

Le féminin qui fait du bien

JUILLET 2016
N°487 - 1,90€

santemagazine.fr

santé

Vu
à la
télé

magazine

1,90
1€ au lieu de 2,90€
PRIX D'ÉTÉ

COACHING

UN VENTRE
PLAT
EN UN MOIS

À 30, 40, 50 ans

LE GUIDE GYNECO

CONTRACEPTION,
MÉNOPAUSE, EXAMENS...

10 FAÇONS DE
RENFORCER
SON POUVOIR
DE SÉDUCTION

BEAUTÉ

*Bien choisir ses cosmétiques
sans toxiques*

NATUREL

Le thym, un super
stimulant

Nouveau

Un "laser" contre
la transpiration excessive

NUTRITION

Faut-il vraiment
éviter le gluten ?

SPÉCIAL VACANCES

LA TROUSSE À PHARMACIE
À EMPORTER

+ Les bons réflexes à avoir

MINCIR tout de suite!

30 solutions
qui marchent vraiment

- + Les aliments à privilégier
- + Les bonnes associations
- + Les coups de pouce pour déstocker

MIGRAINE

Comment réduire
les crises

L 11114 - 487 - F: 1,90 € - RD





PRODUITS COSMÉTIQUES

Les 7 questions à se poser

pour faire le point sur les controverses et la sécurité des consommateurs.

1 Quels conservateurs éviter ?

La MIT (méthylisothiazolinone), c'est LE conservateur allergisant. « Cette allergie à la MIT explose, nous voyons un cas par semaine dans notre service, ce qui est beaucoup, dit le Pr Annick Barbaud. L'allergie est handicapante, car la MIT est partout, dans les gels vaisselle, les peintures à l'eau... Il faut l'exclure des cosmétiques. » Elle pourrait être prochainement interdite dans les produits non rincés.

Le phénoxyéthanol est limité dans les produits pour adultes à 1%. Cependant, à fortes doses, il serait toxique pour le foie et le sang. Problème : il est présent dans de nombreux produits cosmétiques, et les risques d'en cumuler plusieurs et de dépasser les doses conseillées sont réels.

Certains parabens à chaîne longue, comme le butylparaben et le propylparaben, sont à éviter – bien qu'encore autorisés – car ils sont suspectés d'être des perturbateurs endocriniens (voir plus loin). À savoir : ces parabens sont aussi présents dans l'alimentation. Exemple : E216 est le propylparaben dans sa dénomination alimentaire.

● **Notre conseil** : n'utiliser aucun produit contenant de la MIT. Surveiller le phénoxyéthanol dans les cosmétiques utilisés, pour ne garder qu'un produit non rincé et éviter l'effet cumul.

2 Quels sont les conservateurs acceptables ?

L'éthylparaben et le méthylparaben sont dits "à chaîne courte" et l'absence de toxicité fait à ce jour consensus,

même chez des fabricants de produits naturels. « Les meilleurs conservateurs restent ces parabens, déclare Céline Couteau. Ils sont les plus sûrs et les mieux tolérés, et ils sont à la fois bactériostatiques et fongistatiques. »

Les conservateurs portant la certification Ecocert : ils sont naturels ou de synthèse. Voir plus loin "La cosmétique bio est-elle plus sûre ?"

La cosmétique stérile : certaines marques ont mis au point des conditionnements qui permettent à la formule de se passer de conservateurs.

● **Notre conseil** : préférer les flacons airless aux pots, il y aura moins de conservateurs. Se fier au sodium benzoate et potassium sorbate, utilisés en bio comme en conventionnel.

3 Faut-il choisir du "sans parfum" ?

95 % des allergènes majeurs présents dans les cosmétiques sont liés au



parfum. « Or, en matière d'allergie, on peut réagir à une trace, explique Céline Couteau. Et tout n'est pas inscrit sur la liste des ingrédients. Par exemple, pour tel parfum, s'il est à l'état de trace, le fabricant n'a pas l'obligation de le faire figurer. C'est un problème. »

Pour les repérer facilement, il existe une liste des 26 allergènes faite par la réglementation européenne. « Parmi eux, certains sont plus à risque que d'autres. Il faut essentiellement repérer le farnésol, le lylal, l'hydroxycitronellal et l'isoeugénol », explique le Dr Richard Grosse.

● **Notre conseil** : si l'on a un terrain sensible ou allergique, privilégier le "sans parfum", pour les produits rincés et, surtout, pour ceux non rincés.

4 Un gel douche ou un shampoing doit-il être toujours "sans sulfate" ?

Les sulfates sont ces tensioactifs plus ou moins agressifs qui font la mousse de votre gel douche. Les plus irritants : l'ammonium lauryl sulfate, le sodium lauryl sulfate (à ne pas confondre avec le sodium laureth sulfate moins irritant). Pourquoi les voit-on toujours dans les gels douche et autres shampoings ? Ils ne coûtent pas cher, ils moussent... La solution souvent mise en place par le formateur : associer un tensioactif irritant à un tensioactif doux, pour avoir cette mousse en minimisant les risques de réagir. Ainsi, sur la liste des ingrédients, on voit souvent le sodium lauryl sulfate suivi de près par un dérivé de coco type cocamidopropyl betaine.



Si l'on a un terrain sensible ou allergique, privilégier les produits "sans parfum".

● **Notre conseil** : ne pas se formaliser d'un produit lavant avec peu de mousse, cette dernière n'est pas un critère d'efficacité. Moins le produit mousse et plus il est doux pour la peau.

5 Quels produits contiennent des perturbateurs endocriniens ?

Un perturbateur endocrinien est une substance qui interfère avec le fonctionnement de notre système hormonal. Les conséquences à long terme d'une exposition importante à une substance PE (perturbateur endocrinien) sont potentiellement : puberté

précoce, troubles de la reproduction, diabète, cancers hormono-dépendants... « Le problème est qu'aucun signe clinique rapide ne vient signaler qu'un ingrédient est un perturbateur endocrinien. Le résultat sera visible dans trente ans », constate le Pr Barbaud. Certains ingrédients comme les filtres solaires (éthylhexyl méthoxycinnamate, benzophénone-1 et benzophénone-3...) sont souvent cités parmi les perturbateurs endocriniens.

Faut-il les bannir ? Tout est question de doses. Nombreux sont les spécialistes à penser que c'est surtout une question de quantité, et surtout d'exposition répétée au produit ou pas. Il n'y a pas de risque pour la santé à se

COMMENT LIRE UNE LISTE INCI QUAND ON N'EST PAS CHIMISTE ?

La liste INCI – pour *international nomenclature of cosmetic ingredient* – est difficile d'accès. Dommage, car c'est la principale source d'information concernant votre produit, bien plus que les promesses marketing. Quelques pistes pour repérer certains éléments.

● **Le premier** : le nombre des ingrédients. Moins la liste des ingrédients est longue, et mieux c'est. Une crème de soin visage avec moins de dix ingrédients, c'est bien... mais rare. Dans les faits, il y en a souvent une vingtaine.

● **L'ingrédient qui arrive en premier** est souvent l'eau dans une crème de jour, car c'est en proportion le plus important. Viennent ensuite les émulsionnants, agents de textures...

● **Les actifs ne sont en général qu'à la fin**. À savoir : en dessous de 1 %, le formulateur peut indiquer les ingrédients dans l'ordre qu'il veut, et parfois il valorise certains actifs au détriment d'autres conservateurs de façon artificielle.

Voici la liste INCI d'une crème hydratante pour peau sensible SPF 15 :

Aqua, Glycerin, Cetearyl Alcohol, Methylpropanediol, Tapioca Starch, C12-15 Alkyl Benzoate, Dicaprylyl Ether, Sodium Phenylbenzimidazole Sulfonate, Butyl Methoxydibenzoylmethane, Octocrylene, Hydrogenated Coco-Glycerides, Octyldodecanol, Glycyrrhiza Inflata Root Extract, Vitis Vinifera Seed Oil, Panthenol, Glyceryl Glucoside, Carbomer, Ethylhexylglycerin, Sodium Stearoyl Glutamate, Sodium Chloride, Trisodium EDTA, Phenoxyethanol, Piroctone Olamine.

Ce que l'on peut lire : après l'eau et la glycérine, arrive... un petit piège : le Cetearyl Alcohol n'est pas de l'alcool mais un émulsifiant. Plus loin, le Butyl Methoxydibenzoylmethane et l'Octocrylene sont les filtres solaires chimiques (dommage que cette crème n'existe pas sans version SPF 15), puis les extraits végétaux (type Vitis Vinifera Seed Oil)... et du Phenoxyethanol qui fait office de conservateur.



Allergique à un ingrédient ? Demandez à votre dermato quel est son nom "scientifique" sur la liste INCI.



ÉVITER DE MULTIPLIER LES PRODUITS DE BEAUTÉ

mettre de la crème solaire – même avec des filtres organiques – quinze jours par an, et il serait plus dangereux pour la santé d'attraper un coup de soleil.

Parmi les silicones, ingrédients courants dans le maquillage, dans des formules légères, des déodorants sans alcool... certains comme le cyclopentasiloxane ou le cyclométhicone sont suspectés d'être des perturbateurs endocriniens.

● **Notre conseil** : réserver l'utilisation de filtres solaires aux expositions. Ne pas utiliser, au quotidien, une crème de jour contenant des filtres chimiques, perturbateurs endocriniens.

6 Peut-on se colorer les cheveux sans danger ?

Les colorations sont parmi les produits cosmétiques les plus allergisants notamment à cause de la PPD (paraphénylènediamine) que l'on retrouve dans les colorations foncées. On a

beaucoup de peine à la remplacer dans les formules, car c'est un colorant efficace pour cacher le blanc des cheveux bruns et des châains. « D'autres molécules marchent pour la couverture des cheveux blancs, notamment la 2-méthoxyméthyl-p-phenylenediamine – indiquée par la mention ME+ sur la liste des ingrédients –, explique le Pr Barbaud. Cet ingrédient serait moins sensibilisant, mais il reste déconseillé pour une personne déjà allergique à la PPD. »

D'autres composés peuvent être irritants, comme l'ammoniaque. Souvent les colorations qui n'en contiennent pas l'indiquent. Le problème est qu'elle sera remplacée par une autre base pas forcément meilleure pour la peau.

Pour celles qui préfèrent la coloration naturelle avec un ingrédient comme le henné « il n'y a pas de réaction de type allergique au henné pur », confirme le Pr Barbaud. Mais en termes de résultat couleur, des progrès sont encore à faire.

PEUT-ON FAIRE SES PRODUITS SOI-MÊME ?

Pour le Pr Barbaud, la prudence s'impose. Il n'y a pas de danger pour qui maîtrise les ingrédients, ne surdose pas les huiles essentielles, et respecte des temps de conservation souvent très limités.

● **Notre conseil** : limiter les colorations, en utilisant par exemple des produits de maquillage "cache-racines" qui permettent de gagner quelques jours entre deux colorations.

7 La cosmétique bio est-elle plus sûre ?

« Le bio ou le naturel, dans l'esprit du grand public, est forcément bon. Or, la classe 1 des allergènes – les plus dangereux – contient des ingrédients naturels », rappelle le Dr Grosse. Cette mise au point faite, précisons que le bio a des avantages. Côté conservation, « il existe des conservateurs autorisés par Ecocert, certains étant naturels, et d'autres de synthèse, précise encore Pascale Ruberti, responsable recherche et développement chez [Aromazone](#). Ces conservateurs sont, pour certains, non listés (donc le produit peut porter la mention "sans conservateur") mais leur action est plus faible, donc il faut les coupler avec d'autres conservateurs. » C'est toute la question de la conservation "naturelle" : pour être aussi efficace qu'un seul paraben, il faut parfois une association de quatre ou cinq ingrédients... qui augmentent d'autant les risques de réaction.

La cosmétique bio ne conviendra pas à certaines peaux réactives car, souvent, on retrouve des allergènes dans la liste des ingrédients.

● **Notre conseil** : si on a la peau sensible, rester vigilante vis-à-vis des allergènes, notamment des huiles essentielles, potentiellement présents dans les produits.