

Santé

COSMÉTIQUES POTION MAGIQUE OU TOXIQUE?

ENVIRON 85 000 INGRÉDIENTS SONT UTILISÉS DANS NOS PRODUITS DE BEAUTÉ. CONSERVATEURS, ANTIOXYDANTS, AROMATISANTS, COLORANTS, SOLVANTS... MÊME S'ILS SONT PRÉSENTS À TRÈS FAIBLE DOSE, CERTAINS NE SONT PAS ANODINS.

A moins de faire ses courses avec un dictionnaire, de connaître le nom latin des plantes et le nom anglais des molécules, difficile de comprendre la liste des ingrédients figurant sur les cosmétiques. « Je rêve qu'elle soit traduite en français, mais ce n'est pas dans l'air du temps, explique Laurence Wittner, fondatrice de l'Observatoire des cosmétiques et coauteure du *Guide des meilleurs cosmétiques* (Médicis, 26,50 €). L'industrie n'y tient pas trop, car écrire huile d'argan ou karité, ça va, mais silicone, ce n'est pas très glamour. »

Pour se repérer, il faut savoir que les ingrédients doivent apparaître par ordre décroissant d'importance, excepté quand leur taux

**Un produit contient
en moyenne
15 à 20 composés.**

est inférieur à 1 %. En général, les premiers représentent 75 à 80 % du produit. L'eau (*aqua*) arrive en tête. En fin de liste, on a les conservateurs et les aller-

gènes, qui sont assez peu dosés, et, au milieu, les principes actifs, qui, selon Laurence Wittner, ne sont « pas très problématiques ».

Dans un produit, il y a en moyenne 15 à 20 composés, mais on en trouve parfois 85 ! Les listes les plus courtes ne sont pas forcément les meilleures : « Il peut y avoir seulement cinq ingrédients dans un gel douche, mais ils peuvent être tous mauvais, affirme Laurence Wittner. *A contrario*, il peut y en avoir beaucoup plus, mais de bonne qualité. » Curieusement, la réglementation sur les cosmétiques n'impose pas aux fabricants de tous les lister : certaines substances, comme les molécules qui composent les parfums ou qu'ils veulent garder secrètes, ne sont pas considérées comme des ingrédients et sont donc passées sous silence. Le nouveau règlement européen, qui entrera bientôt en vigueur, devrait néanmoins renforcer la sécurité des consommateurs. Les substances contenant des perturbateurs endocriniens, soupçonnés d'avoir une action œstrogénique dans l'organisme, feront l'objet d'une attention particulière. Selon le mensuel *60 millions de consommateurs*, 40 % des cosmétiques en contiennent.



JESSIE JEAN/BETTY IMAGES

Cheveux : on préfère le « naturel »

Changer la couleur de ses cheveux est une pratique banale mais risquée. Car pour obtenir des blonds vénitiens, des châains dorés ou dissimuler ses cheveux blancs, les teintures ne font pas dans le light. En 1993, le Centre international de recherche sur le cancer (Circ) a classé la profession des coiffeurs comme « probablement cancérogène ». Plusieurs études suggèrent, en effet, qu'ils ont plus de cancers de la vessie et de leucémies que la population générale. Un triplement du risque de cancer de la vessie chez les personnes se teignant les cheveux tous les mois pendant quinze ans a été aussi observé. En cause, la p-phénylènediamine et les colorants identifiés par les lettres « CI » suivies de cinq chiffres. En 2006, 22 composants ont été interdits. L'année suivante, sur les 46 analysés à la demande du Comité scientifique européen pour la sécurité des consommateurs (Cssc), 28 ont été jugés moyennement, fortement ou extrêmement allergisants. Des recommandations sont à l'étude, en attendant, faut-il privilégier les teintures dites « naturelles » ? Sûrement, mais, revers de la médaille, elles tiennent moins longtemps. Selon l'Observatoire des cosmétiques, l'alternative viendra peut-être des teintures labellisées « bio » qui commencent à voir le jour.

Bébés : trois produits, pas plus

« On trouve encore beaucoup de produits chimiques dans les cosmétiques pour bébés », avertit Laurence Wittner. Pourtant, en 2008, Olivier Toma, président du Comité pour le développement durable en santé (C2DS), avait tiré la sonnette d'alarme sur le contenu des malles distribuées gratuitement dans les maternités aux mamans venant d'accoucher. Lingettes, lotions, shampooings, gels lavants, crèmes... Quelle que soit la marque, tous ces petits cadeaux pour bébés renfermaient des substances potentiellement dangereuses, dont certaines classées cancérogènes, mutagènes et reprotoxiques pour l'organisme. Saisie, l'Agence nationale du médicament et des produits de santé (Ansm), ex-Afssaps, avait renforcé la surveillance, et certains fabricants ont fait des efforts. Mais tout n'est pas rose pour autant. En 2012, l'Ansm recommandait encore de restreindre la concentration d'un conservateur, le phénoxyéthanol, dans les cosmétiques destinés aux enfants de moins de trois ans. « Moins les bébés sont en contact avec des cosmétiques, mieux c'est, prévient Laurence Wittner. Trois produits suffisent pour qu'ils soient propres et qu'ils sentent bon : un gel qui lave le corps et les cheveux, un lait nettoyant pour les changes et éventuellement, s'ils ont la peau sèche, une crème ou un baume de massage. »

Antitranspirants : on évite l'alu

Dans les années 1990, une étude a semé le doute sur les sels d'aluminium utilisés dans les antitranspirants. En pénétrant sous la peau, ils pourraient s'accumuler dans certains organes (dont le cerveau) et favoriser le développement d'un cancer du sein, voire la maladie d'Alzheimer. Un rapport d'expertise de novembre 2011 de l'Ansm assure que « les données épidémiologiques ne permettent pas d'établir un lien concluant entre l'exposition cutanée à l'aluminium et l'apparition d'un cancer ». Toutefois, il recommande de réduire sa concentration et de pas utiliser les antitranspirants sur des aisselles rasées et lésées par des microcoupures. L'information doit être spécifiée sur les emballages des produits d'autant que, en janvier 2012, une étude de l'université de Genève a confirmé sa présence suspecte dans les cellules mammaires humaines *in vitro*. Par précaution, mieux vaut choisir des déodorants, car, même s'ils sont moins efficaces que les antitranspirants, ils ne contiennent pas d'aluminium. Attention à la pierre d'alun, elle en renferme aussi.

Crèmes solaires : on filtre

Beaucoup de filtres solaires synthétiques sont allergisants et contiennent des perturbateurs endocriniens. L'idéal pour se protéger du soleil serait donc de rester à l'ombre. Autre solution : les écrans à base d'oxyde de zinc et de dioxyde de titane. « Pour éviter le film blanc qu'ils laissaient sur la peau, on a réduit ces deux substances à la taille de nanoparticules, explique Laurence Wittner. Sauf que leur réaction à la lumière produit des radicaux libres pouvant endommager l'Adn de la peau et qu'on ne sait pas les conséquences de leur pénétration dans le corps. » L'Ansm conseille de ne pas les utiliser en cas de coup de soleil, ni sur le visage, ni dans des locaux fermés quand le produit est en spray. Bonne nouvelle, des écrans sans nanoparticules arrivent sur le marché. Conseil : choisir un produit qui protège des Uva et des Uvb et à indice élevé.  Brigitte Bègue

brigitte.begue@viva.presse.fr

LE BIO, C'EST BIEN ?

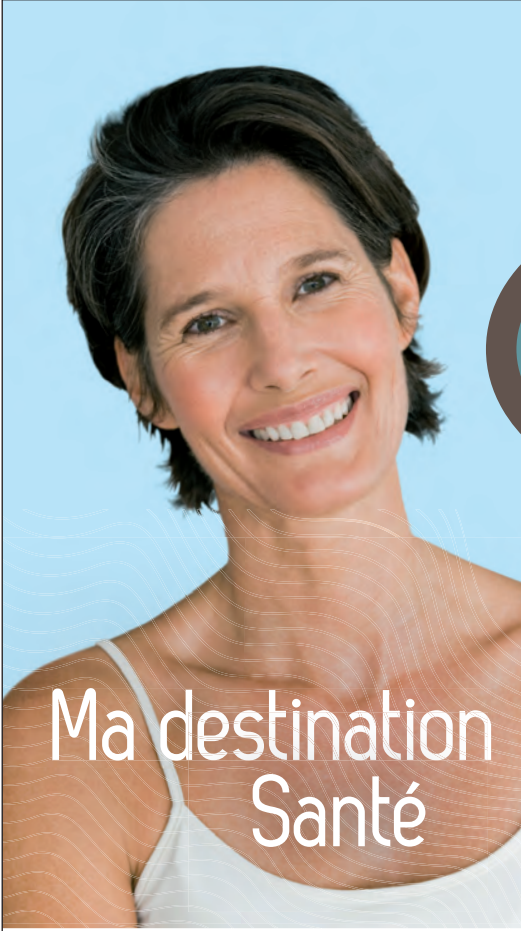
Dans les cosmétiques bio, bon nombre de substances chimiques sont remplacées par des huiles essentielles. Issues des végétaux, ces dernières peuvent être allergisantes. Globalement moins toxiques que les cosmétiques classiques, les produits bio ne sont pas forcément plus efficaces. Attention surtout aux cosmétiques dits « naturels », dont rien ne prouve ce qu'ils avancent. « Il y a des marques honnêtes et d'autres pas », reconnaît Laurence Wittner. Mieux vaut donc se fier à un label : Cosméo garantit que 95 % des ingrédients sont d'origine naturelle et 10 % issus de l'agriculture biologique. Nature et Progrès et BdiH sont encore plus stricts.

ÇA VEUT DIRE QUOI ?

- Le Bha et le Bht, deux antioxydants : allergisants, toxiques pour le foie, les reins et les poumons ; il y en a dans les produits hydratants et le maquillage.
- Camphre, menthol, eucalyptol : à éviter chez les jeunes enfants, chez qui ils peuvent entraîner des convulsions.
- Formaldéhyde : antimicrobien, cancérigène par inhalation, allergisant et irritant ; on le trouve dans une large gamme de produits, les durcisseurs d'ongles et certains produits de lissage pour cheveux.
- Triclocarban et triclosan : antibactériens, perturbateurs endocriniens dont la réduction est à l'étude au niveau européen ; présents dans les dentifrices, les mousses à raser, les désinfectants pour les mains...

« SANS PARABEN », UNE GARANTIE ?

Utilisés comme conservateurs, les parabènes, surtout les butyl- et propylparabens, sont suspectés d'être des perturbateurs endocriniens. Du coup, la mention « sans paraben » fleurit sur les cosmétiques. Mais tout dépend par quoi on les remplace. Or, les fabricants ont ressorti un vieux conservateur, peu coûteux, la méthylisothiazolinone. Sauf qu'il provoque tellement d'allergies que les dermatologues ont poussé un cri d'alarme, ce qui a conduit les autorités sanitaires à réagir. La Commission européenne préconise de réserver son utilisation aux produits à rincer. On attend la réglementation.



Ma destination Santé

CURE THERMALE



Aix-les-Bains

Rhumatologie

Cure Fibromyalgie
Cure Mieux Bouger®
Cure Mieux Bouger Spécial dos®



Sources de vie

Rhumatismes, arthrose et mal de dos ?

Ma solution naturelle et efficace : une cure thermale à Aix-les-Bains ! Tout au long de ma cure aux Thermes Nationaux d'Aix-les-Bains, j'ai bénéficié d'un parcours de soins personnalisé – enveloppements de vapeur, massages médicaux, applications de boue thermale – avec des médecins et kinésithérapeutes attentifs et compétents. L'accès au Spa thermal m'a permis d'optimiser les effets de ma cure. Enfin, j'ai profité de l'ambiance aixoise à nulle autre pareille : activités culturelles, sportives et festives...
un vrai séjour plaisir.
Et depuis, enfin, je me sens bien !



AIX-LES-BAINS

Je désire recevoir gratuitement la brochure 2014 :
Coupon à retourner à Valvital - Place Maurice Mollard- CS30 349 - 73103 Aix-les-Bains CEDEX

Nom : Prénom :
Adresse :
Code postal : Ville :
Téléphone fixe : Téléphone portable :
E-mail :

☐ J'accepte que la Compagnie Européenne des Bains m'envoie des e-mails d'information et des offres commerciales.

Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant. Vous êtes susceptibles de recevoir des offres commerciales de notre société et de ses filiales pour des produits et services analogues à ceux que vous avez commandés. Si vous ne le souhaitez pas, cochez la case ci-contre ☐
Thermes Nationaux d'Aix-les-Bains, SA au capital de 2.000.000 €, RCS de CHAMBERY B 484 360 250 - Siège social : Place Maurice Mollard 73100 AIX-LES-BAINS. Crédits photos : C. Mossière, Punchstock (photos non contractuelles).

VIVA032014AIX