Focus

Les cosmétiques bio

Quoi de plus agréable que de se pomponner devant la glace ? Ce n'est pas pour vous gâcher ce plaisir, mais saviez-vous que beaucoup de cosmétiques ne font aucun bien à l'environnement... et peut-être pas non plus à votre santé ?

En effet, beaucoup d'ingrédients classiques sont issus de la chimie du pétrole. Non seulement, il s'agit d'une ressource non renouvelable, mais les procédés de fabrication sont souvent très polluants et les produits qui en résultent difficilement biodégradables … Côté santé, les cosmétiques peuvent provoquer des problèmes de peau, allant de simples gratouilles jusqu'aux eczémas et allergies. Les dernières 20 années, ce type d'allergie est devenu deux fois plus fréquent. Quand on sait en plus que certains ingrédients sont susceptibles d'être cancérigènes, cela donne envie de savoir ce qu'il y a exactement dans tous ces beaux p'tits pots.

Mais la composition complexe des cosmétiques ne nous facilite pas la vie. Alors comment savoir ce qu'on achète ?

Les secrets du flacon…

…sont révélés par le code INCI. C'est la liste d'ingrédients que vous trouvez sur l'emballage. L'ingrédient le plus important est mentionné en premier lieu, et ainsi de suite. Déchiffrer une liste INCI demande pas mal de courage et de recherches, car elle semble plutôt faite pour le pharmacien et non pour le consommateur.

Comme la législation sur les cosmétiques en général est peu contraignante, nous trouvons beaucoup d'ingrédients douteux dans nos cosmétiques "classiques".
Il serait trop compliqué d'en donner la liste complète ici, mais en fouillant dans les rayons, les consommateurs avertis essaieront en tout cas d'éviter des composants synthétiques comme les parabens, les silicones, la paraffine ou les éthoxylés.
Les éthoxylés sont une grande famille de substances. Ce sont entre autres celles dont le nom comporte le terme "PEG" (PolyEthylèneGlycol), le suffixe -eth (comme dans Ceteareth, Laneth, Laureth…), le suffixe "-oxynol" ou bien le préfixe "hydroxyethyl-".

Pourquoi éviter ces ingrédients synthétiques ?

- pour leur mauvaise biodégradabilité ;
- pour leur production parfois dangereuse (les éthoxylés, c'est de la chimie lourde) ;
- pour notre santé (accumulation dans nos tissus, synergies inconnues entre

substances, substances allergènes ou cancérigènes...).

Attention cependant, certains ingrédients naturels aussi peuvent poser problème aux personnes sensibles, parce qu'ils sont allergènes (géraniol, coumarines...) ou irritants (par exemple les acides de fruits en grande quantité). Il est malheureusement impossible d'exclure tout risque d'allergie...

Label bio alors ?

Pour les cosmétiques, il n'existe pas encore de réglementation européenne, comme c'est le cas des produits agricoles bruts et transformés. La mention "bio" n'y est donc pas encore protégée et les cahiers des charges des labels existants ne sont donc pas officiels mais plutôt issus d'initiatives privées.

Ceci dit, par "bio" nous entendons toujours bien : composé de matières premières issues de l'agriculture biologique. Cela veut dire que :

- la culture ou l'élevage se font selon des critères précisés dans un cahier des charges;
- le respect des critères est garanti par un contrôle assorti d'une certification.

A quel label se vouer ?

Avant de faire le tour des labels bio pour cosmétiques, quelques précisions... Certains produits bio portent un label, ce qui les rend plus faciles à identifier. Mais l'absence d'un label ne veut pas dire qu'un produit est à éviter à tout prix. Il peut y avoir plusieurs raisons à cela.

Par exemple, les contrôles sont payants et tous les producteurs n'ont donc pas la possibilité de s'offrir un label. Ainsi, un produit artisanal peut très bien être 100% bio mais non labellisé.

Certaines marques utilisent des matières naturelles de qualité, issues de plantes biologiques, évitent les ingrédients à base de pétrole, les OGM etc... mais ne sont pas pour autant labellisés parce qu'ils ne peuvent/veulent répondre à tous les critères.

Voyons ce que proposent réellement les différents labels :

Nature et Progrès -> www.natureetprogres.org (PDF)
Un label transparent (le cahier des charges complet est disponible sur Internet) et très exigeant. Les ingrédients d'origine végétale et animale doivent être 100 % bio ; tout ingrédient de synthèse est interdit et les OGM et les tests sur des animaux sont bien sûr complètement bannis. Le cahier des charges mentionne aussi des exigences claires quant à la gestion environnementale du lieu de production, le stockage, l'emballage...

Ecogarantie -> www.ecogarantie.be
Les produits labellisés Ecogarantie ne contiennent que des matières premières végétales, animales ou minérales soumises à des exigences strictes, transformées par des procédés écologiques. Concrètement, cela veut dire par exemple que les ingrédients végétaux doivent être 100% biologiques. Les tests sur des animaux, les ingrédients pétrochimiques et les OGM sont interdits. Une biodégradabilité maximale est recherchée.

Cosmebio Bio et *Cosmebio Eco* -> www.cosmebio.org
Un produit Cosmebio Bio doit contenir minimum 95% d'ingrédients d'origine végétale et naturelle, et sur les matières premières végétales, 95% minimum doivent être bio. Il y a une tolérance pour maximum 5% d'ingrédients d'origine synthétique.
Un produit Cosmebio Eco contient minimum 50% d'ingrédients biologiques sur le total des ingrédients végétaux.
Les produits Cosmebio ne sont pas testés sur des animaux. Le cahier des charges contient également des critères environnementaux pour l'obtention des matières premières, la transformation, le nettoyage, l'emballage, la biodégradabilité du produit, le recyclage…

BDIH -> www.kontrollierte-naturkosmetik.de
Les critères de ce label sont souvent plus vagues et moins stricts. Les ingrédients ne sont pas forcément 100% naturels et les ingrédients végétaux pas toujours complètement bios, même si cela est recherché. Mais ce label nous offre quand même la garantie d'acheter un produit exempt des substances synthétiques les plus nocives tels que les parfums synthétiques, les matières premières éthoxylées, la silicone, la paraffine et d'autres produits dérivés du pétrole.

Label Ecologique Européen -> www.ecolabel.be
Récemment, l'Union Européenne a rédigé des critères pour un Ecolabel pour les savons, shampooings et après-shampooings. Tout en n'étant pas très strict, ce label garantit un produit qui contient moins de substances dangereuses pour l'environnement et la santé, qui a des incidences réduites sur le milieu aquatique, est plus biodégradable qu'un produit classique et utilise moins d'emballage.

Consommer labellisé et basta ?

Au-delà du choix d'un produit labellisé, il est intéressant de nous interroger sur nos besoins. Chaque année, de nouveaux produits révolutionnaires et indispensables arrivent sur le marché : maquillage (à renouveler à chaque saison pour « être tendance »), crème de jour anti-rides et anti-pollution (pour le matin), masque régénérant (pour le soir), gel douche « fraîcheur marine », après-rasage « au complexes actifs » (?!?), shampoing parfumé à la noix de coco, et… et… et… STOP ! Les cosmétiques qui rendent plus beau, plus jeune, plus heureux, plus aimable : vous y croyez vous ?

Commençons donc par faire un tri parmi tous ces produits pour n'en retenir que quelques-uns, soigneusement choisis pour leur qualité et leur non-toxicité. En privilégiant la qualité à la quantité, nous ménageons aussi notre budget. Il est même possible de les préparer soi-même. Conseils et recettes, entre autres, sur le blog de Raffa (http://raffa.grandmenage.info) sur www.mescoursespourlaplanète.com ou dans le livre «Créez vos cosmétiques bio» de Sylvie Hampikian (éd. Terre Vivante).

Mieux consommer… vous le valez bien ;-)

En savoir plus :

Livres et presse :
- La vérité sur les cosmétiques, Rita Stiens, Leduc Editions
- La vérité sur les cosmétiques naturels, Rita Stiens, Leduc Editions

- Les allergies ont doublé en 20 ans, article paru dans Vers L'Avenir le 5 janvier 2008

Autres sites ou documents instructifs :
- www.ecoconso.be
- www.greenpeace.org
- http://membres.lycos.fr/leflacon/peg.php