Fiches-conseils

Les cosmétiques

Le choix d'un produit cosmétique n'est pas chose aisée. Entre les publicités très attrayantes, les mentions hautement technologiques et la composition sibylline reprises dans l'étiquetage, comment faire un choix éclairé et rationnel ?

Qu'est-ce qu'un produit cosmétique ?

Selon la législation : toute substance ou préparation destinée à être mise en contact avec les diverses parties superficielles du corps humain (épiderme, système pileux et capillaire, ongles, lèvres et organes génitaux externes) ou avec les dents et les muqueuses buccales en vue, exclusivement ou principalement, de les nettoyer, de les parfumer, d'en modifier l'aspect et/ou de corriger les odeurs corporelles et/ou de les protéger ou de les maintenir en bon état (AR 15 octobre 1997 sur les cosmétiques).

Il s'agit donc autant de produits d'hygiène (gel douche, savon, déodorant, dentifrice...) que de produits de soin (crème hydratante) ou de produits à vocation esthétique (maquillage, colorant pour cheveux...).

Un cosmétique se caractérise toujours par une action en surface (épiderme, couche cornée (constituée de cellules mortes) et film hydrolipidique (gras) de surface). Toute référence à une action en profondeur est fallacieuse. Seuls les médicaments peuvent traverser le derme et agir en profondeur.

Qualité et conservation

La qualité d'un produit cosmétique dépend essentiellement de la pureté de ses constituants de base (excipients, base, etc.) et non des principes actifs mis en valeur sur l'étiquette, qui représentent un pourcentage infime de la composition totale du produit.

La qualité d'un cosmétique dépend également de son niveau de contamination bactérienne. Les utilisations successives et le stockage dans de mauvaises conditions vont accroître l'altération du produit et le développement de bactéries. Un produit altéré (changements d'odeur, de couleur ou de texture) peut être à la source d'irritations de la peau ou même d'infections. Les cosmétiques riches en eau (gel douche, fond de teint liquide,...) sont plus sensibles et nécessitent plus de conservateurs.

Quelques conseils :

- Surveillons la date de validité.
- Après ouverture, les crèmes et les fonds de teints se conservent 6 mois à un an, le mascara moins de 6 mois, 1 à 2 ans pour le rouge à lèvres, les poudres, blush et fards à paupières tiennent plusieurs années.
- Comme la durée de conservation est limitée, pour éviter de devoir jeter un produit avant son utilisation complète, évitons d'acheter et d'utiliser plusieurs cosmétiques à la fois.
- Conservons nos cosmétiques à l'abri de la lumière, surtout ceux avec une texture grasse, et à l'abri de la chaleur.
- Evitons les doigts sales dans les pots de crème, utilisons une spatule ou mieux optons pour des tubes ou des emballages doseurs qui limitent les contaminations bactériennes.

L'efficacité

Les produits de maquillage, les teintures pour cheveux ont une efficacité visible. Pour ce qui concerne les produits censés réparer les méfaits du temps ou ceux d'une vie peu saine, l'efficacité est plus difficile à estimer. Ces produits ne peuvent pas passer la barrière du derme et donc avoir de réels effets en profondeur. Les principes actifs, mis en avant dans les pubs et sur les emballages, sont rarement assimilés par la peau (liposomes, collagène...) ou les cheveux (kératine, vitamines, protéines...). L'épiderme et les cheveux sont constituées en grande partie de cellules mortes, qu'il est vain de vouloir réparer ou stimuler.

Les crèmes hydratantes exercent un pouvoir hydratant sur les couches supérieures de l'épiderme (couche cornée) en retenant l'eau.

Les meilleures crèmes antirides peuvent atténuer légèrement les fines ridules (21% de ridules en moins) et rendre la peau plus lisse, plus douce au toucher. Elles n'ont jamais une action en profondeur, sur la stimulation des cellules ou sur la réparation de ces mêmes cellules, comme tentent de nous le faire croire bon nombre de pubs.

Le nombre de composants n'influence pas l'efficacité. Variant de 10 à 50 pour une crème hydratante, ils augmentent, par contre, le risque d'allergie.

Toxicologie et contrôles

Pour pouvoir mettre un cosmétique sur le marché, les fabricants doivent fournir des études toxicologiques, des informations sur le mode de production et les contrôles effectués. Ceci garantit au consommateur qu'il achète un produit « sûr » (mais pas forcément efficace !).

Le terme « hypoallergénique », quant à lui, signifie littéralement « qui réduit les risques d'allergie », mais ce terme n'a aucune valeur légale. Bien souvent ce terme signale juste l'absence de parfum.

Mieux comprendre l'étiquetage

Sur l'étiquette des cosmétiques se mêlent des informations publicitaires et des mentions obligatoires.

Les mentions obligatoires

- nom et adresses du fabricant ou du responsable de la mise sur le marché du produit cosmétique ;
- contenu nominal indiqué en poids ou en volume (sauf pour les emballages contenants moins de 5 grammes ou moins de 5ml) ;
- date de durabilité minimale (date de péremption). Si elle excède 30 mois, elle n'est pas obligatoire ;
- indication de la « période de stabilité » après ouverture exprimée en mois. Elle est obligatoire pour les produits dont la stabilité dépasse 30 mois ;
- précautions particulières d'emploi ;
- numéro du lot de fabrication ou une référence permettant l'identification ;
- fonction du produit ;
- liste des ingrédients dans l'ordre décroissant de leur importance pondérale (les composés dont la concentration est inférieure à 1% peuvent être indiqués dans le désordre).

Liste des ingrédients

Les ingrédients doivent être mentionnés 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 la lecture de l'étiquette par le consommateur mais facilite le travail des médecins et des allergologues. Les compositions parfumantes et aromatiques et leurs matières premières sont mentionnées par le mot « parfum » ou « arôme », ce qui ne permet pas d'identifier les composants du parfum.

Les colorants se trouvent en fin de liste sous la dénomination CI (Color Index) suivie de 5 chiffres correspondants au numéro d'indexation des couleurs.

Cosmétique naturel ou synthétique ?

Au moins deux bonnes raisons d'opter pour les cosmétiques naturels :

- Les matières premières sont renouvelables et ne proviennent pas de la chimie du pétrole.
- Les matières premières naturelles cumulent plusieurs actions, donc inutile de multiplier les principes actifs. Voir fiche-conseil n°121 : « Les crèmes hydratantes et antirides ».

Les Labels

Le boom de la cosmétique naturelle pousse les fabricants à entourer leurs produits d'un halo naturel. « Bio », « nature », « sans »… Ne nous fions pas aux apparences car ces termes ne font actuellement l'objet d'aucune réglementation.

Dès lors, mieux vaut se fier aux labels. Mais les labels se multiplient : Nature & Progrès, Ecogarantie, CosméBio et CosméEco, NaTrue, Demeter, écolabel européen… Chaque label a un cahier des charges différent, plus ou moins restrictif quant à la composition des produits (le % d'ingrédients de synthèse acceptés, le pourcentage minimum d'ingrédients

naturels ou bio…). Certains tiennent également compte des procédés de fabrication, des ingrédients d'origine animale, du traitement des déchets et du commerce équitable. Pour en savoir plus sur chaque label, consulter le site www.infolabel.be ou le site de chaque label.

Conseils

- Diminuons le nombre de produits que nous utilisons et choisissons ceux de composition simple.
- Soyons vigilants aux allégations marketing telles que « extra doux », « effet lift », « cosmétique végétal ». Lisons attentivement la liste INCI qui reprend les composants du produit par ordre d'importance. Certains producteurs mettent en avant des principes actifs d'origine végétale alors que les constituants de base sont d'origine pétrochimique.
- Fabriquons des produits « maison » adaptés à nos besoins, économiques et écologiques.
- Pour avoir une belle peau, rien ne remplace quelques bonnes habitudes : manger équilibré, boire de l'eau en suffisance, limiter le stress, l'alcool, le tabac et l'exposition au soleil, bien dormir et s'aérer.

En savoir plus

- La vérité sur les cosmétiques, Rita Stiens. Broché 2008
- Les étiquettes sans prise de tête, brochure, écoconso, 2010.
- Décryptez les étiquettes : Alimentation, produits de beauté. Bill Statham. Broché 2009.

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Source URL: *https://www.ecoconso.be/content/les-cosmetiques-0*