



Santé Nature  
Innovation

DOSSIER SPÉCIAL

# Se laver sans... s'empoisonner!

## Méfiez-vous de la savonnette...

Il devient habituel de s'interroger sur ce que l'on met dans notre assiette, mais on se méfie moins de la savonnette qui, pourtant, n'a bien souvent d'artisanale que le nom... Redécouvrez comment vous laver sans vous empoisonner.

## Gare au chant des sirènes du marketing

Si les fabricants nous proposent des gels douche aux couleurs vertes, aux parfums « naturels » et à l'emballage fleuri, c'est pour mieux cacher la réalité : seule une infime partie est naturelle, noyée dans une tonne d'ingrédients synthétiques et chimiques. Evidemment, il serait nettement moins vendeur de dire aux consommateurs qu'ils se lavent avec un produit contenant du polyéthylène glycol (PEG) ou encore de l'Acide Éthylène Diamine Tétra acétique (EDTA), ou bien qu'ils se décapent le corps avec des sulfates (SLS).

L'EDTA, par exemple, est utilisé dans de nombreuses industries : traitement de l'eau, production de détergents, textile, agroalimentaire, cosmétique, agriculture, etc. C'est un acide chélateur (il capte les métaux lourds mais aussi les minéraux essentiels) employé comme stabilisant de la formule aussi bien dans les savons bas de gamme que dans les savons les plus chers. Comme beaucoup de produits chimiques, il est irritant pour la peau et peut même s'avérer toxique. Enfin, il n'est pas biodégradable et se propage bien souvent dans l'eau du robinet que nous buvons, car il passe à travers les filtres à eau.

Cela étant dit, toutes ces substances sont inscrites sur les emballages des produits que l'on achète, **il est donc possible de repérer les quelques produits** à fuir grâce à cette liste appelée « INCI » (voir encadré). Seul souci : cette liste est incompréhensible pour celui qui n'y connaît rien !

**La rédaction**

## Repérez vos ennemis avec la liste INCI !

**La liste INCI désigne la liste de tous les ingrédients contenus dans une formule de produit cosmétique et les nomme selon les règles de l'*International Nomenclature for Cosmetic Ingredients*.**

La directive européenne « Cosmétique » impose de la faire figurer sur les emballages des produits, mais en règle générale, les fabricants s'arrangent pour qu'elle soit écrite en tout petit, dans un mélange de latin et d'anglais assez difficile à comprendre. Une norme supplémentaire permettant de faciliter la lecture de façon internationale, mais qui n'apprend rien au lecteur novice.

Les ingrédients doivent apparaître par ordre décroissant, du plus dosé au moins dosé. Ainsi, si dans un produit hydratant vous voyez dans les premiers ingrédients de la liste des noms comme « diméthylpolysiloxane », « diméthicone », « phényldiméthylpolysiloxane », vous pouvez être certain que le produit en question n'aura rien d'hydratant.

Mais ces normes sont imprécises, et les fabricants malins. En effet, dès qu'un ingrédient est présent à moins de 1 % dans la formule, le fabricant peut le placer n'importe où dans la liste. Un véritable casse-tête pour du simple savon. Décourageant, n'est-ce pas ? C'est tout à fait le but.

Décodons tout de même quelques principes simples :

- **Aqua** = eau

- Les ingrédients écrits en **lettres capitales** sont bien souvent mauvais pour la santé et l'environnement : PEG (polyéthylène glycol), PPG (propylènes glycols), BHT, SLS (Sodium Lauryl Sulfate, des tensioactifs), EDTA...

- Les extraits naturels de plantes sont presque toujours désignés par un nom latin.

- D'une façon générale, tout ce qui se termine en **-ane -one -thiconol -siloxane -silane** désigne les silicones qui mettent une éternité à se désintégrer dans l'environnement, se contentent de donner l'illusion d'une bonne hydratation et étouffent la peau par leur action occlusive.

- Les produits **dérivés de la pétrochimie** sont nommés en latin Petrolatum et Paraffinum liquidum. Là encore, un produit se prétendant à base d'huiles hydratantes peut tout à fait comporter de très faibles quantités d'huiles végétales pour de grandes quantités d'huiles minérales issues de la pétrochimie.

- **CI** suivi d'un chiffre désigne un colorant, naturel ou non.

- **Les mots « parfum » ou « fragrance »** désignent toujours un parfum synthétique. Les parfums naturels à base d'huiles essentielles sont énumérés plante par plante en latin.

- **Les allergènes** repris dans la liste officielle des allergènes sont toujours listés à la fin, mais ce ne sont pas des ingrédients, plutôt des composés naturels d'autres ingrédients. Ils nous renseignent cependant sur le potentiel allergisant du produit : linalol, géraniol, limonène...

# Faut-il donc se passer de savon ?

Tout comme notre cuir chevelu, notre peau reçoit quotidiennement des produits qui dérèglent son fonctionnement. On constate alors une production de sébum plus importante, des odeurs corporelles plus marquées, l'apparition de boutons ou encore une peau de plus en plus sèche.

Aussi, à l'instar du « no poo » (pas de shampoing), certains préconisent tout simplement de... se passer de savon !

Comment ?

Il suffit de se frotter à l'eau claire pour laver son corps sans l'agresser. Cela peut paraître rudimentaire, surtout pour ceux qui exercent une activité sportive quotidienne ou un métier salissant, mais de plus en plus de témoignages font état de cette pratique, nous rassurant au passage sur l'absence de mauvaises odeurs constatées.

Sans aller jusque-là, nous pouvons facilement limiter les douches intégrales quotidiennes et revenir aux « toilettes de chat » de nos grands-mères, qui avaient l'avantage d'épargner notre peau et de limiter la consommation d'eau.

Ces pratiques puisées dans les traditions nous incitent à nous tourner vers des valeurs sûres du passé, des produits sains ayant fait leurs preuves. Mais dans ce domaine également, attention aux nombreux pièges !

## **Méfiez-vous des savons sans savon**

Les publicitaires sont de vrais génies pour trouver des parades.

« Le savon pose problème ? Retirons le savon ». Mais les produits utilisés pour les remplacer sont tout aussi irritants, si ce n'est davantage. Pour compenser l'absence de savon sont ajoutés de nombreux tensioactifs synthétiques, dont la réputation n'est plus à faire : les fameux sodium laureth/lauryl sulfate, aussi appelés SLS.

## **L'arnaque des produits artisanaux**

Lorsque l'on veut se laver sans avoir recours aux gels douche bourrés de produits chimiques, on opte le plus souvent pour le bon savon traditionnel. Celui en lequel on peut avoir confiance par son caractère simple et artisanal. Mais tout dépend de ce que l'on appelle « artisanal ».

Aujourd'hui, il ne reste que deux savonneries fabricant du véritable savon de Marseille : Le Sérail et Le fer à cheval. En d'autres termes, **près de 95 % des savons de Marseille vendus sont des contrefaçons**. Pourquoi ? Parce qu'il n'y a aucune protection de cette appellation. Ainsi, la majorité des fabricants ne respecte pas la recette traditionnelle (plus de 70 % d'huile végétale d'olive ou de coco mélangée à de la soude) ni les méthodes de fabrication, et ajoutent à la place de la graisse animale, des conservateurs et des colorants. Si vous lisez « sodium tallowate », passez votre chemin: il s'agit de graisse animale et non d'un vrai savon de Marseille.

De la même façon, les arnaques au faux savon d'Alep sont monnaie courante. Dans la vague du « retour aux sources », le savon d'Alep est tellement plébiscité pour ses qualités dermatologiques qu'on en trouve partout. De ce fait, il est très difficile d'être certain de sa provenance comme de sa qualité. Il se trouve que l'huile de laurier (le composant qui caractérise le savon d'Alep) est un produit rare et cher, aussi la plupart des fabricants n'hésitent pas à en mettre des quantités ridicules, voire à ne pas en mettre du tout. De même que l'huile d'olive choisie est bien souvent de qualité médiocre. Là encore, colorants et autres subterfuges sont utilisés pour donner un aspect plus authentique à ces savons. Dans tous les cas, ne vous fiez pas aux certifications en tout genre, il n'en existe aucune pour régir la fabrication de ces produits.

#### Info produit

Savon d'Alep bio 20 % d'huile de laurier  
Lauralep - [www.lauralep.com](http://www.lauralep.com) - 03 85 46 36 77

Par chance, il est encore possible de se laver avec du véritable savon de Marseille, fabriqué à l'ancienne. Mais ce dernier est plutôt destiné aux tâches ménagères qu'à l'hygiène corporelle car il est trop dégraissant. Les peaux sensibles éviteront donc son utilisation. Quant au savon d'Alep, assurez-vous qu'il soit bio et qu'il contienne au minimum 20 % à 30 % d'huile de laurier, sa quantité pouvant aller jusqu'à 50 %.

Pour finir, souvenez vous d'une chose : l'une des règles essentielles est qu'**un bon produit est un produit qui contient le moins d'ingrédients possibles**. En effet, certaines marques, surfant sur la vague végan et environnementale, conservent malgré tout des produits agressifs et largement décriés comme les sodium laureth sulfates ou l'EDTA, tout en pratiquant des prix prohibitifs. C'est pourquoi le savon d'Alep représente une excellente alternative aux produits courants tout en protégeant les peaux les plus difficiles.

## Pourquoi on a la peau sèche ?

La dureté de l'eau, souvent calcaire, explique la plupart du temps les problèmes de sécheresse de peau et, par la même occasion, pourquoi le marché des crèmes hydratantes est si florissant !

Aussi, si votre robinetterie se trouve rapidement entartrée, l'idéal serait d'investir dans un adoucisseur d'eau ou d'utiliser un savon aux propriétés naturellement hydratantes et non agressif pour la peau. Par exemple, un vrai savon d'Alep bio contient de l'huile de laurier et de l'huile d'olive qui hydratent parfaitement.

Et si votre peau a besoin d'une hydratation supplémentaire, préférez une huile végétale naturelle. Plus efficaces et économiques, certaines d'entre elles ont également des bénéfices spécifiques :

- L'huile d'avocat : tonifiante et réparatrice
- L'huile d'amande douce : adoucissante
- L'huile de calendula : répare les peaux sensibles et soulage après l'exposition au soleil
- L'huile d'onagre : anti-âge
- L'huile végétale de macadamia : anti-vergetures