

VOUS AVEZ 2 MAISONS



LA TERRE

+



VOTRE CORPS

PRENEZ SOIN D'EUX



# NIVEA® Crème

ⓐ NIVEA Crème ist die unübertroffene Hautpflege für jeden Hauttyp. Wo immer Ihre Haut besonders milde und reichhaltige Pflege braucht. Mit hautverwandtem Eucerit®. Frei von Konservierungsstoffen.

ⓑ NIVEA Crème est le soin idéal adapté à tous les types de peau. A utiliser partout où votre peau a besoin d'un soin particulièrement riche et doux. Enrichi en Eucerit®. Sans conservateur.

ⓒ NIVEA Crème is de ideale verzorging geschikt voor alle huidtypes. Overal te gebruiken waar je huid behoefte heeft aan een rijke en milde verzorging. Met huidverwante Eucerit®. Zonder conserveringsmiddel.

Ingredients: Aqua, Paraffinum Liquidum, Cera Microcristallina, Glycerin, Lanolin Alcohol (Eucerit®), Paraffin, Panthenol, Decyl Oleate, Octyldodecanol, Aluminum Stearates, Citric Acid, Magnesium Sulfate, Magnesium Stearate, Parfum, Limonene, Geraniol, Hydroxycitronellal, Linalool, Citronellol, Benzyl Benzoate, Cinnamyl Alcohol.

Art. No. 80104

150 ml e



BDF ●●●●  
Beiersdorf  
Hamburg



[www.NIVEA.com](http://www.NIVEA.com)

Beiersdorf Hamburg • Wien • Paris • Amsterdam • Brussels • Münchenstein/Basel

® = reg. tm. of Beiersdorf AG

80104.9.003.04

# Je choisis des "bons" cosmétiques

Sylvie Gros Lambert

s.gros Lambert@uliege.be

# Qu'est-ce qu'un "bon" cosmétique ?

→ Slow cosmétique : Julien Kaibeck (2012)

## ► 4 piliers pour une cosmétique

Pollution,  
toxicité,  
plastiques,  
pétrochimie



### 1. Écologique

Ingrédients  
naturels, bio,  
peu transformés  
Circuits courts

### 3. Intelligente



Besoins réels  
Consommer  
moins/mieux  
Apports +



### 2. Saine

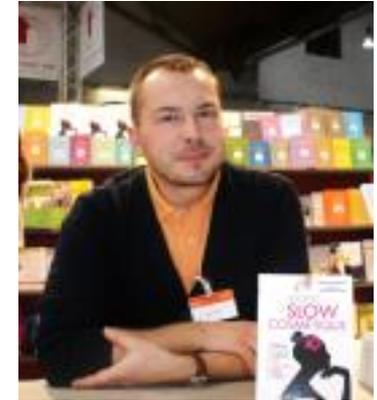
Respect du vivant  
Principe de précaution



### 4. Raisonnable



Réaliste  
Greenwashing  
Éthique  
Simplicité



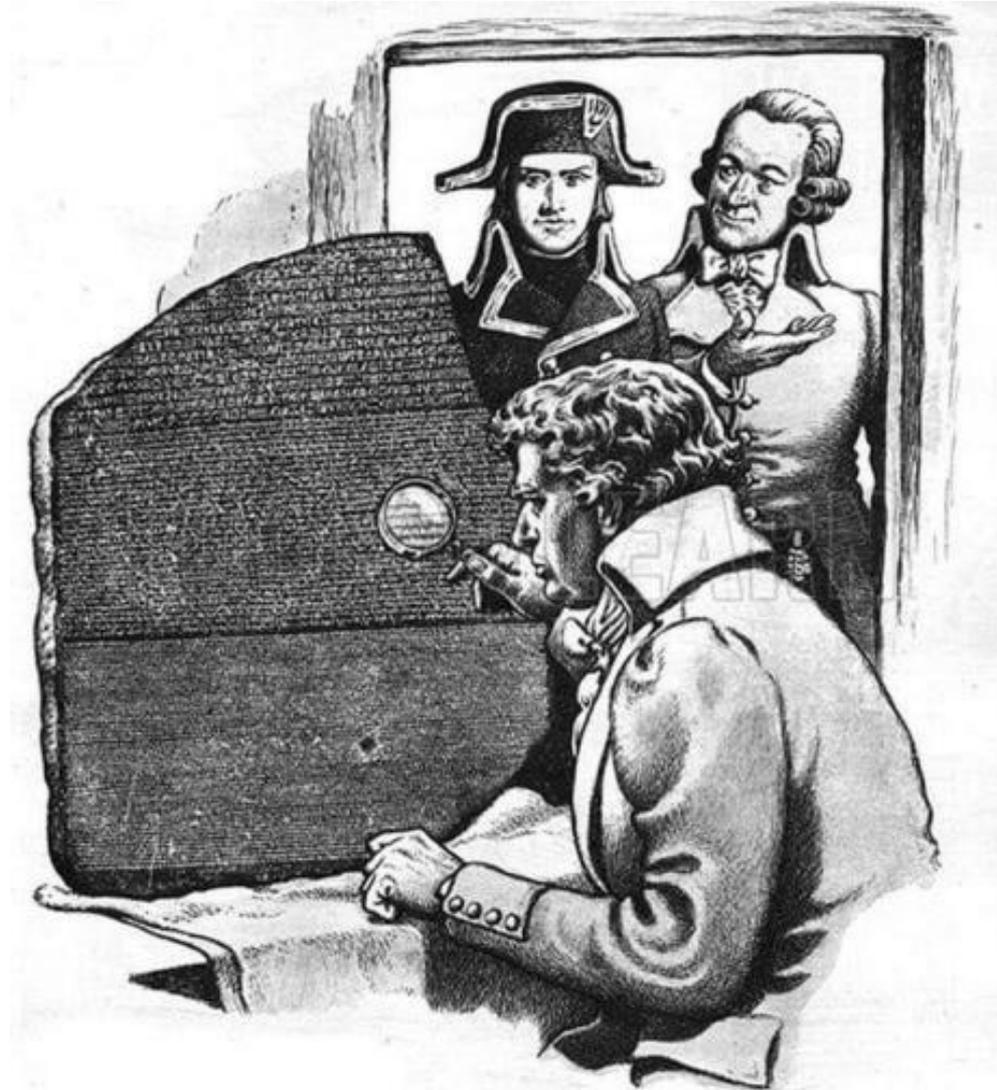
## Qu'est-ce qu'un "bon" cosmétique ?

→ Slow cosmétique : Julien Kaibeck (2012)

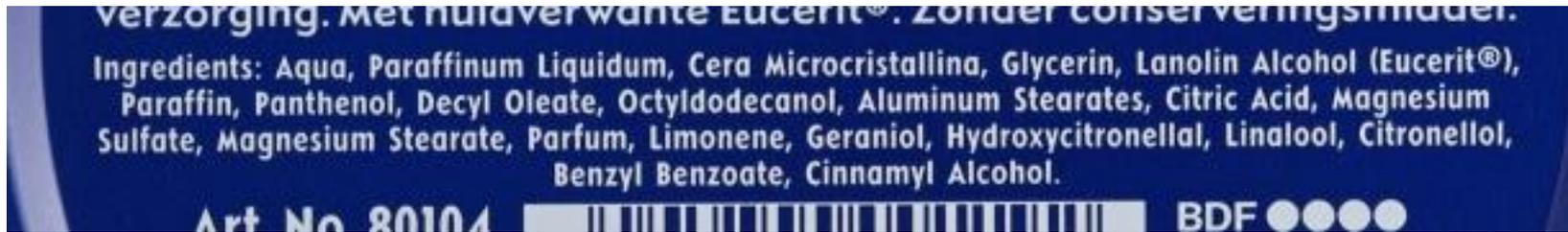
### ► 4 piliers pour une cosmétique



- 1. écologique** : respectueuse de l'environnement
  - ingrédients naturels et biologiques peu transformés
  - exclus : ingrédients issus de la (péto)chimie, plastiques, ou polluant pour l'environnement ou l'organisme, ou toxiques
  - circuits courts, peu/pas de déchets
  - végétaux et minéraux à faible impact sur l'environnement (ex. huile de palme et ses dérivés)
- 2. saine** : dans le respect de la santé de l'humain, de la nature, de l'animal
  - pas de toxicité à court ou long terme
  - pas de perturbation des fonctions physiologiques de l'organisme (≠ perturbateurs endocriniens par ex.)
  - en cas de doute : principe de précaution, chercher une alternative !
  - exclusions des tests sur les animaux ainsi que toute exploitation animale
- 3. intelligente** : répondre à des besoins réels de la peau
  - nettoyage, hydratation, protection
  - consommer moins mais mieux !
  - éviter les ingrédients inactifs
- 4. raisonnable** : pas de fausses promesses
  - pas de greenwashing, de manipulation, de retouches (de photos de pub)
  - un prix juste, lié à la qualité de la formulation et à l'éthique



- ▶ La liste INCI : anglais et latin  
(International Nomenclature Cosmetics Ingredients)



- ▶ Par ordre de quantité décroissante  
5 ou 6 premiers ingrédients > 70% du produit total
- ▶ Si moins de 1% : dans n'importe quel ordre,  
vers la fin de la liste

## ► Autorisé

RÈGLEMENT (CE) N° 1223/2009 DU PARLEMENT EUROPÉEN ET DU CONSEIL  
du 30 novembre 2009  
relatif aux produits cosmétiques  
(refonte)  
(Texte présentant de l'intérêt pour l'EEE)  
(JO L 342 du 22.12.2009, p. 59)

## ► Mais ...

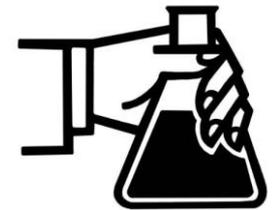


⇒ principe de précaution ! ("Endoc(t)rinement")

## ► Ne pas confondre

- chimique et *nocif* ou *toxique*
- naturel et *inoffensif*

- ▶ Produits chimiques (INCI : anglais)
  - ▶ inertes ("film")
  - ▶ conservateurs
  - ▶ parfums
  - ▶ colorants (CI)
  - ▶ tensio-actifs (sulfates : SLS, SLES)
  - ▶ sels d'aluminium (! ≠ Alumina ou Alun)
  
- ▶ Problèmes
  - ▶ potentiellement toxiques, cocktails (crèmes, déos)
  - ▶ irritants
  - ▶ polluants (production / élimination : rinçage)



## Décryptage des étiquettes



### ▶ Produits chimiques (INCI : anglais)

- ▶ inertes ("film")
- ▶ conservateurs
- ▶ parfums
- ▶ colorants (CI)
- ▶ tensio-actifs (sulfates : SLS, SLES)
- ▶ sels d'aluminium (! ≠ Alumina ou Alun)



### ▶ Problèmes

- ▶ potentiellement toxiques, cocktails (crèmes, déos)
- ▶ irritants
- ▶ polluants (production / élimination : rinçage)

9

Huiles minérales – inertes : Paraffinum liquidum, Cera microcristallina, Mineral Oil, Petrolatum (= Vaseline), ...

Alcools gras et solvants – inertes : Methyl / Propyl / Caprylyl -alcool, Alcool cétyle, Alcool stéarique, ...

Silicones – inertes : -one ou -oxane : diméthicone, cyclohexasiloxane, ...

Les Polymères – inertes : PEG, PPG ; -cellulose, crosspolymer, polypropylène, X-polymer-X, X-vinyl-X, ...

Les Conservateurs polémiques : BHT, EDTA, Phenoxyethanol, benzophenone, alcool, -paraben-, Quaternium 15, Quaternium 18, Polyquaternium 10, DMDM Hydantoin, Chlorphenesin, Diazolidinyl urea, Methylisothiazolinone, ...

Les perturbateurs endocriniens : parabens, triclosan et le BHA (butylated hydroxyanisole), des conservateurs, filtres UV, phtalates (! "Parfum")

-eth (éthoxylées) : fabriqués à partir d'un gaz très réactif, extrêmement toxique, cancérigène et mutagène, l'oxyde d'éthylène. La réaction chimique d'éthoxylation n'est pas douce, en particulier elle met en jeu des températures et des pressions extrêmes et est par ce fait exclue des procédés de fabrication autorisés par certains labels cosmétiques bio. PEG aussi

Alun de potassium :  $KAl(SO_4)_2 \cdot 12H_2O$

- ▶ Produits naturels (INCI : latin pour plantes)

- ▶ huile végétale, beurre, huile essentielle, hydrolat, gel d'aloé vera, ...

- ▶ \* = "bio" (agriculture biologique)

- ▶ CI 7

- ▶ Mais ...

- ▶ CI75470 = rouge carmin (E120)

- ▶ huile de palme (palm-)

- <https://www.youtube.com/watch?v=hxnNZM8DG0s>



- ▶ Alternatives aux produits chimiques

- ▶ tensio-actifs doux

- ▶ conservateurs "ok"

- ▶ Crème = émulsion → mayonnaise



- ▶ Phase aqueuse (> 50%) + phase huileuse (10-30%) + émulsifiant (3-10%) + conservateur (0.5-1%) (+ produits actifs, 0-10%)
- ▶ Ingrédients : Aqua, Parafinum Liquidum, Cera Microcristallina, Glycerin, Lanolin Alcohol (Eucerit®), Paraffin, Panthenol, Decyl Oleate, Octyldodecanol, Aluminum Stearates, Magnesium Sulfate, Citric Acid, Magnesium Stearate, Parfum, Limonene, Geraniol, Hydroxycitronellal, Linalool, Citronellol, Benzyl Benzoate, Cinnamyl Alcohol



- ▶ Crème = émulsion → mayonnaise



- ▶ Phase aqueuse (> 50%) + phase huileuse (10-30%) + émulsifiant (3-10%) + conservateur (0.5-1%) (+ produits actifs, 0-10%)
- ▶ Ingrédients : Aqua, **Parafinum Liquidum**, **Cera Microcristallina**, Glycerin, **Lanolin Alcohol** (Eucerit®), **Paraffin**, Panthenol, Decyl Oleate, **Octyldodecanol**, **Aluminum Stearates**, Magnesium Sulfate, Citric Acid, Magnesium Stearate, **Parfum**, Limonene, Geraniol, **Hydroxycitronellal**, Linalool, Citronellol, Benzyl Benzoate, **Cinnamyl Alcohol**



# Crème anti-âge Idea Toscana



- ▶ Ingrédients – Aqua (Water/Eau), **Aloe barbadensis Leaf Juice**, Stearyl Alcohol, Dicaprylyl Ether, **Persea gratissima (Avocado) Oil**, Glycerin, **Helianthus annuus (Sunflower) Seed Oil**, **Theobroma cacao (Cocoa) Seed Butter**, **Olea europaea (Olive) Fruit Oil (\*)**, Cetearyl Glucoside, **Sodium Hyaluronate**, Xanthan Gum, Silica, Benzyl Alcohol, Sodium Benzoate, Sodium Dehydroacetate, Lactic Acid, Parfum (Fragrance), **Tocopherol**, Potassium Sorbate, Citric Acid, Limonene, Linalool, Geraniol
- ▶ **Examen rapide** : pas de "-cone" ni de "-(sil)oxane" (silicones), pas de produits "pétroliers", pas de PEG, pas de polymères, pas d'EDTA, pas de "palm-", ...

# Pour aller plus loin ...



# Pour aller plus loin ... des sites

- ▶ <https://laveritesurlescosmetiques.com/recherche-inci.php>

	<b>PEG -</b>	chimique	Émulsifiant, solvant, crée de l'éclat nacré
	<b>Chlorphenesin</b>	chimique	Conservateur

*Notations*

	très bien
	bien
	satisfaisant
	passable
	insuffisant
	déconseillé

- ▶ <https://www.zenziscope.net/> (c/c la liste ingrédient)

Ingrédient	Origine	Huile de palme	Perturbateur endocrinien	Allergène	Autres infos
AMMONIUM LAURYL SULFATE	 origine végétale / synthétique				 Irritant ( Source : Que Choisir) et toxique pour milieux aquatiques (Source : David Suzuki)

**Légende :**  
  Mérite votre attention |  C'est bon |    C'est pas bon | ? Inconnu  
RAS : Rien à Signaler  
(\*) liste SIN (Substitute It Now): liste d'ingrédients à éviter éditée par un groupement d'ONG  
(\*\*) CMR : Cancérogène, Mutagène et toxique pour la Reproduction

- ▶ <https://incibeauty.com/ingredients>
- ▶ <http://leflacon.free.fr/> → produits analysés
  
- ▶ <https://www.slow-cosmetique.com/>
- ▶ <https://www.lessentieldejulien.com/>

# Pour aller plus loin ... des labels



NATURE &  
PROGRES



True Friends of  
Natural and Organic  
Cosmetics



<http://www.ecoconso.be/fr/content/quels-labels-reconnait-un-cosmetique-ecologique>

<http://www.vegetik.org/prendre-soin-de-soi-cest-bien-mais-sans-faire-souffrir-cest-encore-mieux/>

ouvertg

Bonnelles

L'ENTRE-POT

Liège

Gaiarôme



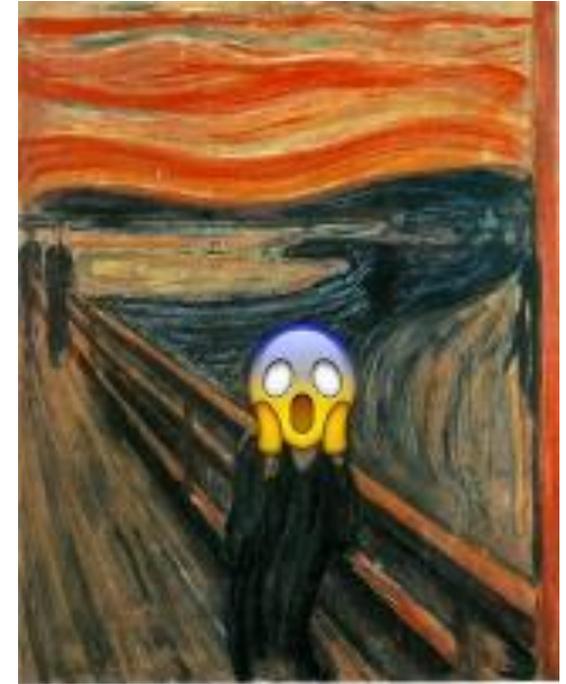
Stavelot + web

- ▶ Cozy Bee (Liège)
- Mahalo (Liège)
- Wattitude (Liège)



- ▶ Savons "SAF" et shampoings solides  
Wash wash cousin ; La petite sorcière ; Kalibri

- ▶ au greenwashing
  - ▶ tromperie sur la composition
  - ▶ tromperie sur l'éthique
- ▶ au brainwashing
  - ▶ slogans accrocheurs
  - ▶ promesses trompeuses



# Crème de Jour Raffermissante Remodelante Roots of Strength™ (The Body Shop)



- ▶ Crème de jour qui donne à la peau une nouvelle force
- ▶ 100% végétalienne
- ▶ Enrichi en huile de Soja du Brésil issu du commerce équitable et en trois extraits de racines : Gingembre de Madagascar, Ginseng de Chine et racine de Ruscus d'Europe
- ▶ La peau est plus ferme et plus lisse, comme si elle avait acquis une nouvelle force.
- ▶ Ingrédients (39 !) : Aqua / Water / Eau, Glycerin, Dicaprylyl Ether, **Butylene Glycol**, **Isopropyl Isostearate**, Cetyl Alcohol, Behenyl Alcohol, **Poloxamer 338**, Stearic Acid, **Palmitic Acid**, Phospholipids, Parfum / Fragrance, Disodium Stearoyl Glutamate, Caprylyl Glycol, Sodium Hydroxide, **PEG-100 Stearate**, Salicylic Acid, **Chlorphenesin**, **Panax Ginseng Root Extract**, **Acrylonitrile/Methyl Methacrylate/Vinylidene Chloride Copolymer**, **PEG-12 Dimethicone**, **Polysilicone-11**, Cetearyl Glucoside, **Ruscus Aculeatus Root Extract**, Sodium Hyaluronate, **Pentylene Glycol**, **Secale Cereale Seed Extract / Rye Seed Extract**, **Zingiber Officinale Root Extract / Ginger Root Extract**, **Disodium EDTA**, Adenosine, Myristic Acid, **Isobutane**, **T-Butyl Alcohol**, Limonene, Linalool, Citral, Geraniol, Tocopherol, Citronellol, **BHT**, Citric Acid.

# 🧪 DICAPRYLYL ETHER

🌿 Ingrédient "bien" ⓘ

Origine(s) : Végétale, Synthétique

N° CAS : 629-82-3

Nom INCI : DICAPRYLYL ETHER

Nom chimique : Dioctyl ether

N° EINECS/ELINCS : 211-112-6

Classification : Huile estérifiée, Huile de Palme (Dérivé possible)

Note	INCI	Origine	Détail
😊😊	Dicaprylyl Ether	provenance diverse	Huile synthétique ou végétale

Note	INCI	Origine	Détail
😞	Butylene Glycol	chimique	Solvant, humectant, conservateur
😞	Isopropyl Isostearate	chimique	Substance de soin pour la peau (cire)
😞😞😞	Poloxamer 124, aussi 184, 188,388, 407	chimique	Émulsifiant, tensioactif
	Parfum (Fragrance)	provenance diverse	Terme générique pour des substances odoriférantes
😊😊	Caprylyl Glycol	chimique	Substance de soin pour la peau
😞😞	PEG -	chimique	Émulsifiant,solvant, crée de l'éclat nacré
😞😞😞	Chlorphenesin	chimique	Conservateur
😞	Methyl Methacrylate Crosspolymer	chimique	agent filmogène problématique environnementale
😞😞	Dimethicone	chimique	Substance de soin pour la peau (huile de silicone) problématique environnementale
😞	Polysilicone-1	chimique	Soin des cheveux, substance de soin pour la peau problématique environnementale
😊😊😊	Sodium Hyaluronate	biotechnologique	Additif, agent filmogène (acide hyaluronique)
😞	Pentylene Glycol	chimique	Humectant, solvant
😞😞	Disodium EDTA	chimique	Agent complexant
😞	Isobutane	chimique	Gaz propulseur
😞	T-Butyl Alcohol	chimique	Dénaturant, Solvant
😞😞😞	BHT	chimique	Antioxydant (classé perturbateur endocrinien)

## Notations

😊😊😊	très bien
😊😊	bien
😞	satisfaisant
😞😞	passable
😞😞😞	insuffisant
😞😞😞😞	déconseillé

1. Décryptage ingrédients (ex. INCI Beauty)
2. Score unique (ex. Yuka)



*À en croire l'analyse de Yuka, le sérum Gel Perfect Metabolic de Body Minute a tout bon et obtient une note de 100/100. En plus d'illuminer le teint, le produit favoriserait la régénération des cellules et lisserait le grain de peau. Il contient de l'enzyme de grenade, de la caféine, et de la niacine (dérivé de vitamine B). Le tout, dans une solution à l'eau pure des Alpes suisses.*

# Pour aller plus loin ... les apps (ou pas)

- ▶ 23 ingrédients : 13 bien, 4 satisfaisant, 6 pas terrible



- ▶ AQUA, DIMETHICONE, NIACINAMIDE, BUTYLENE GLYCOL,, SQUALANE, POLYSILICONE-11, AMMONIUM ACRYLOYLDIMETHYLTAURATE/VP COPOLYMER, HYDROXYACETOPHENONE, ACRYLAMIDE/SODIUM ACRYLOYLDIMETHYLTAURATE COPOLYMER, 1,2-HEXANEDIOL, CAPRYLYL GLYCOL, CAFFEINE, SALICYLIC ACID, SODIUM HYALURONATE, ISOHEXADECANE, ETHYLHEXYLGLYCERIN, LACTOBACILLUS/PUNICA GRANATUM FRUIT FERMENT EXTRACT, PARFUM, POLYSORBATE 80, GLYCERIN, SORBITAN OLEATE, LEUCONOSTOC/RADISH ROOT FERMENT FILTRATE, SOLANUM LYCOPERSICUM LEAF CELL CULTURE EXTRACT



## 1. Liste INCI

sites, pistage des ingrédients "marqueurs"  
(palm-, sulfate, -cone, -siloxane, mineral oil, ...)

## 2. Labels (bio)



## 3. Lieu d'achat et/ou



## 4. Faire appel au bon sens !





[s.groslambert@uliege.be](mailto:s.groslambert@uliege.be)