

Le système hormonal peut être perturbé par des substances chimiques (présentes dans les cosmétiques) qui modifient les signaux envoyés aux glandes endocrines : ce sont des perturbateurs endocriniens. Les expositions in utero et au cours des premières années de la vie peuvent avoir entre autres des conséquences sur les organes reproducteurs : baisse de la qualité du sperme, perturbation du développement des testicules et du pénis, puberté précoce chez les petites filles et risque de stérilité.

Exemples:

- Des conservateurs tels que certains parabènes ont des effets **œstrogéniques** considérables. De plus, ils ont une pénétration cutanée importante et ne sont que partiellement métabolisés par l'organisme (47%). Les butyl- et propyl-parabène sont identifiables sur la liste INCI⁵.
- Les **phthalates**, perturbateurs endocriniens avérés, pourraient avoir un impact sur le développement du système reproductif des enfants. Si fragrance et/ou parfum sont indiqués sur la liste INCI, des phthalates sont sûrement présents.⁶

A plus long terme, les **perturbateurs endocriniens** sont suspectés d'induire d'autres effets notamment sur le pancréas (diabète de type II) ainsi que sur la thyroïde (hypo ou hyperthyroïdie).

Les allergies

Certains ingrédients présents dans les cosmétiques et produits de soin ont un effet allergisant important pour certaines personnes, provoquant des réactions cutanées (eczéma, éruptions cutanées, boursoufflures...), respiratoires ou encore oculaires (écoulements, démangeaisons). L'exposition peut être cutanée mais aussi respiratoire. Une fois qu'une allergie s'est développée, elle peut durer toute la vie.

Ces substances peuvent être d'origine:

• Synthétique

Exemples:

- Le méthylisothiazolinone, conservateur utilisé en substitution aux parabènes, provoque des allergies cutanées graves
- Certains parfums de synthèse

• Naturelle

Exemples:

- La noix, l'amande douce, et le géranium, le calendula, le baume du Pérou, ... certaines huiles essentielles.

Le saviez-vous ?

Les huiles essentielles sont bactéricides, antivirales et ont bien d'autres vertus. Elles sont un concentré d'efficacité mais nécessitent des précautions d'utilisation. L'avis du médecin formé en aromathérapie est indispensable. De manière générale, leur usage est déconseillé chez les femmes enceintes et les enfants de moins de 3 ans. Lire attentivement la notice de chaque huile essentielle.

⁵ Liste des ingrédients composant le cosmétique.

⁶ Les phthalates servent au processus de fabrication de la plupart des parfums de synthèse. Ils ne sont donc pas un ingrédient en tant que tel, et à ce titre ne figurent pas sur la liste INCI.

Quels sont les impacts environnementaux ?

De nombreux ingrédients en cosmétologie sont issus de la chimie du pétrole, une ressource non renouvelable. Leur production est parfois dangereuse (chimie lourde) et souvent très polluante.

D'autres types de composants sont persistants. Ils se retrouvent dans l'environnement et s'accumulent dans les organismes vivants.

Exemples:

Le benzophénone 4 (filtres solaires), le triclosan (anti-bactérien)

Le procédé de fabrication des PEG's (qui composent les shampoings et les gels douches de synthèse) est l'un des plus polluants de la cosmétique. D'autre part, les PEG's rejetés dans les eaux usées ne sont pas biodégradables à court et moyen terme.

La production industrielle d'huile de palme, utilisée pour la fabrication de savon et de bain-douche, demande une grande surface de culture et entraîne une déforestation massive.

Le saviez-vous ?

Des nanoparticules (taille de 1 à 100 nanomètres) sont utilisées dans certains cosmétiques pour différents usages (colorant, fluidifiant, épaississant...). Leur très petite taille leur permet de franchir les barrières physiologiques, comme la peau ou les muqueuses. Il y a à l'heure actuelle encore peu d'informations sur leurs effets potentiels sur la santé mais tout risque n'est pas écarté. Depuis 2013, la Réglementation européenne rend obligatoire l'indication de leur présence dans un cosmétique via la mention (NANO) dans la liste INCI de l'emballage du produit. Dans l'environnement, les nanoparticules peuvent se retrouver après usage dans les cours d'eau ou encore les sols.

✕ Pour en savoir plus

Internet:

- ↳ www.ecoconso.be
- ↳ www.projetnesting.fr
- ↳ www.infolabel.be

Livres :

- « Polluants chimiques, enfants en danger » AC Zimmer, Les éditions de l'atelier (2008)
- « La vérité sur les cosmétiques » Rita Stiens, LEDUC.S Editions (2008)



Quels cosmétiques choisir ?

De quoi s'agit-il ?

La directive européenne définit un produit cosmétique comme : « Toute substance ou préparation destinée à être mise en contact avec les diverses parties superficielles du corps humain (épiderme, systèmes pileux ou capillaires, 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 ». (Art. 1. Dir. 76/768/CEE)

Indispensable Savon, shampoing, dentifrice, crème solaire.

Facultatif¹ Déodorant, gel douche, eau florale et/ou solution nettoyante pour le visage, crème hydratante, lait corporel ou huile végétale, baume pour les lèvres, maquillage et démaquillant, eau de toilette naturelle, après-shampoing.

A éviter Lingette, bain moussant, boule de bain, galet effervescent, huile de bain avec substances minérales hors indication médicale, talc, gel et cire pour cheveux, parfum, huile solaire hors indication médicale.

Les produits d'hygiène peuvent comporter trois grandes familles de composés d'origine différente:

- végétale (huile végétale, huile essentielle, eau florale)
- minérale (huile minérale, paraffine, argile)
- synthétique (silicone, parfum, conservateurs)

9000 substances chimiques sont utilisées par l'industrie cosmétique. Même à des concentrations très faibles², certains composants peuvent avoir des effets néfastes sur la santé car les cosmétiques sont employés quotidiennement et de façon répétée.

Le saviez-vous ?

Certaines substances sont interdites comme additifs dans l'alimentation alors qu'elles sont autorisées dans la composition des cosmétiques. Pourtant, la peau et les muqueuses sont une voie d'exposition importante puisqu'elles absorbent les substances.

¹ Facultatif=usage variable selon les personnes, leur type de peau, selon les saisons,...

² En accord avec la réglementation européenne

Quels sont les effets sur la santé ?

Même utilisées à faible dose, certaines substances qui entrent dans la composition des cosmétiques peuvent provoquer des rougeurs cutanées, des démangeaisons, des irritations voire de l'eczéma de contact. D'autres peuvent avoir des effets sur les systèmes respiratoire et hormonal.

De plus, plusieurs produits peuvent être appliqués sur l'ensemble du corps: des synergies inconnues peuvent se créer entre les différentes substances et présenter des risques pour la santé. Cet effet combiné et cumulatif s'appelle l'**effet cocktail**.

Les enfants, un public sensible

La **peau** de l'enfant représente une voie d'exposition importante. D'une part, elle est plus fine et plus perméable que celle de l'adulte, les substances pénètrent donc plus facilement. D'autre part, les soins sont généralement appliqués sur l'ensemble du corps du bébé, d'où une plus grande exposition de l'enfant. L'usage de produits agressifs ou non appropriés peut **irriter** la peau.

Exemples:

- Le Sodium Laureth Sulfate, un **tensioactif** présent dans les gels douches et shampoings, nettoie trop bien y compris le **film hydrolipidique** protecteur de la peau.
- -Les huiles essentielles et acides de fruits peuvent être democaustiques et photosensibilisants. Les huiles essentielles ne doivent jamais être utilisées pures.
- D'autres produits sont irritants ou allergisants comme les colorants³ des cosmétiques qui sont à éviter.

Les **systèmes nerveux, respiratoire et immunitaire** des enfants sont en plein développement et donc très sensibles à l'action des substances chimiques. Elles peuvent interférer avec le processus de maturation de l'organisme.

Exemple:

- Le phénoxyéthanol⁴, utilisé comme conservateur, a des effets toxiques à long terme sur ces systèmes.
- A doses importantes, les huiles essentielles peuvent provoquer des malaises, des convulsions ou des difficultés respiratoires. Depuis 2008, en France, le camphre, l'eucalyptus et le menthol ne peuvent plus être incorporés dans les cosmétiques pour enfants de moins de 3 ans suite à l'observation d'effets neurologiques graves (convulsions).

³ La présence d'un colorant dans la composition sur la liste des ingrédients INCI est indiquée par les lettres CI suivies de chiffres.

⁴ De la famille des éthers de glycol, le phénoxyéthanol est également utilisé afin de lier entre elles les différentes substances du produit.





× Que faire ?

✓ De manière générale

- Éviter de succomber au charme insidieux de la publicité
- Limiter le nombre de cosmétiques et leur fréquence d'utilisation
- Choisir minutieusement le cosmétique
- Privilégier des produits simples (avec peu d'ingrédients), sans colorant, sans conservateur, sans parfum.
- La mention « sans parfum, sans parabène... » est un progrès et une information intéressante. Cependant, les autres ingrédients sont aussi importants à repérer. Ils se trouvent sur la liste *INCI*.

Le saviez-vous ?

Une réglementation européenne assure la sécurité des produits cosmétiques et régit leur mise sur le marché. Le code INCI, issu de cette réglementation, est la liste des ingrédients du produit apposée à l'arrière de celui-ci. L'ingrédient le plus concentré dans le produit est mentionné en premier lieu et les autres par ordre décroissant.

SUR LA FACE A
EN GRAND
CE QUE LE FABRICANT
EST FIER DE TE DIRE



SUR LA FACE B
EN TOUT PETIT
CE QU'IL LAITERAIT
NE PAS DEVOIR TE DIRE



✓ Usage des cosmétiques chez l'enfant en milieu d'accueil

Indispensable



- **Débarbouiller le visage** à l'eau claire à l'aide d'un gant de toilette. Si nécessaire, du sérum physiologique sur compresse à usage unique complète le soin des yeux.
- **Laver les mains de l'enfant** avec du savon doux ou un produit nettoyant sans savon, liquide en distributeur, sans parabène, sans parfum ni colorant. Un gant de toilette individuel, lavable, en coton peut être utilisé. Bien rincer et sécher.
- **Pour le change**, laver le siège de l'enfant avec un autre gant de toilette individuel et du savon doux ou un produit nettoyant sans savon, liquide en distributeur, sans parabène, sans parfum ni colorant. Bien rincer et sécher avec un essuie-éponge individuel par tamponnements. Cette méthode, un peu plus contraignante, est la meilleure pour nettoyer le siège, diminuer les irritations, et prévenir un érythème fessier de façon naturelle et respectueuse de la santé de l'enfant. Elle demande une nouvelle organisation pratique mais est réalisable aussi bien en milieu d'accueil collectif que familial.

- **Préférer les produits solaires** avec filtres minéraux labélisés « BIO », garantis sans nanoparticule. Leur très petite taille leur permettrait de franchir certaines barrières comme les muqueuses. (notamment respiratoires, donc ne pas utiliser de cosmétiques en spray) ou une peau non saine (irritation, eczéma ...).
- **Éviter les filtres chimiques et les filtres minéraux non bio.** A savoir : Les produits solaires sans nanoparticules sont plus difficiles à étaler sur la peau et peuvent laisser une fine pellicule blanche.

Facultatif

- **Nourrir la peau** si elle est sèche et que l'eau est dure avec une huile végétale sans parfum (argan, jojoba, noyau d'abricot), du beurre de karité ou un lait corporel de qualité.

⁹ Pour en savoir plus, consulter la campagne « futé au soleil » de la fondation contre le cancer. Leurs outils sont disponibles sur le bon de commande EDUS. La Brochure « vive les vacances » est également disponible sur le bon de commande EDUS.

A éviter

- **Les lingettes** « prêtes à l'emploi ». Comme précisé dans la brochure ONE « La santé dans les milieux d'accueil de la petite enfance »¹⁰, l'usage de lingette pour le nettoyage du siège de l'enfant est déconseillé en raison notamment du risque d'allergie et du caractère potentiellement irritant. Elles sont déconseillées également sur le visage, les mains et le corps de l'enfant. Elles sont souvent parfumées et contiennent régulièrement des conservateurs dont l'innocuité est mise en doute (parabènes...).¹¹ Les lingettes sont très coûteuses à l'achat. De plus, elles ont un énorme impact environnemental car elles sont à usage unique et ne sont pas recyclables. Elles augmentent considérablement le poids et le volume des poubelles (coût supplémentaire pour l'élimination).

Le saviez-vous ?

- Certaines lessives peuvent être responsables d'allergie, de démangeaisons et d'irritations de la peau par contact direct avec le produit ou en portant les vêtements lavés avec ce produit.
- Une lessive plus respectueuse de la santé et de l'environnement contient :
 - ✓ du savon ou des tensio-actifs d'origine végétale ou animale (pas à base de pétrole, synthétique)
 - ✓ des adjuvants tels que citrate, silicate, zéolite (pas de phosphate, d'EDTA ni de NTA)
 - ✓ des agents blanchissants tel que percarbonate de sodium (pas de perborate de sodium, d'azurant optique ni de produit chloré)
 - ✓ elle ne contient pas de colorant, de parfum ni d'enzyme.
- Du savon de Marseille ou d'autres procédés plus naturels peuvent être utiles pour laver le linge.
- Il est important d'utiliser la juste quantité de produit de lessive.
- Éviter l'usage d'adoucissant même les « hypoallergéniques » et de lingettes adoucissantes pour le séchage, riches en produits irritants. Le vinaigre peut être une alternative pour adoucir le linge.
- Les produits détachants liquides sont toxiques, les utiliser de façon parcimonieuse.

¹⁰ Voir édition 2007 -2008 page 15 et édition 2011 page 25

¹¹ Voir « Quels sont les effets sur la santé ? »



✓ Les labels

Les labels sont nombreux et finissent par troubler le consommateur. Depuis 2011, un nouveau label pour les cosmétiques naturels et biologiques « COSMOS » a été créé. Il harmonise les différents labels nationaux existants au niveau européen (BDIH, CosméBio, Ecocert). Les nouveaux logos sur les produits certifiés sont ceux qui existaient déjà, accompagnés de la « signature » Cosmos, déclinables en deux niveaux, « Natural » (naturel) et « Organic » (biologique), suivant le degré de naturalité et le pourcentage d'ingrédients issus de l'agriculture biologique présents dans le produit.



D'autres labels reconnus et fiables existent comme « NaTrue », « Nature et Progrès », « Demeter ». Se fier à ces différents labels de qualité est un bon réflexe, même si l'absence de label ne veut pas dire qu'un produit est à éviter.

Le saviez-vous ?

Actuellement, les mentions « vert », « naturel », « sans... », « Hypoallergénique » ne sont pas réglementées, donc pas contrôlées. Elles peuvent être utilisées abusivement à des fins commerciales.