cosmétique indépendamment. Et qu'arrive-t-il quand on mélange plusieurs produits ? On ne le sait pas car c'est rarement testé.

Pourtant, **rien que le matin, on expose sa peau à environ 300 substances chimiques**. Une crème pour le visage comporte déjà entre 30 et 40 ingrédients, auxquels s'ajoutent savon, shampoing, déodorant, dentifrice, crème, maquillage... On cumule alors les faibles doses. Un « effet cocktail » est aussi possible : comment réagit notre peau face à ce mélange d'ingrédients ?

## Les normes évoluent avec le temps

Un ingrédient autorisé hier peut être interdit demain pour des raisons de sécurité. C'est le cas de la méthylisothiazolinone. Elle [a causé beaucoup d'allergies avant son interdiction](#) dans les cosmétiques sans rinçage en février 2017. Mais elle reste encore autorisée dans les produits à rincer.

## Que faire en cas de doute ?

Dans le doute, on applique le **principe de précaution** : on évite les substances polémiques.

## Et les cosmétiques maison ?

Au lieu d'acheter des produits, on peut fabriquer ses propres cosmétiques. On choisit des ingrédients simples, écologiques et adaptés à notre peau. Avec un peu de matériel et de savoir-faire, on compose quelques recettes faciles.

On respecte quelques règles importantes pour garantir une qualité irréprochable des produits :

- hygiène lors de la préparation ;
- désinfection du matériel ;
- l'utilisation de moyens de conservation adaptés ;
- dosage des ingrédients ;
- test de tolérance ;

• ...

Sans jouer au petit chimiste, on consulte [un bon ouvrage de référence](#) pour découvrir ce monde du DIY.

## Source et pour en savoir plus :

- Fiche d'écoconso « [1,2,3... Je choisis des cosmétiques et produits d'hygiène écologiques](#) »
- Fiche d'écoconso « [Quel savon choisir pour se laver au naturel ?](#) »
- [Règlement européen relatif aux produits cosmétiques](#)
- Le livre de Rita Stiens, « La vérité sur les cosmétiques », 2012, éd. Leducs.
- Le site [Campaign for Safe Cosmetics](#)
- Les rapports « [Toxic Beauty](#) » d'ethical consumer
- Le site de [Greenpeace international](#)

## Pour apprendre à faire ses cosmétiques :

- Le livre « Créez vos cosmétiques bio » de Sylvie Hampikian, 2009, éd. Terre vivante.
- Le livre « Adoptez la Slow Cosmétique » (2012, éd. Leduc.s) et « Bien-être au naturel » (2016, éd. Solar) de Julien Kaibeck.
- Le livre « Le guide Terre vivante de la beauté au naturel » de Baudet, Chevallier, Hampikian et Perrogon, 2015, éd. Terre vivante.
- Le livre « Dentifrices, shampooings, pommades et cosmétiques » de Pascaline Pavard et Moutsie, 2015, éd. édisud.

-----  
*[1] Zaragoza-Ninet V. et al., 2015. Allergic contact dermatitis due to cosmetics: A clinical and epidemiological study in a tertiary hospital. Actas Dermosifiliogr*

*[2] Recommandations de bon usage des produits cosmétiques à l'attention des consommateurs, ADEME*

*[3] Calcul réalisé sur base d'une utilisation par jour avec des produits de marques achetés en grandes surfaces.*

*[4] [http://laveritesurlescosmetiques.com/anciens-articles/themen\\_045\\_fr.php](http://laveritesurlescosmetiques.com/anciens-articles/themen_045_fr.php)*

*[5] De L'Oréal à Revlon, qui sera le champion de la pollution?, par Greenpeace Belgium.*

---

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | [info@ecoconso.be](mailto:info@ecoconso.be) | [www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be)

---

### Liens

[1] <mailto:amelchior@ecoconso.be>

- [2] <https://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus>
- [3] <http://www.ecoconso.be/fr/content/quels-labels-reconnait-un-cosmetique-ecologique>
- [4] <http://www.ecoconso.be/fr/Les-etiquettes-sans-prise-de-tete,557>
- [5] <http://www.observatoireDESCOSMETIQUES.com/services/article/article.php?action=download&id=483&iddoc=11197>
- [6] <http://www.ecoconso.be/fr/content/toi-aussi-remplis-les-oceans-de-billes-en-plastique>
- [7] <http://www.ecoconso.be/fr/content/un-conservateur-allergisant-interdit-dans-certains-cosmetiques-0>
- [8] <http://www.ecoconso.be/fr/1-2-3-Je-choisis-des-cosmetiques>
- [9] <http://www.ecoconso.be/fr/content/quel-savon-choisir-pour-se-laver-au-naturel>
- [10] <http://eur-lex.europa.eu/legal-content/FR/TXT/PDF/?uri=CELEX:32009R1223&from=FR>
- [11] <http://www.safecosmetics.org>
- [12] <http://www.ethicalconsumer.org/ethicalreports/cosmeticstoiletriesspecialreport/toxics.aspx>
- [13] <http://www.greenpeace.org>
- [14] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26852369>
- [15] <http://ansm.sante.fr/content/download/30135/397886/version/2/file/Reco-bonUsage-ProdCosmetique.pdf>
- [16] [http://laveritesurlescosmetiques.com/anciens-articles/themen\\_045\\_fr.php](http://laveritesurlescosmetiques.com/anciens-articles/themen_045_fr.php)
- [17] <http://www.greenpeace.org/belgium/fr/vous-informer/oceans/blog/de-loral-revlon-qui-sera-le-champion-de-la-po/blog/57145/>

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons

