

DOSSIER SPÉCIAL

Se laver

sans

s'empoisonner



LES DOSSIERS DE JEAN-MARC DUPUIS ET SON ÉQUIPE

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.*

Sommaire

1. Gare au chant des sirènes du marketing - - - - -	03
Repérez vos ennemis avec la liste INCI ! - - - - -	04
2. Faut-il donc se passer de savon ? - - - - -	05
<i>L'arnaque des produits artisanaux - - - - -</i>	05
3. Cosmétiques : la famille dont il faut se méfier à tout prix !	
<i>Le message important de Julien Kaibeck - - - - -</i>	07
<i>Cette drôle de famille qui perturbe notre corps - - - - -</i>	07
<i>Dès le berceau, les labos cosmétiques mettent la dose ! - - - - -</i>	08
<i>Et ça continue, encore et encore... - - - - -</i>	08
<i>Une règle essentielle en cosmétique - - - - -</i>	09
<i>Alors que faire : s'interdire toute forme de cosmétique ? - - - - -</i>	09

1. 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 !

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 « diméthylpoly-siloxane », « diméthicone », « phényldiméthylpoly-siloxane », 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...

2. 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 res-

pecte 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 - 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 environnemen-

tales, 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

3. Cosmétiques : la famille dont il faut se méfier à tout prix !

Le message important de Julien Kaibeck

« Encore une... », me suis-je dit de façon mécanique. Avant même d'être peiné pour elle, j'ai presque spontanément listé dans ma tête toutes les personnes dont on m'avait annoncé ces derniers mois qu'elles avaient un cancer.

À chaque fois, cela m'effraie. Surtout quand il s'agit de femmes encore jeunes comme la sœur de cet ami. Elle vient d'avoir 41 ans, elle est vendeuse en parfumerie, elle a la vie devant elle et ce cancer du sein qui lui tombe dessus, comme un couperet.

J'étais dans ma salle de bain, en pensant à elle, et j'ai aussitôt imaginé la sienne. Qu'est-ce qu'il y a dans ses placards ? Quels déos utilise-t-elle ? De quoi est composée sa trousse de beauté ? Quels sont sa crème solaire, son shampoing ?

Des questions loin d'être futiles, vous allez le voir. Et après avoir lu cette lettre, vous aurez certainement envie de changer de shampoing, et de revoir complètement la manière dont vous prenez soin de votre corps !

Cette lettre n'a pas pour but de vous effrayer mais bien de vous éclairer. Je tâcherai dans chacun de mes courriers de vous donner des alternatives naturelles pour prendre soin de la peau en toute sérénité.

Mais avant cela, je voudrais tirer la sonnette d'alarme.

Cette drôle de famille qui perturbe notre corps

Je dois donc vous parler d'une famille qui vit juste à côté de vous et que vous ne connaissez probablement pas. Leur nom : les « perturbateurs endocriniens ». Mais n'allez pas chercher leur boîte aux lettres, ils se cachent... souvent dans les ingrédients de vos produits cosmétiques...

Perturbateurs endocriniens : cela désigne en réalité un nombre important de substances très différentes, d'origine naturelle autant que synthétique. Les perturbateurs endocriniens portent bien leur nom puisqu'ils « perturbent » notre organisme en imitant malgré eux l'action des hormones dans notre corps.

Voici un exemple pour comprendre.

Dans l'huile essentielle de sauge sclarée, on trouve la molécule de sclaréol. Une fois assimilée par l'organisme, cette molécule est perçue par nos récepteurs hormonaux comme le serait un œstrogène, une hormone féminine. C'est la raison pour laquelle l'huile essentielle de sauge sclarée, et à vrai dire tous les extraits végétaux de sauge sclarée, sont souvent conseillés en cas de troubles de la préménopause. Dans ce cas, on y a recours pour pallier l'action diminuée des œstrogènes. À l'inverse, on

comprend ainsi pourquoi la sauge sclérée sera habituellement déconseillée en cas de cancer du sein ou de troubles ovariens : ce sont des maladies hautement hormono-dépendantes et il serait dangereux de stimuler l'organisme avec des formules « œstro-trogen-like ».

Des agents comme le sclaréol, il y en a de tout type, naturels autant que synthétiques. Ce sont ces derniers que l'on retrouve dans nos cosmétiques.

Je vous rassure, la phytothérapie autant que la médecine conventionnelle maîtrisent assez bien ces notions, et les risques sont finalement assez limités. Par contre, on sait aujourd'hui que les effets des perturbateurs endocriniens sont pernicieux : ils dépendent évidemment de la dose, mais aussi de leur accumulation dans le corps ainsi que de la répétition des expositions.

Bref, consommer un produit qui contient des perturbateurs endocriniens très faiblement dosés n'est pas très dangereux si l'on est en bonne santé. Mais s'exposer à eux au quotidien, même en doses infimes, le serait bel et bien.

Et c'est exactement ce qui se passe avec les cosmétiques conventionnels... Sans que personne ne s'en rende compte.

Dès le berceau, les labos cosmétiques mettent la dose !

Avez-vous récemment fait un tour au rayon « bébé » d'un supermarché ?

Moi oui. Et je vous avoue que je suis particulièrement choqué de voir que l'on trouve du phenoxyethanol dans beaucoup de lingettes pour bébé. Je parle bien ici des grandes marques du commerce, pas de lingettes spécialement low-cost.

Le phenoxyethanol est un conservateur, un antibactérien très efficace et très présent depuis des décennies dans les formules cosmétiques. Jusqu'à présent, rien de dramatique.

Oui mais voilà, cet agent devient agressif lorsqu'il est trop dosé et peut causer des allergies ou de l'eczéma. C'est pour cette raison que la réglementation actuelle limite sa concentration à 1 % dans nos cosmétiques. Il est donc parfaitement légal de retrouver cet ingrédient dans toutes sortes de produits, y compris pour bébé. Et pourtant, quand on sait que les lingettes pour bébé sont destinées à entrer en contact direct avec la peau fragile des nouveau-nés, on se dit que c'est scandaleux.

On ne sait que peu de choses sur les effets cocktails de cet ingrédient lorsqu'il est en contact répété avec la peau. On parle de toxicité pour le foie et d'incidence sur la fertilité humaine. Sur la base de ses propres études, même l'Agence nationale de sécurité du médicament, haute autorité de santé en France, déconseille cet ingrédient dans les cosmétiques pour bébé. Et pourtant : le phenoxyethanol est toujours là. Dosé à moins de 1 %, certes, mais toujours là.

Avez-vous vraiment envie que nos bébés soient nettoyés avec ce type de substances ? Moi non.

Et ça continue, encore et encore...

Plus on s'intéresse aux formules cosmétiques en tentant de les décrypter, plus on est susceptible de tomber sur des « membres de la famille » des perturbateurs endocriniens. Ils sont partout. Dans des crèmes de jour et de nuit, dans beaucoup de soins solaires, dans certains dentifrices, dans les vernis à ongles, et dans presque tous les produits qui contiennent des parfums... Selon une étude de l'UFC Que Choisir

sir, ce serait plus de 60 % des cosmétiques qui seraient concernés¹.

Je vous propose ici quelques clés pour les identifier (et les éviter) :

Identifiez votre ennemi !

Les perturbateurs endocriniens sont variés et nombreux. Voici les noms des plus courants. Repérez-les pour mieux les éviter :

- **Benzophenone et oxybenzone** (filtres UV présents dans beaucoup de produits solaires et anti-âge)
- **Cyclopentasiloxane** (émollient dans les shampoings notamment)
- **Diethyl phtalate** (plastifiant)
- **Methyl-, propyl-, buthyl-, ethyl-, iso-propyl-, et benzylparaben** (des conservateurs)
- **Phenoxyéthanol** (conservateur et co-solvant)
- **Triclosan** (conservateur, surtout dans certains dentifrices)
- **EDTA** (conservateur facilement identifiable)
- **Parfum** : le mot parfum non suivi d'une astérisque dans un cosmétique non bio désigne à coup sûr un parfum synthétique, et donc la présence de phtalates.

Trop difficile à retenir ? Alors optez pour un produit certifié bio par un organisme reconnu, ou lauréat de la Mention Slow cosmétique. Ces chartes n'autorisent tout simplement pas la présence de ces ingrédients.

Une règle essentielle en cosmétique

Je suis aussi étonné que vous de trouver ces ingrédients hautement polémiques dans la plupart des cosmétiques du commerce. Comment est-ce possible aujourd'hui ? Et surtout, pourquoi ?

L'industrie cosmétique vous dira qu'il n'y a pas d'alternative efficace, et que le danger est très théorique. En effet, la toxicité des perturbateurs endocriniens est bien connue lorsqu'on analyse chaque ingrédient individuellement (le phenoxyéthanol par exemple). C'est pour cela qu'on limite leur dosage.

Mais la toxicité d'un cocktail de perturbateurs endocriniens, comme ceux auxquels nous sommes confrontés au quotidien, est encore assez mal définie. Il faut reconnaître que c'est un domaine tellement vaste qu'il serait très difficile d'établir de façon précise les modalités d'action de ces substances en synergie, leur assimilation, et surtout leur lien éventuel avec le cancer ou d'autres dysfonctionnements.

D'accord, mais quand même... Je me suis toujours demandé pourquoi, en cosmétique, face au doute on ne s'abstient pas ? C'est pourtant la première règle à suivre.

Alors que faire : s'interdire toute forme de cosmétique ?

Pas question... Après vous avoir effrayés, je veux vous donner quelques conseils. Lors de vos achats, évitez les composés qui fâchent. Utilisez *la fiche mémo* ci-contre. Notamment pour les déodorants, les nettoyants intimes et les shampoings qui sont en interaction forte avec la peau.

Découvrez aussi le savon à froid surgras, fabriqué artisanalement à base d'huiles végétales. Si vous le choisissez sans huiles essentielles, c'est gagné.

1. Résultats publiés dans « Que Choisir » N°513

Si le cœur vous en dit, tentez aussi l'aventure des cosmétiques faits maison. Je vous donnerai dans une prochaine lettre deux recettes de déodorants naturels sans aucun perturbateur endocrinien. Pour vos shampoings et soins lavants, pensez aux bases lavantes et shampoings neutres des marques Indemne, Coslys, Senz, et Bioflore qui fabriquent des produits respectueux qu'on peut laisser poser sans risque sur la tête ou la peau du corps.

En attendant, voici une recette toute simple à l'attention de ceux qui ont besoin de réparer la peau abîmée après une irritation ou une brûlure. Elle conviendra parfaitement à tous, même aux peaux les plus sensibles. Comme elle contient certaines huiles essentielles, il faudra juste l'éviter si vous êtes enceinte ou allaitante, ou pour un enfant de moins de 3 ans.

Merci d'avoir choisi de faire la révolution dans votre salle de bain avec moi.

Julien KAIBECK

"Soutenez le mouvement Slow Cosmétique grâce au shopping beauté engagé sur www.slow-cosmetique.com"

Mon soin réparateur slow aux accents provençaux :

Cette huile de soin peut être utilisée en massages 2 fois par jour sur une zone rougie et fragilisée, seins compris. La formule n'est ni photosensibilisante, ni perturbatrice endocrinienne. Elle ne peut cependant pas être utilisée moins de 5 heures avant une radiothérapie si vous êtes concerné(e).

Pour 50 ml environ. Dans un flacon anti-UV de 50 ml au moins, récupéré bien propre, versez successivement :

- 3 cuillères à soupe de macérât huileux de pâquerette de Saint-Hilaire
- 4 cuillères à café de macérât huileux de calendula bio
- 12 gouttes d'huile essentielle de lavande aspic (*Lavandula spica*)
- 8 gouttes d'huile essentielle d'immortelle (*Helichrysum italicum*)

Le mélange proposé se conserve à l'abri de la lumière et de la chaleur pendant 6 mois sans problème car il ne contient pas d'eau. Les 2 huiles essentielles proposées jouent leur rôle d'actif cicatrisant et apaisant, mais sont aussi de bonnes antioxydantes.

Les dossiers de Jean-Marc Dupuis et son équipe

Dossier spécial : Se laver sans s'empoisonner

Directeur de la publication : Vincent Laarman

Rédaction : Jean-Marc Dupuis & Julien Kaibeck

Santé Nature Innovation - SNI Éditions SA

Adresse : Am Bach 3, 6072 Sachseln – Suisse

Registre journalier No 4835 du 16 octobre 2013

CH-217-3553876-1

Capital : 100.000 CHF