

COSMÉTIQUES ET PRODUITS D'ENTRETIEN : QUELS IMPACTS POUR LA SANTÉ ET L'ENVIRONNEMENT ?



Au quotidien, nous utilisons toutes et tous ces produits, sans vraiment se questionner sur leur composition et l'impact qu'ils pourraient avoir sur notre santé et sur la planète. La fréquence à laquelle nous les utilisons devrait pourtant nous inciter à les choisir méticuleusement. Les agences sanitaires tirent la sonnette d'alarme pour sensibiliser la population aux risques que présentent certains de ces produits.

LES COSMÉTIQUES

Selon « Slow Cosmétique », plus de 70% des cosmétiques commercialisés aujourd'hui contiennent au moins un ingrédient toxique pour la santé humaine. En effet, la peau est une barrière de protection pour notre organisme mais elle reste poreuse.

Par manque de temps ou par difficulté d'appréhension, nous lisons rarement la liste des ingrédients des produits. Elle fournit cependant des informations essentielles, souvent difficiles à décrypter ! De fait, il est malheureusement très compliqué de retenir le nom des substances indésirables (cf. ci-dessous). L'application « Quel Cosmetic », peut donc être une aide pour choisir les meilleurs produits. Elle évalue, en scannant les codes-barres présents sur les packagings, le niveau de risque d'un produit en fonction des substances qui le composent. Ces substances sont davantage nocives lorsqu'elles sont présentes dans des produits qui ne se rincent pas.

Ammonium Lauryl Sulfate

Irritant

Benzophenone-1, Benzophenone-3

Perturbateurs endocriniens, allergènes

BHA

Perturbateur endocrinien

BHT

Perturbateur endocrinien

Butylparaben, Potassium Butylparaben ou Sodium Butylparaben

Perturbateurs endocriniens

Cyclopentasiloxane, Cyclotetrasiloxane, Cyclométhicone

Perturbateurs endocriniens

Ethylhexyl Methoxycinnamate

Perturbateur endocrinien

Methylchloroisothiazolinone, Methylisothiazolinone

Allergènes

Phenoxyethanol

Toxique pour le foie.

*Cette substance ne semble pas
présenter de danger pour les adultes.*

P-phenylenediamine (et substances dont le nom contient « P-phenylenediamine »)

Allergènes

Propylparaben, Potassium Propylparaben ou Sodium Propylparaben

Perturbateurs endocriniens

Sodium Lauryl Sulfate

*Irritant. Le sodium laureth sulfate est
moins irritant.*

Triclosan

Perturbateur endocrinien

« Les perturbateurs endocriniens sont des substances qui dérèglent le fonctionnement hormonal des organismes vivants et peuvent entraîner ainsi des effets néfastes sur la santé et l'environnement. » ANSES

Selon l'UFC que choisir, près d'un produit cosmétique sur trois contient des perturbateurs endocriniens (humains et animaux), des substances toxiques, irritantes ou fortement allergisantes. Au-delà du danger sanitaire, le risque est bel et bien environnemental, en partie à cause de la présence de certaines substances toxiques non dégradables.

Comment limiter les impacts sanitaires et environnementaux de ces produits? En faisant évoluer nos comportements :

- Préférer les **produits contenant les listes de composants les plus courtes.**

- Ne pas acheter les yeux fermés ou par habitude. Se fier à la réputation d'un produit ou à son packaging n'est pas toujours une bonne idée. En cosmétique, certains produits peuvent se révéler très efficaces quant à l'effet obtenu, mais désastreux du point de vue de la santé ou de l'environnement, et ce, même parmi les grandes marques. Attention donc aux emballages aux tons verts, à l'aspect naturel, ainsi qu'aux mentions parfois trompeuses comme « hypoallergénique » ou « sans » qui sont des arguments sans fondement ou purement commerciaux.

- Limiter l'achat de produits contenant des substances indésirables et préférer les compositions naturelles ou d'origines naturelles. Un produit d'origine naturelle peut provenir d'une substance végétale, animale ou minérale et peut avoir été transformé. Les produits de synthèse sont, quant à eux, issus d'une création en laboratoire.

À la recherche de cosmétiques naturels et sains ? ATTENTION AU MARKETING TROMPEUR !



LES INDICES FAUSSEMENT RASSURANTS :

- ✓ "natur protect"
- ✓ "0% paraben, alcool, aluminium chlorhydrate"
- ✓ Logo de couleur verte
- ✓ "non allergen mission"
- ✓ une image de galet évoquant la nature et la pureté

LA RÉALITÉ DE CE PRODUIT : (DANS LA LISTE DES INGRÉDIENTS)

La présence de :

- ✓ parfum de synthèse (irritant)
- ✓ silicone (très polluant; obstrue les pores)
- ✓ autres ingrédients dérivés du pétrole
- ✓ autres additifs dangereux



LES INDICES FAUSSEMENT RASSURANTS :

- ✓ "sans alcool"
- ✓ "ingrédient d'origine naturelle"
- ✓ des images de fruits
- ✓ des ingrédients naturels mis en avant (argile et baie d'Acaï)
- ✓ le nom de la marque évoquant une nature pure et exotique

LA RÉALITÉ DE CE PRODUIT : (DANS LA LISTE DES INGRÉDIENTS)

La présence de :

- ✓ aluminium (lié au cancer du sein notamment)
- ✓ alcool (irritant)
- ✓ silicone (très polluant; obstrue les pores)
- ✓ autres additifs dangereux.

Choisissez des produits de beauté et d'hygiène certifiés biologiques.
VÉRIFIEZ TOUJOURS LA LISTE DES INGRÉDIENTS.

Source infographie : consommonssainement.com

- Utiliser des gants (peau), masques (voies respiratoires), lunettes de protection (yeux), en utilisation des produits conventionnels ménagers et de bricolage.
- Attention, aux huiles essentielles. Leur origine naturelle et végétale les fait souvent considérer, à tort, comme inoffensives pour la santé et banalise leur usage. Elles sont pourtant des concentrés actifs de plantes. Il est donc conseillé de bien se renseigner avant de les utiliser. Leur concentration est telle qu'elles peuvent être toxiques. Cette production à des effets néfastes : cueillette sauvage, monocultures intensives, déforestation. Mieux vaut donc privilégier les huiles essentielles bio et locales. Par ailleurs, la production d'un flacon d'huile essentielle, nécessite des quantités importantes de plantes.
- Favoriser les produits issus de l'agriculture biologique. Toutefois, aucune réglementation française ou européenne ne définit ce qu'est un cosmétique biologique. Des labels privés fleurissent ainsi, mais tous répondent à un cahier des charges différent. Il est donc difficile, en tant que consommateur, de savoir ce qu'ils garantissent. Par ailleurs, un produit est rarement bio à 100%. La plupart des produits contiennent des ingrédients qui ne peuvent pas être labellisés bio, parce qu'ils ne sont tout simplement pas issus de l'agriculture (eau, minéraux, etc.).
- Faire preuve de vigilance si l'on décide de créer ses propres cosmétiques. Confectionner soi-même ses produits est bien entendu avantageux pour l'environnement: il est possible de fabriquer la quantité de produit souhaitée et les emballages et déchets s'en trouvent limités. Même si on connaît précisément la composition d'un produit, ce n'est pas sans risque pour la santé. Pour éviter tout risque, il est impératif de respecter des précautions de fabrication, de conservation et d'utilisation. Les effets indésirables des cosmétiques « faits maison » ne peuvent pas être évalués, contrairement aux produits issus du commerce, qui sont encadrés par une réglementation. Les préparations « maison » ne contiennent pas de conservateurs, ce qui implique d'avoir une hygiène rigoureuse pour éviter le développement de micro-organismes.
- Privilégier les produits qui ne sont pas ou peu emballés. Le savon solide contient, par exemple, moins de substances et offre une hygiène tout aussi efficace que le savon liquide. Ce dernier, pourtant largement prisé, comporte de l'eau, ce qui les rend moins longtemps conservables. C'est pourquoi les fabricants doivent rajouter des conservateurs. Un autre avantage du savon solide est qu'il ne produit pas ou peu de déchets, ils peuvent être achetés avec un simple emballage en carton, voire sans emballage, à la découpe.

UN CHEZ-SOI PROPRE AVEC DES PRODUITS « CLEAN »

De même que la plupart des cosmétiques n'ont pas une composition irréprochable, les produits d'entretien ne sont pas exempts de composés nocifs pour la santé. Allergènes, perturbateurs endocriniens, reprotoxiques, substances cancérigènes peuvent être contenus dans ces produits. A moins d'être docteur en chimie, il est quasiment impossible pour un consommateur de décrypter la composition d'un produit ménager. Pour ne pas prendre le risque d'utiliser des produits toxiques pour notre santé ou pour la planète, le mieux est de revenir aux bons vieux basiques: vinaigre blanc, savon de Marseille, bicarbonate de soude, savon noir, citron, etc. Ce sont des alliés efficaces pour entretenir son chez-soi.

Quelques conseils pour un usage raisonné des produits ménagers :

- Éviter les désinfectants, les produits surpuissants ou qui s'utilisent sans frotter : ces produits sont sans doute efficaces mais à quel prix ?
- Éviter de jouer au petit chimiste en mélangeant des produits, au risque de fabriquer des substances encore plus toxiques.
- Utiliser des gants quand on fait le ménage et se laver les mains après avoir utilisé un produit ménager.
- Prendre garde aux produits qui se donnent une image naturelle ou traditionnelle.
- Ne pas jeter d'emballages dans la nature, il faut les trier dans les poubelles prévues à cet effet.

SOURCES :

<https://www.quechoisir.org/comparatif-ingredients-indesirables-n941/>

<https://www.quechoisir.org/decryptage-produits-cosmetiques-telechargez-notre-carte-repere-des-molecules-toxiques-n11449/>

https://ansm.sante.fr/var/ansm_site/storage/original/application/6733575728ba78af0829d41102651e82.pdf

