Publié sur *écoconso* (https://www.ecoconso.be)

1, 2, 3, JE CHOISIS DES COSMÉTIQUES ET PRODUITS D'HYGIÈNE ÉCOLOGIQUES
FICHES 1-2-3
[*mise à jour : 04/2011*]

Pourquoi passer à l'action ?

Les produits d'hygiène et les cosmétiques sont des produits de formulation complexe : 25 à 40 ingrédients différents pour un shampoing par exemple ! Certains ingrédients peuvent représenter un risque pour la santé ou l'environnement, que ce soit lors de la fabrication des produits, leur utilisation ou leur fin de vie en tant que déchet.

Généralement issus de la pétrochimie, donc de ressources non renouvelables, via des procédés de fabrication souvent très polluants, ils sont difficilement biodégradables et s'accumulent dans les organismes vivants et l'environnement. De même, les emballages des produits d'hygiène et, surtout, des cosmétiques et des parfums, sont souvent complexes et non recyclables. Les déchets d'emballages, contenant souvent encore du produit, représentent ainsi une part importante de l'impact de ces produits sur l'environnement.

Côté santé, ils sont souvent agressifs pour l'équilibre de la peau et des cheveux et peuvent provoquer irritations, eczémas ou allergies. Utilisés quotidiennement, certains ingrédients s'accumulent dans l'organisme et peuvent se révéler, seuls ou en synergie avec d'autres polluants de l'environnement, toxiques pour la reproduction ou cancérigènes.

La publicité et les médias encouragent la surconsommation de ces produits, souvent peu efficaces, voire inutiles, en nous promettant éternelles beauté et jeunesse. Un rêve qui peut coûter cher à notre porte-monnaie, notre peau, notre santé et notre environnement.

Comment s’y prendre ?

Le meilleur moyen de limiter ces risques pour la santé et l’environnement est de se rappeler le bon sens de l’éco-consommation « consommer moins et mieux ». Cela tombe bien : l’hygiène corporelle au quotidien se contente de peu ! Quoiqu’en disent les publicités, le maintien de l’intégrité de la peau et des cheveux n’a pas besoin de tous ces produits complexes. En fait, moins on en fait, mieux la peau se porte. Une bonne hygiène de vie, manger sainement, dormir et boire suffisamment assurent 80 % de la bonne santé de la peau et de son apparence. Pour le reste, quelques produits de qualité, simples et bien choisis suffisent.

Étape 1

Pour limiter les risques et mon impact sur l’environnement sans changer trop vite mes habitudes et mes marques préférées :

- **je choisis quelques produits simples adaptés aux besoins de ma peau** et de mes cheveux. Par exemple : un savon pour le corps, un shampoing, une crème hydratante pour le visage et le corps, etc. ;
- pour limiter le gaspillage, **je résiste à l’envie de tester plusieurs produits** de même fonction en même temps ;
- **je veille à bien refermer les flacons** après chaque utilisation et les conserve à l’abri de la lumière et des variations de températures.

Je privilégie :

- les produits concentrés que j’utilise au juste dosage (par exemple en les diluant avec de l’eau dans un flacon de récupération type flacon doseur) ;
- les emballages recyclables, rechargeables et les grands conditionnements pour les produits qui se conservent bien comme les savons et shampoings liquides ;
- le savon en pain plutôt que le gel douche ;
- les dentifrices en poudre ou en flacon de gel, qui sont plus économiques et génèrent moins de déchets que les tubes ;
- les déodorants en crème ou en flacon bille plutôt qu’en vaporisateur ;
- les tubes de crème et les systèmes airless qui se conservent mieux que les pots.

J’évite autant que possible :

- le suremballage et les contenants composés de matériaux différents (plastique et métal par exemple) ;
- les aérosols ;
- les teintures chimiques et les crèmes dépilatoires qui sont des produits très agressifs et polluants ;
- les produits jetables comme les lingettes, les cotons à démaquiller, ou les rasoirs, en préférant des alternatives durables comme le gant de toilette, le rasoir à lame interchangeable et le blaireau.

Étape 2

Après avoir sélectionné mes indispensables et réduit le gaspillage :

- **J’apprends à décrypter les étiquettes** et à reconnaître les fausses allégations santé ou environnementales : si les actifs naturels indiqués sur l’emballage ne sont pas dans les quatre

premiers ingrédients de la liste des composants, ils se trouvent en infime quantité. La mention « sans » ne dit rien des composants présents.
- **Je privilégie les cosmétiques naturels et bio certifiés** que j'apprends à reconnaître grâce aux labels et logos.

- **Je choisis les produits les plus naturels** contenant le moins d'ingrédients différents possibles.

Étape 3

J'utilise des ingrédients de base et fabrique mes produits en fonction des besoins.

- Pour débarrasser quotidiennement la peau et les cheveux de leurs impuretés, du savon de Marseille ou d'Alep ou une base de savon liquide neutre certifiée, personnalisable et convenant pour corps et cheveux (composée de tensioactifs doux sur base végétale, disponible en magasin bio) sont suffisants.
- Pour les soins du visage, du corps et des cheveux, une ou deux huiles végétales de qualité (par exemple l'huile de noisette ou l'huile de noyau d'abricot pour les peaux les plus sensibles, mais l'huile de tournesol ou d'olive de la cuisine font l'affaire également) et quelques produits aqueux (eau, hydrolats, gel d'Aloe vera...) apportent les éléments nécessaires à leur protection et hydratation.

  Pour les utiliser : émulsionner au moment de l'utilisation une ou deux gouttes d'huile végétale avec une quantité au moins équivalente d'eau, d'hydrolat ou de gel d'Aloe vera en les mélangeant dans le creux de la main et voilà un hydratant minute de bien meilleure qualité que nombre de crèmes du commerce ! L'huile appliquée simplement sur la peau humide en fait tout autant.

  Cela semble trop simple ? Avec quelques ingrédients de plus, disponibles dans la cuisine ou le jardin, je concocte des cosmétiques maison plus élaborés, tout en faisant bien attention au risque d'allergies (en particulier avec les huiles essentielles, souvent utilisées pour les cosmétiques maison, qui sont des produits hautement actifs donc potentiellement dangereux) et au problème de conservation.

Pour aller plus loin !

Publications d'écoconso

Dossiers de l'Art d'Eco... consommer :

- Les cosmétiques bio
- Produits d'hygiène : un parfum de danger
- Les cosmétiques naturels, où en est-on ?

Fiches-conseils :

- n°120 : L'étiquetage des cosmétiques - généralités
- n°121 : Les crèmes hydratantes et anti-rides
- n°122 : Petit lexique des cosmétiques pour le soin de la peau

Brochures :

- Les étiquettes sans prise de tête. Section cosmétiques
- Logos, labels, pictogrammes : comment s'y retrouver ?

Sites Internet :

- Le site Infolabel : www.infolabel.be
- Label Nature & Progrès : www.natureetprogres.org
- Label Natrue : www.natrue.org
- Label Cosmos Standard : www.cosmos-standard.org

Des recettes de cosmétiques maison :

- Potion et chaudron, blog collectif de cosmétiques maison : http://www.potions-et-chaudron.com
- Raffa le grand ménage, section hygiène corporelle : http://raffa.grandmenage.info

Information, documentation, appui :

- L'histoire des cosmétiques en vidéo : www.youtube.com
- L'observatoire des cosmétiques : www.observatoiredescosmetiques.com
- Les produits cosmétiques. Guide du consommateur averti. INC. www.conso.net
- La vérité sur les cosmétiques : www.laveritesurlescosmetiques.com
- Les cosmétiques biologiques à la loupe : www.agrobiosciences.org (PDF)

Liens
[1] https://www.ecoconso.be/fr/1-2-3-Je-choisis-des-cosmetiques
[2] https://www.ecoconso.be/fr/thematiques/cosmetiques
[3] https://www.ecoconso.be/fr/thematiques/etiquetage
[4] https://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus
[5] http://ecoconso.be/Les-cosmetiques-bio
[6] http://ecoconso.be/Produits-d-hygiene-un-parfum-de
[7] http://ecoconso.be/Les-cosmetiques-naturels-ou-en-est
[8] http://ecoconso.be/L-etiquetage-des-cosmetiques
[9] http://ecoconso.be/Les-cremes-hydratantes-et-anti
[10] http://ecoconso.be/Petit-lexique-des-cosmetiques-pour
[11] http://ecoconso.be/Les-etiquettes-sans-prise-de-tete
[12] http://www.ecoconso.be/spip.php?article557
[13] http://ecoconso.be/Logos-labels-pictogrammes-comment
[14] http://www.infolabel.be/
[15] http://www.natureetprogres.org/
[16] http://www.natrue.org/
[17] http://www.cosmos-standard.org/
[18] http://www.potions-et-chaudron.com
[19] http://raffa.grandmenage.info/post/2006/04/24/Sommaire___Le_grand_m%C3%A9nage_dans_l_armoire_de_la_salle_de_bain__hygi%C3%A8ne
[20] http://www.youtube.com/watch?v=SmZiQ_f1DFY&feature=player_embedded
[21] http://www.observatoiredescosmetiques.com/
[22] http://www.conso.net/page/bases.5_vos_droits.3_dossiers_guides_et_outils.6_les_produits_cosmetiques./
[23] http://www.laveritesurlescosmetiques.com/

[24] http://www.agrobiosciences.org/IMG/pdf/Dossier_cosmetiques_biologiques_octobre_2009.pdf
[25] https://www.ecoconso.be/sites/default/files/articles/fiche123_cosmetiques_V2.pdf

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons