Articles

Quel déodorant choisir : naturel, bio, classique ?

Le déodorant classique et les anti-transpirants sont-ils nocifs ? Nos conseils pour choisir un déo efficace qui préserve la santé et l'environnement.

Quel déodorant choisir : naturel, bio, classique ?

Le déodorant classique fait polémique : a-t-il un lien avec le cancer du sein ? En cause : les sels d'aluminium présents dans la composition, entre autres… Dans le doute, mieux vaut choisir pour un déodorant naturel ou bio qui respecte la santé, ainsi que l'environnement, et qui est aussi efficace contre les mauvaises odeurs de transpiration.

Sommaire :

- Privilégier un déodorant naturel et labellisé
  - Un déodorant plutôt qu'un anti-transpirant
  - Une composition saine
  - Repérer les labels
  - Un emballage réduit
  - Fait maison
- Éviter les déodorants conventionnels et les anti-transpirants
  - Sels d'aluminium et cancer du sein ?

    - Autres ingrédients polémiques
- Et la pierre d’alun ?
- Règles de base

- - - - - - - - - - - - -

Privilégier un déodorant naturel et labellisé

Un déodorant plutôt qu’un anti-transpirant

Le terme déodorant englobe différents produits, seuls ou combinés.

On distingue :

- les déodorants, qui préviennent les odeurs sans empêcher de transpirer. Ils luttent contre les bactéries de la peau, responsables des senteurs incommodantes quand elles interagissent avec la sueur.
- les anti-transpirants, qui empêchent la sueur d’atteindre la surface de la peau. Ils contiennent des sels d’aluminium qui bouchent les glandes sudoripares (celles qui sécrètent la sueur). Comme les bactéries de la peau n’entrent plus en contact avec la transpiration, il y a moins d’odeurs.

On préfère utiliser un **déodorant seul**. Transpirer est un phénomène naturel dont l’inconvénient majeur est l’odeur dégagée. On évite les anti-transpirants.

Une composition saine

On choisit un **déodorant naturel sans sels d'aluminium** et autres composants nocifs pour la santé et l’environnement.

De nombreux ingrédients naturels luttent contre la transpiration. À repérer sur l’étiquette, les ingrédients suivants :

- les **hydrolats végétaux** (nom latin de la plante + « extract ») comme celui d’hamamélis, de sauge… ;
- les **huiles et beurres végétaux** (nom latin de la plante + « oil » ou « butter ») comme le beurre de karité, l’huile de coco… ;
- les **huiles essentielles** (nom latin de la plante + « leaf » ou « flower » ou « peel » ou … + « oil ») comme le palmarosa, l’arbre à thé, le laurier noble… ;
- l’**alcool** (« alcohol ») pour les aisselles qui le supportent ;
- des poudres comme le **bicarbonate de soude** (« sodium bicarbonate »), l’argile (« kaolin ») ;
- …

On identifie les ingrédients à privilégier et à éviter dans ce tableau.

Les déos naturels n’ont pas toujours bonne presse. À tort. Les formules évoluent et beaucoup sont très efficaces. Pour connaître quelques bonnes marques, contactez notre service-conseil gratuit.

Repérer les labels

La meilleure garantie pour un cosmétique écologique, c'est l'un des labels ou mentions suivants :

Nature & Progrès, Natrue, Cosmos, Cosmebio, Ecocert, Slow Cosmétique…

> Plus d'infos sur les labels pour cosmétiques.

Les labels certifient que le produit répond à un cahier des charges précis. On opte ainsi pour un déo dont l'impact écologique est réduit (composition, emballage…).

Un déo (presque) zéro déchet

Le top, c'est le **déodorant solide**, acheté en vrac si possible. Il peut avoir un simple emballage en papier ou en carton.

On trouve aussi des flacons recyclables en verre. Si on partage son déo, l'idéal est le vaporisateur. Comme on l'utilise à distance de la peau, on évite le dépôt de bactéries sur le contenant. Vides, on les dépose à la bulle à verre, après avoir enlevé les parties plastiques.

On évite les sticks en plastique (qui ne sont pas recyclables), ainsi que les aérosols (recyclables mais qui produisent de fines particules qu'on préfère éviter pour ses poumons).

Fait maison

Les amateurs de DIY peuvent **fabriquer leur propre déodorant**. Solide, en gel, liquide, il y en a pour tous les goûts.

On privilégie des ingrédients bio et labellisés, pour un déodorant encore plus écologique.

On respecte bien les règles d'hygiène, les dosages, on vérifie qu'on peut utiliser tous les ingrédients sans contre-indication…[1] L'idéal : consulter un bon ouvrage de référence. On peut aussi trouver de chouettes recettes fiables sur internet. Références de livres et idées de recettes en fin d'article.

Éviter les déodorants conventionnels et les anti-

transpirants

On évite les déodorants conventionnels et anti-transpirants. Certains ingrédients de leur composition sont polémiques : sels d'aluminium, BHT…

Sels d'aluminium et cancer du sein ?

Environ 8 déodorants sur 10 contiennent des sels d'aluminium. Reconnus pour leur pouvoir anti-transpirant, ils limitent la transpiration sur une longue durée. Parfois jusqu'à 72 heures… ce qui n'est pas nécessaire si on se lave tous les jours ;-)

Les sels d'aluminium **font souvent polémique** dans les produits contre la transpiration : on les soupçonnerait de causer le cancer du sein. Mais les données ne permettent pas de faire le lien entre sels d'aluminium et cancer du sein, selon les experts.[2] Certains chercheurs classent même les déodorants et anti-transpirants dans la liste des produits au risque non-démontré.[3] Même si d'autres études viennent parfois relancer le débat.[4]

Pour le cancer du sein, les médecins incriminent plutôt :

- les facteurs génétiques et hormonaux ;
- la consommation excessive d'alcool et de graisse ;
- le manque d'activité physique ;
- …

Inoffensifs alors ?

Les teneurs en sels d'aluminium sont préoccupantes dans certains déodorants anti-transpirants, selon 60 Millions de consommateurs. Ils ont des **effets néfastes sur la santé** : neurotoxicité, atteinte osseuse… en cas d'administration répétée. Or, la peau des aisselles absorbe les sels d'aluminium.[5] Et leur usage dans les déodorants / anti-transpirants peut aussi provoquer des inflammations et des eczémas.

Sur cette base, l'afssaps[6] limite l'aluminium à 0,6 % dans les produits cosmétiques utilisés sur une peau saine. Il déconseille aussi leur usage après le rasage ou en cas de lésion de la peau. Le Conseil Supérieur de la Santé (CSS), lui, déclare qu'il « ne peut se prononcer sur le caractère « sûr pour la santé humaine » de ces produits ».[7]

Le CSS recommande aussi :

- d'éviter ou limiter l'usage d'anti-transpirants par les femmes enceintes ;
- de limiter les anti-transpirants à forte teneur en sels d'aluminium à un usage thérapeutique.

Comment éviter les sels d’aluminium ?

Attention : on trouve aussi des sels d’aluminium dans d’autres cosmétiques : produits pour le rasage, crème, maquillage, masques, produits solaires... Où l’aluminium entre dans plus de 25 composés. On entre ainsi en contact avec ces ingrédients de nombreuses façons, ce qui augmente les doses.

Pour éviter les produits qui en contiennent, **on les repère dans la liste des ingrédients** sous le terme « Aluminium » suivi de :

- « Chloride » ;
- « Chlorohydrate » ;
- « Chlorohydrex » ;
- « Sesquichlorohydrate » ;
- « Zirconium» ;
- « Capryloyl glycine ».

Autres ingrédients polémiques

On évite aussi d’autres ingrédients suspects pour la santé ou l’environnement :

- **BHA et BHT** polémiques pour la santé ;
- **EDTA** qui pollue ;
- les **silicones**, dont l’impact sur l’environnement fait débat ;
- **PPG** à cause de ses procédés de fabrication ;
- ...

Et la pierre d’alun ?

Inodore et incolore, la pierre d’alun s’utilise comme un déodorant. On la mouille puis on la passe sous les bras. Elle satisfait de nombreux utilisateurs : elle est efficace contre les odeurs, la transpiration et ne laisse pas de taches sur les vêtements.

Il en existe 2 types :

- La **pierre d'alun naturelle**, composée de « potassium alum ». Elle est translucide avec des fissures.
- La **pierre d'alun synthétique**, faite d’ « ammonium alum ». Elle a un aspect opaque.

À gauche : une pierre d'alun synthétique. À droite : une pierre d'alun naturelle. Source

La pierre d’alun contient de l’aluminium sous forme de sels.[8] Mais les sulfates d'aluminium et de potassium de la pierre naturelle ne sont pas ceux des déodorants et anti-transpirants conventionnels. Ils ne pénétrèrent apparemment pas l’organisme, contrairement aux sels des pierres synthétiques qu’il vaut mieux éviter.[9]

Doit-on se méfier de l’alun naturel ?

D’un côté, des labels comme COSMOS Cosmébio ou Ecocert l’autorisent. Certains fabricants[10] indiquent aussi que les caractéristiques de l’alun naturel (charge ionique négative, structure moléculaire) empêchent la peau de l’absorber.

Sans vraiment trancher la question, le Conseil Supérieur de la Santé indique que la pierre d’alun naturelle contient également beaucoup d’aluminium. Test-achat recommande de limiter son usage et de l’alterner avec un déodorant. Pour certains scientifiques, les sels d’aluminium des pierres naturelles ou synthétiques présentent potentiellement les mêmes risques de toxicité que tous les sels d’aluminium.[11]

On manque donc d’informations claires sur la pierre d’alun. Aucune étude ne tranche sur son innocuité ou sa toxicité. Dans le doute, on préfère appliquer le **principe de précaution** : on limite son utilisation ou on alterne avec un autre produit.

Quelques règles d’or

Pour éviter les odeurs corporelles, un déodorant seul ne suffit pas. On respecte aussi quelques conseils de base :

- Avoir **une bonne hygiène**. Se laver les aisselles tous les jours diminue les risques d’odeurs et les besoins en parfum.
- **Éviter de laisser un produit** plus de 24h sous les aisselles.
- **Changer de temps en temps** de déodorant. À la longue, le corps peut s’habituer au produit, il perd alors de son efficacité.
- Privilégier les **textiles naturels** (coton, lin, laine…). Ils causent ou retiennent moins les odeurs de transpiration que les vêtements synthétiques.
- **Attendre** quelques heures **après l’épilation ou le rasage** avant d’utiliser un déodorant.
- Oublier les déodorants pour les enfants. Les odeurs n’apparaissent qu’avec les hormones, à l’adolescence.

Recettes de déodorants maison :

- Une recette expliquée dans une chronique de l’émission Vis Ta Mine
- Deux recettes sur Terre vivante

En savoir plus :

- La page dédiée au cancer du sein de l’Institut roi Albert II, cancérologie et hématologie des Cliniques universitaires Saint-Luc.
- Le rapport « Evaluation du risque lié à l’utilisation de l’aluminium dans les produits cosmétiques » de l’afssaps, novembre 2011

- Le rapport « Analyse de la toxicité globale de l'aluminium et calcul de l'exposition avec une attention particulière pour les composés d'aluminium dans les produits cosmétiques » du Conseil Supérieur de la Santé, avril 2015
- La page « Déodorant et cancer du sein : pas de lien de cause à effet » de la Fondation contre le Cancer
- L'actualité « Déodorants antitranspirants : halte aux excès d'aluminium ! » de 60 millions de consommateurs, 2012
- Le test « Déodorant » de Test-achat, juillet/aout 2011.
- Le livre de Rita Stiens, « La vérité sur les cosmétiques », 2012, éd. Leducs.
- Le livre « Santé et beauté » de Test-achats, 2013.

- - - - - - - - - - - -

[1] Certains composés sont déconseillés dans le cadre d'un cancer hormono-dépendant, lors de la grossesse, l'allaitement... Mieux vaut se renseigner auprès d'un spécialiste.

[2] Comme le Conseil Supérieur de la Santé (CSS) et l'Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé (afssaps)

[3] Selon l'International Agency for Research on Cancer (IARC).

[4] Telle que Mandriota S., Tenan M., Ferrari P. & Sappino A., 2016. Aluminium chloride promotes tumorigenesis and metastasis in normal murine mammary gland epithelial cells in International Journal of Cancer, Vol 139, Issue 12, pp. 2781-2790.

[5] Le taux d'absorption cutanée est de 0.5% pour une peau saine soumise à une exposition quotidienne d'antitranspirant contenant 20% de chlorohydrate d'aluminium, selon le rapport de l'afssaps

[6] Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé

[7] (p.3 de la publication du conseil supérieur de la sante n° 8866).

[8] À hauteur de 5 % mais, selon les fabricants, ce pourcentage descendrait sous 0,6% dès que l'on mouille la pierre de 2 gouttes d'eau lors de l'utilisation.

[9] Le Petit guide de santé et beauté.

[10] La Pierre d'alun, la fausse bonne idée.

[11] Selon le professeur Roger Deloncle, chercheur à la faculté de pharmacie de Tours, et le docteur Olivier Guillard, chercheur à la faculté de médecine de Poitiers, dans bioaddict « Santé : faut-il se méfier de l'aluminium contenu dans la pierre d'alun ? » de février 2012.

Source URL: *https://ecoconso.be/content/quel-deodorant-choisir-naturel-bio-classique*