



Fiches-conseils

## Petit lexique des actifs cosmétiques pour le soin de la peau

Les ingrédients des cosmétiques doivent être mentionnés sur l'étiquette ou l'emballage dans l'ordre décroissant de leur importance pondérale et d'après la nomenclature INCI (International Nomenclature Cosmetic Ingredient), sorte de dictionnaire de termes techniques, basé sur un système multilingue (mélange d'anglais et de latin) utilisé partout dans le monde. Cette nomenclature ne facilite pas nécessairement la lecture de l'étiquette par le consommateur mais facilite le travail des médecins et des allergologues.

Par contre, les arguments marketing apposés sur les emballages ou dans les magazines sont rédigés en français, souvent à l'aide de termes pseudo-scientifiques pouvant porter à confusion.

Les mentions suivantes sont quelques exemples de ce qui peut se retrouver en français sur l'étiquette ou dans la liste INCI des ingrédients.

«**Hypoallergénique...testé sous contrôle dermatologique**» sont des mentions qui n'ont pas de valeur légale. Elles ne mettent pas à l'abri du risque d'allergie car les cosmétiques peuvent contenir des conservateurs et des parfums.

**DHEA et dérivés.** La DHEA est une hormone présente dans le corps humain et dont la concentration diminue avec l'âge. Elle ralentirait le vieillissement cellulaire. Comme, il est interdit d'inclure des hormones dans les cosmétiques, on utilise des dérivés dont les effets ne sont pas démontrés.

**Les anti-oxydants** luttent contre les radicaux libres destructeurs des cellules de la peau. Les radicaux libres sont des molécules instables et très réactives (oxydantes) qui sont produites dans notre corps sous l'influence de facteurs externes : champs électromagnétiques, rayons ultraviolets, rayons X, ultrasons et irradiations, produits chimiques, médicaments, fumée et pollution de l'air... Pour limiter et réparer les dégâts qu'ils occasionnent dans notre organisme, nous produisons des anti-oxydants de manière naturelle et nous en ingérons également par notre alimentation. Ajoutés aux cosmétiques, ils permettent de limiter la dégradation de certains ingrédients. Par contre, les effets positifs des antioxydants en application sur la peau sont loin d'être démontrés.

Parmi les anti-oxydants présents dans les cosmétiques, on trouve :

- Le rétinol et rétinaldéhyde (vitamine A)

- L'acide ascorbique (vitamine C)
- Le tocopherol (vitamine E)
- Les polyphenols
- Le sélénium
- La coenzyme Q10
- L'acide lipoïque Alpha

**Le collagène et l'élastine**, présents dans le derme, sont responsables de la fermeté et l'élasticité de la peau. Appliquées sur la peau, ces molécules sont trop grosses pour passer à travers l'épiderme et ne peuvent ni se substituer ni régénérer les fibres altérées. Cependant, elles ont un effet hydratant sur les couches supérieures de l'épiderme et atténuent légèrement les ridules en tendant l'épiderme.

**La vitamine A acide (trétinoïne ou acide rétinoïque)** : en grande concentration, elle est utilisée uniquement par les dermatologues et sur prescription médicale. Son efficacité anti-vieillesse a été démontrée scientifiquement. Mais il s'agit d'un médicament et non d'un cosmétique. Cette vitamine peut être ajoutée en très faible quantité à des cosmétiques, mais elle perd de son efficacité du fait de la dilution.

**Les liposomes et les niosomes** sont de petites sphères microscopiques utilisées pour transporter des principes actifs dans la peau. Bien qu'ils ne traversent pas l'épiderme, ils ont une action d'hydratation superficielle.

**Les acides de fruits (AHA, BHA : alpha et bêta hydroxy acides)** ont deux effets qui dépendent de leur concentration : à faible concentration (1-5%) un effet antiseptique et hydratant en retenant l'eau à la surface de la peau, à forte concentration (12 à 70%) un effet exfoliant (70% pour les peeling chez le dermatologue) qui stimule la formation d'élastine et de collagène dans le derme. Citons l'acide citrique issu d'agrumes, l'acide malique issu de la pomme ou l'acide tartrique issu du raisin. Ces acides ne sont pas toujours issus de fruits. L'acide glycolique vient de la canne à sucre, l'acide salicylique (aspirine) de l'écorce de saule et l'acide lactique du lait. Pour être efficace, la crème qui contient les acides de fruits ne peut pas avoir un pH supérieur à 5.

Pour repérer les acides de fruits sur l'étiquette des cosmétiques, voici leur dénomination INCI : glycolic acid, lactic acid, malic acid, citric acid, glycolic acid + ammonium glycolate, alphahydroxyethanoic acid + ammonium alpha-hydroxyethanoate, alpha-hydroxyoctanoic acid, alpha-hydroxycaprylic acid, alpha-hydroxypropionic acid, hydroxycaprylic acid, mixed fruit acid, triple fruit acid, tri-alpha hydroxy fruit acids, sugar cane extract, alpha hydroxy and botanical complex, L-alpha hydroxy acid, glycomer in crosslinked fatty acid alpha nutrium, salicylic acid...

**Les provitamines** sont présentes dans notre alimentation et sont converties en vitamines. Dans les cosmétiques, la provitamine B5 (panthénol) retient l'eau à la surface de la peau et a donc un effet hydratant.

Les facteurs naturels d'hydratation NMF (natural moisturizing factor). Ils se trouvent naturellement à la surface de la peau mais peuvent également faire partie de la composition d'une crème hydratante : acides aminés, urée, acide lactique, acide pyrrolidone carboxylique, sels minéraux et sucres.

**L'hydrogenated castor oil** ne provient pas du castor mais de l'huile de ricin. Il donne la consistance au produit et véhicule les principes actifs.

**Nanomatériau**, la législation européenne précise que « tout ingrédient présent sous la forme d'un nanomatériau doit être clairement indiqué dans la liste des ingrédients. Le nom de l'ingrédient est suivi du mot « nano » entre crochets. » Dans la pratique il est encore très difficile de savoir si un cosmétique contient des nanomatériaux. A priori leur usage en cosmétique est encore minoritaire. Le dioxyde de titane utilisé comme filtre minéral anti-UV sous sa forme normale ou nano est le plus répandu.

Voir le dossier paru dans [l'Art d'Eco... consommer de mai 2010](#).

## Pour aller plus loin

- [Fiche-conseil 120 - l'étiquetage des cosmétiques](#)
- [Fiche-conseil 121 - Les crèmes hydratantes et antirides](#)
- [Fiche-conseil 62 - Se protéger du soleil](#)
- [Les étiquettes sans prises de tête](#)
- L'observatoire des cosmétiques : [www.observatoireDESCOSMETIQUES.COM](http://www.observatoireDESCOSMETIQUES.COM)
- Les produits cosmétiques. Guide du consommateur averti. INC. [www.conso.net](http://www.conso.net)
- La vérité sur les cosmétiques : [www.laveritesurlescosmetiques.com](http://www.laveritesurlescosmetiques.com)

---

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

### Source URL:

<https://www.ecoconso.be/content/petit-lexique-des-actifs-cosmetiques-pour-le-soin-de-la-peau>