

COSMÉTIQUES : COMMENT ÉVITER LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS ?

ARTICLES

[mise à jour : 07/2020]



Parabènes, BHT, triclosan... Les cosmétiques et les produits d'hygiène peuvent contenir des perturbateurs endocriniens. Le hic est qu'on se tartine tous les jours de ces produits. Et qu'ils s'ajoutent aux multiples autres sources d'exposition.

> **Découvrir [comment éviter les perturbateurs endocriniens](#).**

Or, comme leur nom l'indique, ces petits composés perturbent le système hormonal. Les publics les plus fragiles doivent donc y faire particulièrement attention : bébés, femmes enceintes, enfants, adolescents...

> **Lire : [Comment les perturbateurs endocriniens affectent-ils la santé et l'environnement ?](#)**

Sommaire :

- [Choisir des produits simple et écologiques](#)
- [Éviter les produits les plus risqués](#)
- [Attention aux fesses de bébé !](#)
- [Liste des ingrédients à éviter](#)
- [Plus d'infos](#)

Choisir des produits simple et écologiques

On réduit autant que possible le nombre de produits cosmétiques utilisés, surtout chez les publics fragiles comme les bébés ou les femmes enceintes.

Et on se tourne vers :

- des produits **simples**, avec une **liste d'ingrédients courte** et **sans parfum**.
- des produits **écologiques, avec un label**. Par exemple, l'écolabel européen interdit l'utilisation du triclosan dans les cosmétiques.
- le savon plutôt que le désinfectant quand c'est possible.
> [Comment bien choisir son savon pour se laver au naturel](#)

> Découvrir [comment choisir des cosmétiques sains et écologiques](#).

Éviter les produits les plus risqués

Certains produits sont plus problématiques : le **vernis** à ongles, la **laque** pour cheveux, les **teintures chimiques**, les **tatouages**... On n'en abuse pas !

Si possible, on choisit des produits d'hygiène et des cosmétiques qui ne sont **pas emballés dans du plastique**. En tout cas, **on évite les emballages en PVC** (plastique avec un numéro « 3 » indiqué dans un triangle). Ils pourraient contenir des phtalates, qui tendent à migrer dans le cosmétique.

On est particulièrement attentif aux **produits cosmétiques vendus par internet** qui pourraient ne pas respecter les réglementations européennes.

Attention aux fesses de bébé !

On fuit les cosmétiques à appliquer sur les petites fesses qui affichent la mention « **Ne pas utiliser sur la zone du siège** ». Ils contiennent certains parabènes dangereux.^[1]

Liste des ingrédients à éviter

Certains ingrédients sont pointés du doigt. Certains seraient à éviter à certains moments de la vie (bébés, femmes enceintes, enfants, adolescents) mais ne présenteraient pas de danger à d'autres (âge adulte). Les avis varient selon l'état actuel des connaissances et aussi selon les sources.

Par principe de précaution, on évite ces ingrédients dans les cosmétiques, que ce soit dans les crèmes, les savons, les parfums, le maquillage, les crèmes solaires... :

- acide salicylique
- avobenzone
- benzophénone-1 ou -3 (sauf dans les produits rincés pour adultes)
- BHA
- BHT

- cyclométhicone
- cyclopentasiloxane
- cyclotetrasiloxane
- décapentylcyclosiloxane (D5)
- diéthyl phtalate
- EDTA
- éthylhexyl méthoxycinnamate
- formaldéhyde (vérifier la mention « contient du formaldéhyde » sur l’emballage)^[2]
- octaméthylcyclotetrasiloxane (D4)
- oxybenzone dans les cosmétiques non rincés
- parfum ou arôme (synthétique et [certains naturels](#))
- -parabène : butylparabène et propylparabène (surtout dans les cosmétiques qu’on ne rince pas), méthylparabène et éthylparabène (en particulier dans les cosmétiques pour bébés qu’on ne rince pas immédiatement)
- PEG
- nanoparticules
- resorcinol
- sels d’aluminium
- triclosan
- trinosorb S et M
- 4-méthylbenzylidène camphor (4-MBC)

Plus d’infos

- [Liste des perturbateurs endocriniens : où les trouver et quels effets ?](#)
- [Comment les perturbateurs endocriniens affectent-ils la santé et l’environnement ?](#)
- [Comment éviter les perturbateurs endocriniens ?](#)

Voici quelques sources utilisées pour la rédaction de cet article. Pour obtenir la liste complète des références, vous pouvez envoyer un mail à amelchior@ecoconso.be.

- Drs. Collomb, Gauchet et Lagarde, 2015. « Perturbateurs neuroendocriniens et maladies émergentes » aux éditions Dangles.
- Hormone Health Network, [Endocrine-Disrupting Chemical EDCs](#)
- ONE, 2018, « Doit-on craindre les perturbateurs endocriniens en milieu d’accueil ? »
- [Projet Freia](#), « Safeguarding female reproductive health against endocrine disrupting chemicals ».
- Province de Liège, Santé et qualité de vie, 2016, « Les perturbateurs endocriniens. Ces produits chimiques capables de bouleverser notre équilibre hormonal. »
- Site et rapports de l’[Anses](#)
- Site et rapports de l’[Endocrine Society](#)
- Site et rapports de l’[OMS](#)
- Site [PEPAfree](#)
- Organisations de défense des consommateurs : [Que Choisir](#) et Test-Achats.

^[1] Règlement (UE) no 1004/2014 de la Commission.

[2] Cette mention est indiquée si la concentration dépasse 0,05%. La réglementation limite l'utilisation de formaldéhyde en cosmétique à 0,2%.

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

Liens

[1] <https://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus>

[2] <https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-eviter-les-perturbateurs-endocriniens>

[3] <https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-les-perturbateurs-endocriniens-affectent-ils-la-sante-et-lenvironnement>

[4] <https://www.ecoconso.be/fr/content/quels-labels-reconnait-un-cosmetique-ecologique>

[5] <https://www.ecoconso.be/fr/content/quel-savon-choisir-pour-se-laver-au-naturel>

[6] <https://www.ecoconso.be/fr/content/quels-produits-cosmetiques-sains-et-ecologiques-acheter>

[7] <https://www.ecoconso.be/fr/content/liste-des-perturbateurs-endocriniens-ou-les-trouver-et-quels-effets>

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

[9] <https://www.hormone.org/your-health-and-hormones/endocrine-disrupting-chemicals-edcs>

[10] <http://freiaproject.eu>

[11] <https://www.anses.fr/fr>

[12] <https://www.endocrine.org/>

[13] https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiP0e-_rKfqAhWMzaQKHe4jDZYQFjAAegQIARAC&url=https%3A%2F%2Fwww.who.int%2Ffr&usg=AOvVaw3q7IchvQMUNEmH64FTJOKn

[14] <http://www.pepafree.be>

[15] <https://www.quechoisir.org/conseils-perturbateurs-endocriniens-comment-s-en-premunir-n42384/>

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons

