

# Bons ou mauvais ?

# MÉMO

# DES INGRÉDIENTS

**Ce mémo, à conserver, réunit les principales substances problématiques ou intéressantes présentes dans les familles de cosmétiques.**

Les fabricants de cosmétiques ont l'obligation de faire figurer les ingrédients sur leurs emballages. Ils doivent être classés par ordre décroissant de concentration. Si l'eau (*Aqua*) arrive souvent en premier, c'est qu'il s'agit du composant le plus présent. Si un ingrédient mis en avant (une huile

précieuse, par exemple) est placé en queue de liste, c'est mauvais signe ! Sa présence relève sans doute du marketing. Les parfums peuvent être regroupés sans distinction sous le terme « parfum » ou « fragrance », à l'exception des 24 allergènes de parfum à déclaration obligatoire. Linalol, citral, géraniol, limonène... sont en effet susceptibles de provoquer des allergies chez les personnes sensibles. Les produits contenant 5 allergènes et plus ont donc vu leur note pénalisée.

- SHAMPOINGS POUR CHEVEUX FRISÉS, TRÈS FRISÉS OU CRÉPUS
- HUILES POUR CHEVEUX
- ANTI-FRISOTTIS
- PRODUITS CAPILLAIRES SANS RINÇAGE



## À PRIVILÉGIER

- **Tensioactifs peu agressifs**
  - cocamidopropyl betaine
  - disodium laureth sulfosuccinate
  - sodium cocoyl isethionate
  - sodium lauroyl methyl isethionate
  - sodium lauryl sulfoacetate
- **Glycérine** (hydratante)
- **Huiles et cires naturelles** (gagnent la fibre du cheveu)
  - beurre de cacao
  - beurre de karité (*Butyrospermum parkii butter*)
  - huile de jojoba
  - huile de coco
  - huile d'olive
  - beurre de mangue
  - huile d'amande douce, d'avocat, de ricin
- **Protection contre les radicaux libres**
  - vitamine E (tocopherol, tocopheryl acetate)

## À ÉVITER

- **Tensioactifs sulfatés agressifs**
  - sodium lauryl sulfate (SLS)
  - sodium laureth sulfate (SLES)
- **Silicones** (polluants, alourdissent les cheveux)
  - diméthicone, amodiméthicone, diméthiconol
- **Polymères synthétiques** (polluants)
  - sodium acrylates copolymer
  - polyéthylène
  - polyacrylate
  - polymethyl methacrylate
  - ethylene/acrylic acid copolymer, acrylonitrile/methyl methacrylate/vinylidene chloride copolymer
- **Filtres UV**
  - octocrylene, homosalate, ethylhexyl methoxycinnamate, benzophenone, butyl methoxydibenzoylmethane, 4-methyl benzylidene camphor, (soupçonnés d'être perturbateur endocrinien-PE), ethylhexyl salicylate
- **Alcool** (dessèche les cheveux)
- **Huiles minérales** (peuvent rendre les cheveux mous et ternes)
  - mineral oil, *Paraffinum liquidum*, ozokerite, *Cera microcristallina*, etc.
- **Parfum/fragrance** (peuvent être irritants)
  - limonène, linalol, géraniol (allergisants)
  - benzyl salicylate (allergisant et PE suspecté)
- **Conservateur**
  - phénoxyéthanol (potentiellement allergène)

- CRÈMES VISAGE HYDRATANTES JOUR
- CRÈMES VISAGE HYDRATANTES POUR HOMMES
- MASQUES HYDRATANTS
- SÉRUMS
- APRÈS-SOLEIL

### À PRIVILÉGIER

- **Hydratants**
  - glycérine, acide hyaluronique, urée, aloe vera et panthénol
- **Huiles et cires végétales** (préviennent le dessèchement)
  - beurre de karité (*Butyrospermum parkii butter*), huile de coco, huile de jojoba, huile d'olive, beurre de mangue, beurre de cacao, huile d'amande douce, huile d'avocat, huile de ricin
- **Céramides et acides gras essentiels** (aident à protéger la barrière cutanée)
- **Bisabolol** (adouçissant et apaisant)
- **Vitamines antioxydantes**
  - vitamine C (ascorbic acid)
  - vitamine E (tocopherol, tocopheryl acetate)
  - vitamine B3 (niacinamide)
- **Exfoliants doux**
  - acides alpha-hydroxy (AHA) : acide glycolique (glycolic acid), acide lactique (lactic acid)
- **Extraits de plantes** (apaisants, antioxydants, réparation de la peau)
  - thé vert (*Camelia sinensis*), réglisse (*Glycyrrhiza glabra*), extrait de *Centella asiatica* ou de camomille (*Chamomilla recutita*)

- FONDS DE TEINT
- CORRECTEURS & ANTICERNES

### À PRIVILÉGIER

- **Huiles et cires végétales**
  - beurre de karité (*Butyrospermum parkii butter*), huile de coco, huile de jojoba, huile d'olive, beurre de mangue, beurre de cacao, huile d'amande douce, huile d'avocat, huile de ricin
- **Hydratants**
  - glycérine
  - acide hyaluronique
  - urée
  - aloe vera
  - panthénol
- **Vitamines antioxydantes**
  - vitamine C (ascorbic acid)
  - vitamine E (tocopherol, tocopheryl acetate)
  - vitamine B3 (niacinamide)

### À ÉVITER

- **Filtres UV** (polluants et déconseillés au quotidien)
  - octocrylene, homosalate, ethylhexyl methoxycinnamate, benzophenone, butyl methoxydibenzoylmethane, 4-methyl benzylidene camphor, (soupçonnés d'être PE), ethylhexyl salicylate
- **Parabens** (conservateurs allergènes et potentiels PE)
  - methylparaben
  - propylparaben
  - butylparaben
- **Parfum (fragrance)**
- **Pour les végans**
  - cire d'abeille (beeswax)
  - rouge carmin ou cochenille (CI 75470)
- **Pour les allergiques**
  - alcool benzylique

“Le fabricant a la possibilité de trouver des stratégies pour limiter les allergènes présents, en particulier ceux du parfum.”

### À ÉVITER

- **Filtres UV**
  - octocrylene, homosalate, ethylhexyl methoxycinnamate, benzophenone, butyl methoxydibenzoylmethane, 4-methyl benzylidene camphor, (soupçonnés d'être PE), ethylhexyl salicylate
- **Parabens** (conservateurs allergènes et potentiels PE)
  - methylparaben,
  - propylparaben,
  - butylparaben
- **Huiles minérales** (polluantes, comédogènes pour certaines peaux)
  - mineral oil, *Paraffinum liquidum*, ozokerite, *Cera microcristallina*...
- **Parfum (fragrance)**
- **Pour les végans**
  - cire d'abeille (beeswax ou *Cera alba*)
  - rouge carmin ou cochenille (CI 75470)

## • ROUGES À LÈVRES

### À PRIVILÉGIER

- **Huiles et cires végétales** (préviennent le dessèchement)
  - beurre de karité (*Butyrospermum parkii butter*),
  - huile de coco, huile de jojoba, huile d'olive,
  - beurre de mangue, beurre de cacao, huile d'amande douce, huile d'avocat, huile de ricin, squalane, squalene
  - *Cera alba* beeswax (cire d'abeille) pour les non-végans



### À ÉVITER

- **Huiles minérales**
  - mineral oil
  - *Paraffinum liquidum*
  - ozokerite
  - *Cera microcristallina*... polluantes et potentiellement contaminées par des impuretés (risques d'ingestion)
- **Polymères synthétiques polluants**
  - sodium acrylates copolymer
  - polyethylene
  - polyacrylate
  - ethylene/acrylic acid copolymer, acrylonitrile/methyl methacrylate/vinylidene chloride copolymer, polymethyl methacrylate
- **Filtres UV**
  - octocrylene, homosalate, ethylhexyl methoxycinnamate, benzophenone, butyl methoxydibenzoylmethane, 4-methyl benzylidene camphor, (soupçonnés d'être PE), ethylhexyl salicylate
- **Titanium dioxide** (dioxyde de titane) sous forme nano (risque cancérigène non écarté en cas d'ingestion)
- **Butylhydroxytoluène ou BHT** (allergène, perturbateur endocrinien suspecté)
  - parabens (conservateurs allergènes et potentiels perturbateurs endocriniens)
  - methylparaben, propylparaben, butylparaben
- **Pour les végans**
  - cire d'abeille (beeswax ou *Cera alba*) et rouge carmin ou cochenille (CI 75470)

“ On parle de perturbateur endocrinien ‘suspecté’ lorsqu’on attend encore des études à haut niveau de preuve. ”

- MASCARAS
- CRAYONS POUR LES YEUX
- OMBRES À PAUPIÈRES

### À PRIVILÉGIER

- **Huiles et cires végétales**
  - beurre de karité (*Butyrospermum parkii butter*),
  - huile de coco, huile de jojoba, huile d'olive
  - beurre de mangue, beurre de cacao, huile d'amande douce, huile d'avocat, huile de ricin
- **Squalane, squalene**
- **Le mica d'origine éthique**



### À ÉVITER

- **Huiles minérales** (dérivés du pétrole polluants)
  - mineral oil
  - *Paraffinum liquidum* (paraffine), isododecane
  - ozokerite
  - cire microcristalline (*Cera microcristallina*)
- **Polymères synthétiques** (polluants)
  - sodium acrylates copolymer,
  - polyethylene,
  - polyacrylate,
  - ethylene/acrylic acid copolymer, acrylonitrile/methyl methacrylate/vinylidene chloride copolymer
  - polymethyl methacrylate
- **Chélateur**
  - EDTA (polluant)
- **Conservateur**
  - phénoxyéthanol (potentiellement allergène)

