

ET SI ON VIVAIT AUTREMENT ? 1€

# la Cosmétique BIO



Nature  
& Découvertes

# Collection « Et si on vivait autrement ? »

Ces guides présentent des informations sur notre environnement proche, à la fois précises, « exemplaires » et dénuées de tout catastrophisme. Ces informations, privilégiant une approche active et participative, ont pour but d'offrir des outils de réflexion et de choix, pour des citoyens qui ne sont pas seulement des consommateurs, mais aussi des acteurs décideurs à leur échelle. Des personnes qui ont leur conscience, leur libre arbitre et leur capacité d'agir. À chacun, donc, de faire ses choix, pour vivre autrement, dans le plus grand respect de l'environnement...

## sommaire

Les cosmétiques et nous .....	4
Les cosmétiques et la civilisation.....	4
Un essor phénoménal au XX <sup>e</sup> siècle.....	4
Nos cosmétiques au quotidien.....	5

Qu'est-ce qu'un produit cosmétique ? ..	6
Qu'appelle-t-on un cosmétique ? .....	6

Qu'y a-t-il dans nos cosmétiques ? ...	10
Une prise de conscience générale.....	10
Le phénomène des parabens .....	10
Les excès de la production chimique..	11
L'engouement pour les ingrédients naturels.....	12
L'origine des cosmétiques bio.....	13

Les vrais cosmétiques naturels .....	14
Les matières premières issues du règne végétal .....	14
Les matières premières issues du règne minéral.....	18
Les matières premières issues du règne animal .....	19
Les bases des crèmes naturelles .....	20
Les principes actifs naturels .....	21
Les additifs autorisés.....	22
Les agents de texture et liants naturels.....	22
Les parfums et colorants naturels .....	22
Les conservateurs et anti-oxydants .....	22
Les limites de la cosmétique bio .....	23

Les cosmétiques bio en questions ....	24
Les crèmes de jour bio sont-elles efficaces ? .....	24
Les crèmes minceur bio font-elles vraiment mincir ? .....	26

Pourquoi les cosmétiques bio ne moussent-ils pas ou peu ? .....	27
Pourquoi les textures et les odeurs sont-elles différentes ? .....	29
Quel est l'intérêt d'utiliser une huile végétale ? .....	30
Les colorations bio pour les cheveux sont-elles efficaces ? .....	31
Le maquillage est-il efficace ? .....	31
Pourquoi utiliser des emballages lourds et bas de gamme ? .....	32
Que penser des huiles essentielles ? .....	32
Les cosmétiques bio sont-ils meilleurs pour la santé de l'homme ? .....	33

Les labels et contrôles .....	34
Les labels de la cosmétique bio .....	34
Les principes communs.....	36
Les différences de point de vue .....	37
Contrôle compétent et indépendant .....	38

Savoir déchiffrer l'étiquette .....	40
Reconnaître un cosmétique bio .....	40
Repérer la liste des ingrédients .....	40
Déchiffrer les indications sur l'emballage.....	41
Ce qu'il faut savoir sur la liste INCI .....	42

Et demain ? .....	44
La cosmétique bio du futur .....	44
Les conservateurs naturels plus accessibles .....	46
Palette de parfums élargie .....	46
Des emballages de rêve .....	47

Pour aller plus loin .....	48
Index.....	50

ET SI ON VIVAIT AUTREMENT ?

# la Cosmétique BIO



textes de Ève Demange  
en collaboration avec Sophie Serrano  
consultante en cosmétique naturelle  
dessins de Lionel Le Néouanic

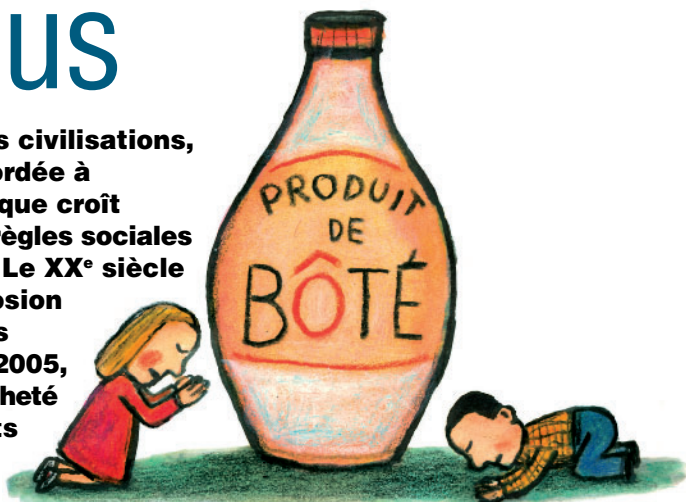


**Nature  
& Découvertes**



# Les cosmétiques et nous

**Dans l'histoire des civilisations, l'importance accordée à l'apparence physique croît à mesure que les règles sociales se complexifient. Le XX<sup>e</sup> siècle a assisté à l'explosion de l'utilisation des cosmétiques. En 2005, les Français ont acheté plus de 27 produits par an et par personne !**



## Les cosmétiques et la civilisation

Depuis des temps anciens, les femmes ainsi que les hommes éprouvent le besoin de se parer selon les codes sociaux de leur époque. Parfums, baumes et maquillages étaient fréquemment utilisés en Égypte dans l'Antiquité pour les cérémonies.

Dans l'Europe de la Renaissance puis aux XVII<sup>e</sup> et XVIII<sup>e</sup> siècles, l'usage des produits cosmétiques, soins, poudres et parfums atteint des sommets de raffinement à la cour des rois. À la même époque, de l'autre côté de l'océan Atlantique, les Indiens d'Amérique passent maîtres dans l'art du maquillage comme symbole d'appartenance tribale.

## Un essor phénoménal au XX<sup>e</sup> siècle

Avec les découvertes constantes de la chimie moderne, l'homme s'affranchit peu à peu des contraintes imposées par la

### À LIRE

**Cosmétique,  
mode d'emploi,**  
de Laurence Wittner

**Miroir, mon beau  
miroir : Une histoire  
de la beauté,**  
de Dominique Paquet

### CONTACTS

> [www.afssaps.fr](http://www.afssaps.fr)  
> [www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr)

nature. Les laboratoires développent l'usage des substances synthétiques (tensioactifs, principes actifs, silicones, parfums...) et des molécules issues de la transformation chimique, plus faci-

*Les Français  
sont les plus gros  
consommateurs  
de cosmétique.*

les à maîtriser que les ingrédients naturels périssables, soumis aux aléas des récoltes.

Parallèlement, l'hygiène s'améliore. Les produits de beauté longtemps considérés comme un luxe réservé à une élite se démocratisent. L'avè-

nement de la société de consommation et la place croissante faite à l'individu finissent de populariser l'usage des cosmétiques, l'art de « s'inventer soi-même » selon Baudelaire.

Peu à peu la production artisanale de ces produits évolue pour devenir une véritable industrie.

## Nos cosmétiques au quotidien

En 2005, le marché mondial des cosmétiques a généré un chiffre d'affaires de 97 milliards d'euros.

La France occupait le premier rang des pays producteurs de cosmétiques avec un chiffre d'affaires de 14,56 milliards d'euros, soit plus d'1/6 de la production mondiale.

Elle exportait ses produits dans environ 200 pays.

Mais les Français restent les plus gros consommateurs de cosmétiques : 205 euros en 2005 par habitant, ce qui représente environ 27 produits achetés pour les soins d'une seule personne !

### Définition officielle d'un cosmétique

« On entend par produit cosmétique toute substance ou préparation destinée à être mise en contact avec les diverses parties superficielles du corps humain, notamment l'épiderme, les systèmes pileux et capillaires, les ongles, les lèvres et les organes génitaux externes, ou avec les dents et les muqueuses buccales, en vue – exclusivement ou principalement – de les nettoyer, de les parfumer, d'en modifier l'aspect, de les protéger, de les maintenir en bon état ou de corriger les odeurs corporelles. » Article L.5131-1, code de la santé publique.

### À LIRE

**Histoire**

**de la beauté :**

**Le corps et l'art**

**d'embellir**

**de la Renaissance**

**à nos jours**

de Georges Vigarello,

(broché), Éd. du Seuil

**Secrets et**

**rituels de beauté**

**du monde entier,**

de Véronique Aiache

et Marie-Bénédicte

Gauthier

# Qu'est-ce qu'un produit cosmétique ?

**Un produit cosmétique sert à nettoyer, embellir ou parfumer le visage et le corps humain. Contrairement aux médicaments, son action doit rester superficielle. Mais bien souvent, la surenchère pratiquée dans la publicité se trouve en décalage par rapport aux résultats réellement observés.**



## Silicone...

Les huiles de silicone comme la Diméthicone sont très appréciées des laboratoires cosmétiques. Comme elles s'évaporent, elles donnent une sensation de pénétration instantanée, d'où le concept d'« huile sèche ». Correctes pour la santé de la peau lorsqu'elles sont de qualité, elles s'avèrent non respectueuses de l'environnement car très peu biodégradables.

## Qu'appelle t-on un cosmétique ?

Le terme cosmétique englobe une grande famille qui comprend les cosmétiques à proprement parler, c'est-à-dire les produits de beauté, maquillages et soins pour le visage, mais aussi les produits d'hygiène, les produits capillaires et la parfumerie au sens strict.

### COMMENT SE DÉFINIT UN COSMÉTIQUE ?

Un cosmétique modifie l'apparence et traite la peau de manière superficielle. Il n'est pas censé pénétrer en profondeur. Dans le cas contraire, le produit est considéré comme un médicament et doit bénéficier d'une autorisation spéciale de mise sur le marché.

### DE QUOI EST FAIT UN COSMÉTIQUE ?

Tout produit cosmétique conventionnel est avant tout composé d'un excipient, qui sert de support aux autres ingrédients. La cosmétique conventionnelle utilise généralement des matières premières dites neutres comme les huiles de paraffine (paraffinum liquidum), issues de la pétrochimie, ou les huiles de silicones

synthétiques stables, bon marché et faciles à travailler. Viennent ensuite les « principes actifs », comme les glycérides, vitamines, anti-oxydants ou les liposomes responsables de l'hydratation et de la protection anti-rides par exemple.

Enfin s'ajoutent les additifs, émulsifiants qui maintiennent le liant entre les phases aqueuse et huileuse d'un cosmétique, gélifiants, conservateurs et parfums, le plus souvent synthétiques.

## L'ESPACE ENTRE RÊVE ET RÉALITÉ

La publicité pour les cosmétiques, notamment les soins anti-rides et amincissants, concentre tous ses efforts de communication sur les principes actifs, minoritaires dans le produit par rapport à l'excipient, et utilise fréquemment l'argument de la recherche scientifique pour prouver l'efficacité d'une crème. Les termes techniques employés suggèrent parfois le lifting radical quand la réalité n'enregistre qu'une très faible amélioration, souvent invisible à l'œil nu.

## L'UTILISATION DU TERME « NATUREL » DANS LA PUBLICITÉ

Malgré les engagements récents pris par les professionnels du secteur hygiène-beauté en faveur d'une communication plus responsable, le flou règne encore dans les messages publicitaires, en particulier concernant l'utilisation du terme « naturel ».

Ainsi, aucune loi n'encadre la mention d'ingrédients naturels dans un cosmétique.

Par ailleurs les consommateurs, de mieux en mieux informés, réclament une plus grande transparence sur la composition des produits.



## Interview

**Joseph Besnainou**

Directeur du BVP, Bureau  
de vérification de la publicité

**En mai 2006,  
le BVP a publié  
« Recommandations  
Hygiène et Beauté »,  
quel est l'objectif de  
ce texte ?**

Ce texte, élaboré en accord avec les professionnels du secteur hygiène-beauté, édicte de nouvelles règles déontologiques en matière de communication, règles dont la mise en application effective remonte à septembre 2006.

L'objectif est de garantir un discours cohérent avec la réalité, une publicité responsable et respectueuse du consommateur. Ces recommandations n'ont pas de valeur juridique mais elles engagent les professionnels qui la rédigent.

**Qu'en est-il de  
l'utilisation du terme  
« naturel » ?**

La règle spécifie qu'« un produit fini ne peut être qualifié de "naturel" que s'il ne contient aucun produit de synthèse (à l'exception des conservateurs, parfums et propulseurs) ».

Elle s'applique à tous les produits cosmétiques dans tous les médias. La publicité n'est pas obligée de donner toutes les informations indiquées sur l'étiquette, notamment le pourcentage d'ingrédients naturels contenu dans le produit. Par contre, si le consommateur s'aperçoit qu'il a acheté un produit soi-disant naturel alors qu'il ne l'est pas, il est en droit de se plaindre auprès des associations de consommateurs.

	Cosmétique conventionnelle	Cosmétique bio
Phase aqueuse (entre 70 et 95 % du produit)	Eau (Aqua)	Eaux florales (mélisse, fleur d'oranger, bleuet, lavande, anis...)
Phase huileuse (entre 5 et 30 % du produit)	Esters de synthèse Huiles végétales Huiles de silicones (Dimethicone, Cyclomethicone...) Huiles minérales issues du pétrole (Paraffinum liquidum, Mineral Oil) Dérivés d'huiles minérales issus du pétrole (hydrogenated polyisobutene, isohexadecane)	Huiles végétales (argan, sésame, rose musquée, jojoba, noisette, noyau d'abricot, tournesol...)  Triglycérides issus de l'huile végétale de coco : caprylic capric triglycerides
Émulsifiant (entre 2 et 6 % du produit)	PEG-150 stearate, Polysorbate-20, tous les noms commençant par PEG- ou PPG-	Cetearyl glucoside, Myristyl Glucoside, Lecithin...
Agents de consistance	Alcool gras (Cetearyl Alcohol, Cetyl Alcohol) mais aussi des cires de silicones (ex : C30-45 Alkyl Methicone)	Alcool gras (Cetearyl Alcohol, Cetyl Alcohol) Cires végétales (Candelilla et Carnauba Wax pour cire de candelilla, cire de carnauba) Cire d'abeille (Beeswax) Beurres de karité (Shea Butter), cacao, mangue (Mango Butter)
Adoucissants	Glycerin, Sorbitol, mais aussi les silicones (nom INCI se terminant en -thicone : Cyclomethicone, Dimethicone...)	Glycerin, Sorbitol





	Cosmétique conventionnelle	Cosmétique bio
Gélifiants	Polymère acrylique : carbomer	Gomme xanthane issue du sucre Algues, cellulose, amidon modifié
Anti-oxydants	Tocopherol acetate (dérivés de vitamine E), BHT	Tocopherol (vitamine E naturelle)
Conservateurs	Methylparaben Propylparaben Butylparaben Ethylparaben Phenoxyethanol Methylsiochlorothiazolone DMDM Hydantoin Methyldibromoglutaronitrile	Huiles essentielles Extraits de propolis ou de pampleousse Conservateurs autorisés par Ecocert : Sodium Benzoate, Potassium Sorbate, Benzyl Alcohol, Dehydroacetique Acid, etc.
Parfums	Fragrance (parfums synthétiques)	Huiles essentielles, isolats d'huiles essentielles

# Qu'y a-t-il dans nos cosmétiques ?

**Qui pouvait bien se soucier autrefois de la composition des produits de beauté ? Un bon cosmétique devait avant tout remplir efficacement son rôle, sentir bon et faire divinement rêver. Mais les temps changent et les consommateurs s'avèrent de plus en plus exigeants...**



## Une prise de conscience générale

Avec la multiplication des problèmes sanitaires comme la maladie de la vache folle ou la grippe aviaire, les consommateurs ont pris l'habitude de mieux se renseigner sur leurs biens de consommation courante. Plus critiques, ils réclament une plus grande transparence de l'information et des normes de sécurité accrues. Les cosmétiques n'échappent pas à la tendance et ces dernières années ont vu se multiplier émissions, articles, blogs et livres consacrés aux produits de beauté.

## Le phénomène des parabens

Depuis quelque temps, certains ingrédients se trouvent plongés au cœur de polémiques scientifiques largement relayées par les médias. C'est notamment le cas des parabens, ces conservateurs utilisés dans 80 % des produits de beauté. Ils ont d'abord été accusés de provoquer des cancers du sein dans une étude britannique parue en 2004, et ensuite critiqués pour des problè-

### À LIRE

**La vérité  
sur les cosmétiques,**  
de Rita Stiens

**Ces maladies créées  
par l'homme :  
comment la  
dégradation de  
l'environnement met  
en péril notre santé,**  
de Dominique  
Belpomme

mes de méthodologie. Puis, d'autres scientifiques ont démontré que le propylparaben et le butylparaben présentaient des risques potentiels pour la reproduction masculine. Des recherches complémentaires sont toujours en cours pour confirmer ces résultats.

En attendant, ces conservateurs se voient épinglés partout sur les emballages, où la mention « sans paraben » devient même un argument de vente convaincant. Or de nombreux spécialistes et toxicologues s'accordent à le dire : ces substances s'avèrent loin d'être aussi nocives que d'autres ingrédients, méconnus du public, et dont les dangers sont pourtant avérés.

Le phénomène des parabens se révèle particulièrement instructif sur deux points. Premièrement, une grande confusion règne encore dans les esprits concernant les produits toxiques tandis que les consommateurs inquiets éprouvent le besoin légitime d'être rassurés.

Deuxièmement, les connaissances actuelles sur les effets des produits chimiques de synthèse s'avèrent insuffisantes pour répondre à ces attentes. Sur les 100 000 ingrédients chimiques utilisés, on ne connaît les effets que d'à peu près 1 500 d'entre eux.

## Les excès de la production chimique

Le monde scientifique commence à s'interroger sérieusement sur l'impact à long terme d'une surproduction de molécules chimiques de synthèse. Comment éliminer tous ces déchets dont la plupart s'avèrent non biodégradables ? Quelles seront



### Interview

#### **Est-ce que les cosmétiques peuvent être nocifs pour la santé humaine ?**

Concernant les produits de soin laissés sur la peau, les principales inquiétudes visent les substances capables de traverser la barrière cutanée. Contrairement à ce qu'affirment les textes officiels, certaines molécules synthétiques utilisées en cosmétique peuvent s'accumuler dans le corps humain. S'agissant des produits d'hygiène rejetés dans la nature, comme les gels douche par exemple, le plus gros problème vient de la pollution avec la présence de phtalates très persistants dans l'environnement. Les phtalates DEHP, perturbateurs endocriniens nocifs pour l'appareil reproducteur

### Maurice Rabache

Toxicologue, responsable des formations toxicologie au CNAM

humain, se retrouvent dans les eaux des rivières, la mer, les poissons.

#### **Quels sont les ingrédients contenus dans les cosmétiques les plus problématiques ?**

En priorité il faut citer les colorants utilisés pour la teinture du cheveu et les fixateurs. Ce sont des produits très agressifs qui possèdent des propriétés cancérigènes avérées. Ensuite, nous nous interrogeons sur les nanoparticules de synthèse. Ces molécules infiniment réduites traversent les pores de la peau et nous manquons de recul pour évaluer leur devenir dans l'organisme. J'émet aussi de grandes réserves sur les muscs synthétiques contenus dans les parfums.

### CONTACTS

> [www.quechoisir.org](http://www.quechoisir.org)

(« Passez de la pommade au rêve »  
n° 431 novembre 2005)

> [www.europa.eu.int/comm/environment/chemicals/reach.htm](http://www.europa.eu.int/comm/environment/chemicals/reach.htm)

> [www.wwf.fr/campagnes/cyberactions/detox](http://www.wwf.fr/campagnes/cyberactions/detox)  
> [www.artac.info](http://www.artac.info)

## Le projet REACH

Le 29 octobre 2003, la Commission européenne a adopté une proposition d'un nouveau règlement REACH pour encadrer les substances chimiques. Conformément à ce nouveau système, les producteurs devront transmettre à une agence centrale un dossier d'enregistrement pour les substances produites à plus d'une tonne par an. Ce dossier devra contenir des données de sécurité sur le produit qui seront évaluées par des experts pour les substances à risques ou produites en grande quantité. Les substances chimiques « extrêmement préoccupantes » seront progressivement éliminées et remplacées par d'autres produits plus sûrs, à moins que l'industrie ne puisse prouver qu'elle maintient les risques sous contrôle. Après l'adoption finale du règlement en 2006, REACH devrait entrer en vigueur aux alentours d'avril 2007.

les conséquences sur la santé humaine ? Comment évaluer la toxicité croisée de substances nocives, certes en concentration limitée dans les produits de consommation courante, mais dont les effets se trouvent démultipliés par leur présence répétée dans les détergents ménagers, les peintures, les colorants, les aliments, les cosmétiques, etc. Spécialistes et médecins, comme le cancérologue Dominique Belpomme, mettent en relation

### *Comment évaluer la toxicité croisée de substances nocives ?*

l'augmentation du nombre de cancers dans les pays industrialisés avec la dégradation générale de l'environnement due à la pollution. Un rapport du WWF paru en 2006 révèle que des phtalates, présents dans de nombreux cosmétiques, ont été retrouvés dans la viande,

le lait et les produits laitiers analysés dans la zone européenne tandis que des muscs artificiels, utilisés dans les parfums, se trouvaient en quantité élevée dans le hareng et le thon. Les premiers sont suspectés de perturber les régulations hormonales, les seconds de favoriser les allergies et l'asthme, entre autres.

L'évaluation de l'impact de ces produits chimiques sur la santé et l'environnement s'avère nettement insuffisante au regard des quantités mises sur le marché. Les institutions tentent de remédier au problème avec l'élaboration d'une nouvelle réglementation européenne, REACH (enRegisterment, Evaluation et Autorisation de substances CHimiques), qui entrera en vigueur en 2007.

## L'engouement pour les ingrédients naturels

Considéré comme une valeur « refuge », le naturel dispose encore d'un excellent capital confiance. Les produits cosmétiques aux fruits, légumes, algues et huiles essentielles se vendent particulièrement bien, même si ces extraits naturels ne constituent parfois qu'une infime partie du produit fini.

Dans ce contexte, les cosmétiques bio fabriqués à partir de végétaux connaissent depuis quelques années un succès grandissant en France. De nombreuses marques autrefois confidentielles, connues des seuls consommateurs bio, deviennent grand public et de nouvelles entreprises créatives se lancent sur le créneau.

# L'origine des cosmétiques bio

Au début des années 1920, la philosophie anthroposophique de l'Autrichien Rudolf Steiner et sa conception spiritualiste de l'homme et de l'univers donnent naissance en Allemagne et en Suisse à différents mouvements comme l'agriculture biodynamique et les produits de soins naturels à base de végétaux. Des entreprises comme Wala, créée par le chimiste Dr Rudolf Hauschka, ou Weleda développent alors différentes méthodes pour transformer et conserver les plantes selon le respect du « rythme qui porte la vie ».

Plus tard dans les années 1970, le mouvement écologique et biologique européen inspire de nombreux fabricants de cosmétiques naturels. C'est le cas de l'entreprise Cattier, fondée en 1968 sur le mouvement harmoniste, ou de l'entreprise française Sanoflore et son premier jardin expérimental lancé au printemps 1972 sur les pentes du Vercors.

Dès leurs débuts, ces laboratoires imaginent des préparations cosmétiques à base de minéraux comme l'argile pour Cattier ou d'essences de plantes pour Sanoflore.

Peu à peu, ces fabricants développent une cosmétique alternative naturelle, innovante, respectueuse de l'homme et son environnement : la cosmétique bio.

## Connaissance actuelle des produits chimiques

Depuis 1930, la production globale des produits chimiques de synthèse est passée d'1 million de tonnes à plus de 400 millions de tonnes par an. En 1981, unique fois où ces produits ont été répertoriés en Europe, l'Union en a recensé plus de 100 000 différents. En ce qui concerne 99 % d'entre eux (en volume), les informations sur les propriétés, utilisations et risques restent très superficielles. Les produits chimiques fabriqués en grande quantité sont surveillés de plus près. Néanmoins, pour 21 % d'entre eux, il n'existe toujours aucune donnée et pour 65 %, les données sont insuffisantes (chiffres issus du Rapport de la Commission européenne, « Environment Fact Sheet », février 2006).

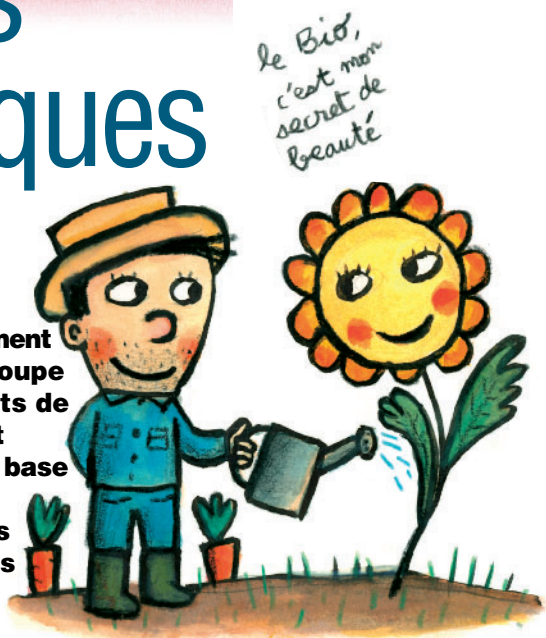
## Le chimique dans les cosmétiques

Certaines substances chimiques, longtemps utilisées dans les cosmétiques, ont été interdites par le passé. C'est le cas notamment des éthers de glycol : à la suite de l'expertise collective de l'INSERM en 1999, quatre éthers de glycol reconnus comme reprotoxiques ont été bannis des médicaments et des cosmétiques. Dès lors, comment ne pas émettre des doutes quant à l'innocuité d'autres substances, déjà critiquées par certaines études. Voici une liste non exhaustive des ingrédients sujets à polémiques : phénoxyéthanol (qui est aussi un éther de glycol), sels d'aluminiums (dans les déodorants), BHA/BHT, les colorants, EDTA (savons), DMDM hydantoin (conservateur libérateur de formaldéhyde), filtres chimiques UV, huiles minérales issues de la pétrochimie (paraffinum liquidum), parabens, PEG et PPG (Sodium Laureth Sulfate notamment), les quats (quaternium 15 par exemple) dans les produits pour cheveux, les silicones (diméthicone notamment), etc.



# Les vrais cosmétiques naturels

Ce que l'on appelle communément les « cosmétiques bio » regroupe une grande famille de produits de beauté dont le principal point commun est la composition à base d'un maximum d'ingrédients naturels, le refus d'utiliser des matières synthétiques nocives ou non biodégradables et les ingrédients obtenus par des procédés chimiques lourds.



## Huiles essentielles et eaux florales

Une fois la plante chargée dans l'alambic, la vapeur d'eau vient briser les cellules et libérer les molécules aromatiques. Entraînées dans un circuit de refroidissement, la vapeur d'eau et les molécules retournent à l'état liquide. Elles sont alors recueillies dans un essencier où généralement l'huile essentielle surnage au-dessus de l'eau florale.

## Les matières premières issues du règne végétal

Les plantes, qui regorgent de principes actifs bénéfiques pour l'homme, constituent une merveilleuse réserve de matières premières pour la cosmétique bio. Les propriétés varient selon la partie de la plante utilisée, la tige, la fleur, la feuille ou les branches et le mode de transformation choisi. Voici les principaux ingrédients et préparations utilisés pour la fabrication des produits naturels.

### – LES EAUX FLORALES

Nos grands-mères les utilisaient comme toniques ! Également appelées hydrolats ou distillats, les eaux florales peuvent s'appliquer telles quelles sur le visage pour apaiser l'épiderme après la toilette. Elles constituent fréquemment la partie aqueuse des bases de cosmétiques naturels : crèmes, lotions, bio liniments.

Les hydrolats s'obtiennent par distillation à la vapeur d'eau de tout ou partie d'une plante. Il existe deux types d'eaux florales : les aromatiques obtenues à partir de plantes à huiles essentielles comme la camomille, la lavande ou la rose, et les non aromatiques comme le bleuet ou l'hamamélis.

## – LES HUILES ESSENTIELLES

Les huiles essentielles, à ne pas confondre avec les huiles végétales, ne contiennent pas de corps gras. Volatiles, elles sont obtenues par distillation à la vapeur d'eau en même temps que les eaux florales aromatiques. L'expression à froid des écorces est réservée aux huiles essentielles d'agrumes comme le citron ou la mandarine. Les huiles essentielles ne s'appliquent pas directement sur la peau mais diluées dans une huile végétale. Elles sont beaucoup utilisées en cosmétique comme parfums ou conservateurs mais aussi pour leurs propriétés actives étonnantes.

## – LES HUILES VÉGÉTALES

Les huiles végétales s'obtiennent par pression à froid des graines ou des fruits. Elles contiennent des corps gras. Leurs odeurs et leurs couleurs variées témoignent de leur pureté. L'huile d'olive a une belle couleur jaune ou verte plus ou moins foncée selon la variété pressée. Celle de rose musquée est très orangée, preuve qu'elle n'est pas diluée. Une production de qualité doit être extraite à basse température et non traitée pour conserver toutes ses propriétés actives. Produits du vivant à l'inverse des matières inertes que sont les huiles minérales, les huiles végétales agissent dans le sens du métabolisme et stimulent le film protecteur naturel de l'épiderme. Constituant fréquemment la phase huileuse des produits cosmétiques bio, elles peuvent

## L'huile de jojoba

Obtenu à partir des graines d'un arbuste du Mexique, elle est en fait une cire végétale qui fond à 10 °C. Sa structure, proche de celle du sébum sécrété par la peau, en fait un merveilleux ingrédient pour les produits cosmétiques naturels.



## Interview

### Luc Jugla

Laboratoire Cosnensens, formulateur de produits cosmétiques bio

### *Quelles difficultés pose la formulation cosmétique à base d'ingrédients exclusivement naturels ?*

Les textures fondantes que l'on trouve en cosmétique conventionnelle sont réalisées grâce aux silicones synthétiques. En végétal, aujourd'hui, il n'existe pas encore d'équivalent, même si les fournisseurs de matières premières naturelles proposent tous les jours de nouveaux produits qui permettent d'élargir les possibilités. Certaines textures restent difficiles à reproduire. Ceci dit, les huiles et cires végétales ont d'autres avantages : elles offrent une sensation de confort qui perdure plus longtemps dans la journée.

### *Parlez-nous des parfums naturels...*

Nous ne pouvons pas recréer toute la palette d'odeurs en naturel. Je pense notamment aux parfums musqués ou poudrés. Le champ des possibilités s'avère plus réduit en cosmétique bio car nous ne disposons que des huiles essentielles – ou « isolats » d'huiles essentielles, c'est-à-dire des fractions d'huiles essentielles – pour parfumer les produits. Avec les florilèges synthétiques, nos nez se sont habitués à des senteurs artificielles qui n'existent pas dans la nature. La cosmétique bio offre l'occasion de redécouvrir des odeurs simples et naturelles comme le bois de rose, le géranium ou le benjoin.

### Excipient

Le mot vient du latin *excipiens, excipere*, recevoir. En cosmétique conventionnelle ainsi qu'en pharmacie, l'excipient désigne la substance neutre, inerte, qui véhicule les principes actifs et les rend plus faciles à absorber.

La cosmétique naturelle n'utilise pas d'excipient mais des bases actives composées de matières premières végétales comme les huiles vierges, les beurres et les cires issus du monde vivant.

### Ethoxylation

Les composés éthoxylés comme le Sodium Laureth Sulfate (SLES) ou les PEG (PolyEthyleneGlycol) ne sont pas particulièrement nocifs pour la santé mais ils sont fabriqués à partir d'un gaz très réactif, hautement toxique, cancérigène et mutagène, l'oxyde d'éthylène. L'éthoxylation met en jeu des températures et des pressions extrêmes. Ce procédé de fabrication est interdit en cosmétique bio.

aussi s'appliquer pures sur la peau : très riches en acides gras essentiels, elles possèdent des propriétés nutritives idéales pour le soin de l'épiderme et véhiculent parfaitement les huiles essentielles. Elles se conservent naturellement bien à température ambiante, à l'abri de l'air et de la lumière.

### – LES BEURRES VÉGÉTAUX

Les beurres végétaux comme le karité, le babassou ou le cacao s'obtiennent par expression mécanique des noix ou amandons. Leur consistance épaisse et fondante en fait des matières intéressantes à travailler en cosmétique. Surgraissants, anti-radicalaires, émollients, ils possèdent des propriétés très bénéfiques pour la peau. Le beurre de karité par exemple, fabriqué à partir de la noix d'un arbre africain, contient une proportion importante d'insaponifiables, d'allantoïne naturelle, de vitamine E et de carotènes.

### – LES CIRES VÉGÉTALES

Les cires végétales sont malléables, insolubles dans l'eau et reprennent leur état liquide lorsqu'elles sont exposées à la chaleur. La cire de carnauba, issue d'un type de palmier poussant au Brésil, est souvent utilisée comme base des maquillages, mascaras et rouges à lèvres.

### – LES ALGUES

Ces plantes marines sans feuille ni racine se nourrissent de lumière, de sels minéraux et de gaz carbonique puisés dans l'eau de mer. Véritables éponges biologiques, capables de synthétiser toutes seules les oligo-éléments, les sels minéraux, les vitamines, les pigments ou l'iode, ces végétaux chlorophylliens possèdent un pouvoir reminéralisant important. Elles stimulent la circulation sanguine, détoxifient, tonifient et rééquilibrent la flore cutanée.

### – LES MACÉRAS HUILEUX

Ces préparations résultent de la macération des fleurs fraîches ou séchées dans l'huile végétale. Après libération des principes actifs des fleurs, le mélange est pressé, filtré puis décanté. Ces préparations renforcent les propriétés des huiles végétales auxquelles elles ajoutent des principes actifs intéressants.

### – LES TEINTURES MÈRES ET TEINTURES VÉGÉTALES

Les teintures s'obtiennent par macération des plantes fraîches ou séchées dans une solution alcoolique pendant trois semaines. Une fois cette période passée, le mélange est décanté puis

Substances interdites en cosmétique bio	Pourquoi ?
Les parfums synthétiques	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les muscs synthétiques, irritants pour la peau et polluants. Certains ont été reconnus cancérigènes et neurotoxiques.</li> <li>- Les phtalates, suspectés de perturber le système hormonal et la croissance des organes sexuels.</li> </ul>
Les colorants ou pigments de synthèse	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les amines aromatiques toxiques qui peuvent être absorbées par la peau.</li> <li>- Les colorants azoïques, pigments pour les maquillages interdits aux États-Unis mais tolérés en Europe.</li> </ul>
Les huiles de synthèse	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les huiles minérales (paraffinum liquidum...) issues de la pétrochimie.</li> <li>- Les huiles de silicone (diméthicone...) non biodégradables et polluantes.</li> </ul>
Les conservateurs	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les glycols dont le phénoxyéthanol et les parabens.</li> <li>- Le formol, formaldéhyde ou les libérateurs de formaldéhyde reconnus comme allergisants, modificateurs de protéines et de l'ADN.</li> <li>- Les conservateurs à base de mercure.</li> <li>- Les conservateurs trop puissants comme le triclosan qui détruisent la flore naturelle protectrice de la peau.</li> </ul>
Les ingrédients obtenus par des procédés non respectueux de l'environnement	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les PEG, polyéthylèneglycol et les PPG, polypropylèneglycol, obtenus par une réaction chimique très dangereuse à partir de gaz hautement toxiques.</li> <li>- Les substances halogénées, chlorhexidine digluconate et tous les noms commençant par « chlor ».</li> </ul>
Les matières premières supposant la mort d'un animal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le blanc de baleine.</li> <li>- L'huile de tortue.</li> <li>- La graisse de marmotte.</li> <li>- Le collagène.</li> </ul>

## Le ghassoul

Argile minérale naturelle extraite des seuls gisements connus dans le monde situés en bordure du Moyen Atlas au Maroc, le ghassoul (ou rassoul) est toujours très utilisé par les femmes orientales pour leurs soins capillaires et corporels. L'argile s'applique mélangée à l'eau pour former une pâte très douce, composée de fines particules. Elle absorbe les impuretés et les graisses qui s'éliminent ensuite au rinçage.

Le ghassoul, offert traditionnellement aux jeunes mariées marocaines, est particulièrement recommandé pour les peaux sensibles.

passé en exprimant tout le jus contenu dans la plante. Après une seconde pause de 48 h, la préparation est à nouveau filtrée.

### – LES MACÉRAS GLYCÉRINÉS

Le principe de fabrication est identique à celui des teintures mères de la pharmacopée française. Le macéra glyciné ou macéra mère s'en distingue par le mélange alcool-glycérine employé pour la macération.

## Les matières premières issues du règne minéral

### – LE SEL

Le sel de mer concentre les agents actifs et les oligo-éléments présents dans l'océan. Ses substances actives comme le potassium, le calcium, le magnésium et le sodium s'avèrent très bénéfiques pour la santé de la peau. Il fait merveille notamment dans les gommages.

### – L'ARGILE

L'argile est une roche sédimentaire qui résulte de l'accumulation de débris d'origine minérale ou organique (restes de végétaux ou d'animaux). Il en existe plusieurs types dont le kaolin, également appelé argile blanche, ou encore le ghassoul. Le succès cosmétique des argiles tient à la conjonction de diverses propriétés actives associée à une grande facilité d'usage et d'approvisionnement. Excellentes pour drainer les impuretés organiques et minérales et assainir la peau, les argiles servent d'épaississant et de liant dans de nombreux cosmétiques comme les shampooings, crèmes et dentifrices naturels. Elles donnent de la consistance aux produits et remplacent les corps gras.

### – LE TALC

Présent dans la roche, le talc est utilisé en cosmétique bio pour les poudres à maquillage ou dans certains déodorants.

### – LES PIGMENTS MINÉRAUX

Terres d'ocres, argiles rouges et jaunes, les pigments minéraux servaient à décorer les grottes du temps des premiers hommes préhistoriques. À mesure des découvertes, de nombreuses couleurs vinrent compléter cette palette primaire, avec notamment les terres vertes ou organiques comme le jaune indien venu des Indes au XVIII<sup>e</sup> siècle.



# Les matières premières issues du règne animal

Les matières premières autorisées en cosmétique bio ne doivent pas entraîner la mort ou la souffrance de l'animal.

## – LA PROPOLIS

Cette matière brune, collante et très odorante se compose du suc des abeilles et d'une résine qu'elles recueillent sur les bourgeons. Elles en tapissent les murs de leur ruche pour calfeutrer les fissures et se protéger des maladies. Sa complexité et sa richesse sont telles qu'on ne connaît pas encore chimiquement tous ses composants. La cosmétique bio l'utilise dans des préparations aussi diverses que les crèmes de jour et les dentifrices.

## Les techniques de conservation naturelles

La cosmétique bio cumule différentes techniques pour optimiser la conservation des produits de manière naturelle, sans ajout de conservateurs. Les huiles végétales se conservent bien à l'abri de l'air et de la lumière, tandis que les huiles essentielles possèdent des propriétés antibactériennes.

Tous les produits de soins à base d'huiles végétales et d'huiles essentielles comme les huiles anti-rides, les huiles et les beurres de massage se conservent naturellement dans des bouteilles de verre teintées. Ce mode de conditionnement est fréquemment utilisé en cosmétique bio. Les crèmes hydratantes contiennent une part importante d'eau et sont donc plus difficiles à conserver.

Les fabricants utilisent généralement les huiles essentielles pour parfumer et améliorer la conservation du produit ainsi que les tubes « airless » ou les ampoules jetables, qui protègent les contenus et limitent le contact des produits avec les germes contenus dans l'air et sur la peau.

Pour toutes les émulsions type « huile dans l'eau », les conservateurs s'avèrent souvent nécessaires. La liste autorisée par les cahiers des charges de la cosmétique bio est limitée.

La qualité d'une huile essentielle

De nombreux critères déterminent la qualité d'une huile essentielle.

Tout d'abord, il est primordial de s'assurer que la plante a été cultivée sans pesticides, sous peine de retrouver ces derniers concentrés dans l'huile.

Ensuite, il faut veiller à ce que l'huile essentielle soit 100 % pure

– c'est-à-dire non mélangée à d'autres huiles essentielles –, 100 % naturelle

– c'est-à-dire sans adjonction d'essence ou d'huile minérale

et obtenue sans utilisation de solvant –, et 100 % totale

– c'est-à-dire contenant la totalité des principes aromatiques.

Enfin, l'huile essentielle doit être non décolorée, non rectifiée, non peroxydée (non altérée par oxydation) et non déterpénée (ayant conservé ses hydrocarbures).

## L'aloë vera

Des feuilles de cette grande plante arborescente, on tire une pulpe riche de bienfaits. Dotée d'un très grand nombre d'agents actifs, minéraux, ferments et acides aminés, et concentrant la plupart des vitamines, la pulpe d'aloë vera est particulièrement douce et protectrice pour la peau : par son action hydratante et rééquilibrante, elle assouplit l'épiderme, lui redonne de l'élasticité, le nourrit et le régénère et apaise les peaux échauffées par le soleil.

## À LIRE

**La vérité sur les cosmétiques naturels**  
de Rita Stiens

**Les huiles végétales pour votre santé**  
de Nathalie Cousin

**Aloë vera**  
d'Alasdair Barcoft

## – LE MIEL

Très riche en sucres et principes actifs, le miel maintient l'élasticité et l'équilibre de la flore cutanée. Sa capacité à retenir l'eau dans la peau et sa consistance particulière en font un excellent ingrédient pour les préparations cosmétiques.

## – LA GELÉE ROYALE

« Lait des abeilles » réservé aux larves et aux reines, la gelée royale, sécrétée par les glandes pharyngiennes des abeilles, regorge de micro-éléments, d'oligo-éléments, de vitamines et de principes actifs très intéressants pour le soin de l'épiderme.

## – LA CIRE D'ABEILLE

La cire d'abeille vierge est particulièrement appréciée en cosmétique bio pour sa consistance épaisse et ses qualités filmogènes. Hydratante et protectrice, elle entretient la bonne santé de la peau.

## – LE LAIT

Utilisé depuis des temps reculés, le lait offre un concentré de glucides, protides, graisse, minéraux, oligo-éléments vitaux et vitamines essentiels pour la peau. Ses principes actifs améliorent la circulation du sang, l'apport en substances nutritives et la régénération de l'épiderme. L'acide lactique rééquilibre le PH de la peau et préserve son film protecteur acide. Chaque espèce animale produit un lait qui lui est propre. Les produits de beauté au lait de chèvre, par exemple, sont particulièrement conseillés pour les peaux sensibles et fragiles.

## – L'ŒUF

Bon émulsifiant naturel, il est surtout utilisé pour les masques à faire soi-même.

# Les bases des crèmes naturelles

## – LES ÉMULSIONS

Tous les produits cosmétiques sont fabriqués à partir d'une base émulsion appelée « excipient » en cosmétique conventionnelle. Cette émulsion se compose d'eau et d'huile maintenues ensemble par un émulsifiant, exactement selon le principe de la mayonnaise !

Il existe deux types d'émulsions, celle de type « eau dans

l'huile », plus épaisse et plus nourrissante pour l'épiderme, et celle de type « huile dans l'eau », plus légère et plus hydratante. Les premières sont constituées de fines particules d'eau enfermées dans l'huile tandis que, dans les secondes, les fines gouttes d'huile sont incorporées à une phase aqueuse.

### – LES INGRÉDIENTS UTILISÉS EN COSMÉTIQUE BIO

La plupart des cosmétiques contiennent plus de 70 % d'eau. Les fabricants de cosmétiques bio remplacent fréquemment l'eau par des eaux florales dans les phases aqueuses. Elles regorgent

*Les bases des cosmétiques bio ont une haute concentration en actifs végétaux.*

de principes actifs de plantes très intéressants pour la peau.

Les huiles végétales vierges de qualité, les beurres et cires végétaux ou les triglycérides issus de l'huile végétale de coco par exemple constituent la phase grasse. Le mélange eau florale + huile végétale de qualité confère aux bases des

cosmétiques bio une haute concentration en actifs végétaux. Il ne s'agit plus du tout d'une base neutre ! Sachant que chaque plante offre des propriétés différentes, les fabricants peuvent choisir parmi une large palette de matières premières naturelles pour créer de multiples combinaisons.

## Les principes actifs naturels

### – DES PRODUITS CHARGÉS EN PRINCIPES ACTIFS

Le pouvoir des principes actifs naturels incorporés aux cosmétiques bio se cumule donc avec ceux contenus dans la base et renforcent l'action générale du produit. Dans un produit de cosmétique bio, tous les ingrédients sont actifs et agissent en synergie. Par exemple, les huiles essentielles ont à la fois un pouvoir parfumant, des propriétés de conservation et une action sur la peau.

### – DES CRÈMES MULTI-ACTIVES

Contrairement aux molécules actives reconnues et isolées par la chimie, un extrait naturel conserve sa structure complexe originelle.

Une seule plante contient donc plusieurs principes actifs qui s'équilibrent les uns les autres et qui agissent en synergie. Les huiles essentielles, concentrés de plantes, ont des structures particulièrement riches et complexes.

### L'eau florale de bleuet

N'étant pas une plante aromatique, le bleuet ne produit pas d'huile essentielle. Ainsi pour extraire les principes actifs de cette plante reconnue pour son action décongestionnante, adoucissante et rafraîchissante pour les yeux, on a recours à la distillation à la vapeur d'eau pour obtenir l'eau florale de bleuet. Ainsi, les eaux florales de bleuet ou de mélisse sont utilisées dans les formulations non seulement pour remplacer l'eau mais aussi pour profiter des principes actifs qu'elles contiennent.

### La teinture végétale

Contrairement aux colorations chimiques qui décolorent et teignent la chevelure pour obtenir un résultat homogène, la teinture végétale couvre les cheveux sans décolorer la base. La couleur originale persiste donc sous la coloration, ce qui donne un résultat naturel, tout en nuances.

Et comme la plupart des teintures végétales contiennent des principes actifs intéressants pour le cuir chevelu, leur application régulière entretient l'éclat des cheveux.

L'huile essentielle de lavande, par exemple, contient près de 300 molécules différentes. Ce phénomène explique la pluralité d'actions des extraits naturels.

## Les additifs autorisés

Les additifs servent à lier, améliorer la texture, colorer, parfumer et conserver les produits cosmétiques. La cosmétique bio a développé une série d'ingrédients naturels pour remplacer les

produits synthétiques ou non biodégradables utilisés en cosmétique conventionnelle.

*La cosmétique bio a développé une série d'ingrédients naturels.*

### - LES AGENTS DE TEXTURE ET LIANTS NATURELS

Les glucolipides issus de l'huile de coco et du glucose de maïs servent d'émulsifiants à la place des PEG et PPG, dérivés du polyéthylène glycol obtenus par éthoxylation, utilisés en cosmétique conventionnelle. Les adoucissants naturels, comme la glycérine végétale issue du ricin, jouent le rôle de la glycérine synthétique utilisée en cosmétique conventionnelle. Les algues sont utilisées pour leurs propriétés gélifiantes, en même temps qu'elles apportent leur richesse naturelle en oligo-éléments.

### - LES PARFUMS ET COLORANTS NATURELS

Les huiles essentielles et les extraits de plantes remplacent les parfums synthétiques habituellement désignés sous la formule « fragrance » dans la liste INCI. La palette des odeurs disponible en naturel s'avère plus limitée mais aussi plus complexe. Le parfum d'une huile essentielle se révèle en vagues successives, comme un bon vin.

La nature dispose d'une large palette de colorants naturels issus des végétaux et des minéraux. La betterave ou l'hibiscus possède un fort pouvoir colorant utilisé pour les émulsions et les maquillages.

### - LES CONSERVATEURS ET ANTI-OXYDANTS

Rien de plus désagréable pour la peau qu'une crème moisie ! Mais l'excès de conservateurs, dont le rôle est de détruire toutes les bactéries bonnes et mauvaises, agresse notre flore cutanée. La conservation des produits cosmétiques s'avère donc à la fois essentielle pour maintenir une qualité optimale des produits et délicate pour préserver l'équilibre naturel de l'épiderme.

La cosmétique bio cumule différentes techniques pour optimiser la conservation des produits naturels : l'utilisation des huiles

*La cosmétique bio cumule différentes techniques pour optimiser la conservation des produits naturels.*

essentielles naturellement antibactériennes, un conditionnement spécifique pour mettre le produit à l'abri de l'air et de la lumière combiné à des durées d'utilisation réduites.

Enfin, pour les émulsions « huile dans l'eau » particulièrement fragiles, les cahiers des charges autorisent un nombre limité de

conservateurs issus du naturel mais chimiquement modifiés (un ou plusieurs composants ont été artificiellement isolés).

Les vitamines naturelles, comme la vitamine E issue du soja ou les extraits de romarin, servent quant à elles d'anti-oxydant, elles protègent les molécules de l'attaque naturelle de l'oxygène.

## Les limites de la cosmétique bio

Certains produits classiques de la cosmétique conventionnelle ne peuvent être reproduits en bio. C'est le cas par exemple des lingettes pour bébés très polluantes et impossibles à stabiliser sans leur lot de conservateurs, du vernis à ongle et d'une manière

*Les colorations végétales demandent des temps de pose plus longs...*

générale de tous les procédés utilisés en coiffure pour modifier la structure chimique du cheveu : colorants, fixateurs, permanentes, frisage et défrisage.

Les colorations végétales, infiniment plus douces pour le cuir chevelu, offrent actuellement une large gamme de coloris mais demandent

des temps de pose plus longs et ne permettent pas d'obtenir des couleurs uniformes.

Une chevelure complètement blonde ou blanche ne pourra être teinte en noir corbeau, une chevelure noire ne pourra être décolorée en blond.

De la même manière, il est impossible de faire des permanentes ou des défrisages car ces réalisations impliquent des modifications de la structure du cheveu par des procédés chimiques interdits en cosmétique bio.

### Le vernis à ongles

Si les colorants et résines peuvent se remplacer par des équivalents naturels, aucune solution satisfaisante n'a encore été trouvée par les fabricants de cosmétiques bio en ce qui concerne les solvants. Or les solvants s'avèrent indispensables dans la composition du vernis pour permettre l'application et le séchage rapide de la couleur sur les ongles. Vous pourrez donc trouver des vernis à ongles sans formol, toluol ou collophonium, mais non certifiés « cosmétique bio ».



# Les cosmétiques bio en questions

**Malgré le succès des cosmétiques bio ces dernières années, nombreux sont ceux qui ne connaissent pas encore ces produits. Leur découverte s'accompagne généralement de surprises liées essentiellement à la différence de présentation et de composition. Petit tour d'horizon des questions sur les cosmétiques bio.**



## Les crèmes de jour bio sont-elles efficaces ?

La question des questions, première entre toutes, concerne l'efficacité des cosmétiques bio et en particulier des crèmes pour le visage.

### CONTACTS

> [www.princesseaupetitpois.  
over-blog.com](http://www.princesseaupetitpois.over-blog.com)  
le blog d'une apprentie  
sorcière écolo  
> [www.bioty.fr](http://www.bioty.fr)  
pour donner son avis  
sur les cosmétiques bio  
> [lia.tinyturtle.free.fr](http://lia.tinyturtle.free.fr)  
forum des  
consommatrices de  
cosmétiques naturels

### LA QUALITÉ DE LA BASE

Une crème de jour digne de ce nom est censée maintenir la peau en bonne santé, la protéger des agressions quotidiennes, entretenir son élasticité. Son efficacité dépend en grande partie de la qualité des matières premières employées. La cosmétique bio se distingue par la qualité exceptionnelle de ses bases, des excipients composés non pas d'ingrédients inertes ou synthétiques, mais de matières vivantes. Les huiles ou cires végétales vierges présentent de nombreux avantages en termes d'efficacité pour la peau et notamment une grande richesse en principes actifs. Les huiles végétales

contiennent des acides gras essentiels, des vitamines protectrices ou encore des substances minérales bénéfiques.

Pour un prix souvent inférieur à ceux pratiqués en cosmétique conventionnelle, il est donc possible de s'offrir des produits de grande qualité.

## LES PRINCIPES ACTIFS

En ce qui concerne les agents actifs, la cosmétique bio, comme la cosmétique conventionnelle, s'intéresse de près à leur rôle dans ses compositions. Les extraits de plantes et les huiles essentielles notamment s'avèrent particulièrement intéressants pour l'entretien de la peau. La vitamine E possède des propriétés anti-oxydantes, c'est-à-dire qu'elle ralentit le processus d'oxydation, première voie de dégradation des molécules et donc de vieillissement cutané. La vitamine C, quant à elle, renforce les défenses naturelles de l'épiderme.

## LES TESTS D'EFFICACITÉ

Il est fréquent aujourd'hui de se raccrocher à des tests et des pourcentages d'efficacité. Ces chiffres rassurent les consommateurs et confèrent une valeur quasi scientifique aux bénéfices annoncés dans les messages publicitaires. Pourtant, ces données doivent toujours être considérées avec la plus grande précaution car il n'existe pas de protocole de mesures unique.

En matière de sondages, de tests de satisfaction ou d'efficacité *in vitro* ou *in vivo*, chaque marque est donc libre de développer ses propres méthodes sous réserve qu'elles répondent à certaines exigences. Une campagne publicitaire bien menée peut faire dire beaucoup à des chiffres en réalité peu significatifs.



## Interview

Catherine Boissart

Docteur en biologie Laboratoires WELEDA

***Pourquoi un ingrédient issu du vivant serait-il plus en affinité avec la peau que des matières synthétiques ou issues de la pétrochimie ?***

Les hydrocarbures, contenus dans le pétrole et ses dérivés tels que la paraffine ou la vaseline, ne montrent aucune affinité avec la peau. Leur composition s'avère radicalement différente. Les huiles végétales, au contraire, contiennent des acides gras, matériaux de construction des tissus de l'organisme. Quant aux acides gras dits essentiels, fournis en quantité par les huiles végétales, ils confèrent aux membranes cellulaires des propriétés de souplesse, d'élasticité et de perméabilité indispensables aux échanges cellulaires.

***Selon vous, quelle est la meilleure façon de prendre soin de sa peau ?***

Les produits cosmétiques que nous fabriquons suivent un seul et même principe : soutenir les fonctions naturelles de l'organisme. Il ne s'agit pas de se substituer au processus naturel de régulation de l'épiderme mais plutôt de le renforcer. Prenons l'exemple d'une peau grasse : l'utilisation régulière d'un produit de toilette trop décapant stimule en réalité la sécrétion de sébum par réaction, et ne fait donc qu'aggraver le problème. Alors que débarrassée de ses impuretés au moyen d'un démaquillant riche en huile végétale, la peau va diminuer la production de sébum.

### Les colorants végétaux

La betterave que nous mangeons fournit un excellent colorant naturel rouge utilisé pour les fards à joues et les blush.

La teinte « caramel » s'obtient par chauffage de sucres.

Le rocou ou anatto, extrait des fruits de l'arbre tropical, le rocuyer, donne un colorant jaune ou rouge pêche.

Quant à l'urucum, utilisé par les Indiens d'Amérique, les « peaux rouges », pour se protéger des moustiques, il enlumine les préparations d'une jolie couleur orange.

### RELATIVISER LE RÔLE D'UN COSMÉTIQUE

Si votre grand-mère avait une peau encore magnifique à soixante-dix ans et que vous avez hérité de sa carnation, il y a fort à parier que vous vieillirez de la même manière, peu importe le nombre de crèmes que vous appliquerez scrupuleusement matin et soir. Si vous fumez trois paquets de cigarettes par jour, que vous dormez mal et que vous mangez tous les jours sur le pouce, une crème anti-rides, aussi efficace soit-elle, présente une bien maigre consolation pour votre épiderme surmené. Il ne faut pas tomber dans l'excès et espérer des résultats miraculeux des produits cosmétiques. Les meilleures recettes de beauté restent avant tout une vraie nuit de sommeil, la consommation régulière de fruits et légumes ainsi qu'une bonne hygiène de vie.

## Les crèmes minceur bio font-elles vraiment mincir ?

### DES AGENTS ACTIFS PARTICULIÈREMENT INTÉRESSANTS

Les crèmes et les huiles minceur, ainsi que les produits raffermissants permettent généralement d'activer la circulation sanguine et le drainage de l'épiderme en surface grâce à des

principes actifs naturels comme l'extrait de thé vert, le pamplemousse, la caféine ou encore le piment. La cosmétique bio excelle dans la connaissance et l'utilisation de ces ingrédients végétaux. Dans ce cas de figure, une crème constituée d'huile ou de cire végétales riches en actifs présente un grand intérêt. L'action des extraits naturels « raffermissants » se trouve renforcée par les qualités apaisantes, tonifiantes ou nourrissantes des ingrédients

### Les tests en laboratoire

Il faut savoir que les cosmétiques bio sont soumis à la même réglementation que les cosmétiques conventionnels. Comme eux, ils doivent faire l'objet de tests obligatoires avant leur mise sur le marché. Les tests d'épreuve ou *challenge tests* vérifient la stabilité et la propreté microbienne du produit dans différentes conditions de température et d'hygrométrie. Ils permettent de simuler le comportement de bactéries pathogènes ou non pathogènes, de levures, de moisissures ou de virus, de déterminer l'efficacité d'un emballage et de valider la date limite de conservation indiquée sur l'emballage. Les tests de tolérance cutanée effectués sur des personnes volontaires en cosmétique bio s'assurent que le produit ne pose pas de problèmes sur la peau. Enfin les tests d'efficacité, non obligatoires, permettent aux fabricants de revendiquer des résultats, notamment dans la publicité.

de la base. Ceci est également vrai pour les gommages bio qui ne se contentent pas de gommer les cellules mortes mais apportent le plus souvent des qualités intéressantes pour l'entretien de la peau.

### INFORMER PLUTÔT QU'ENTREtenir LES ILLUSIONS

Ceci dit, est-il vraiment raisonnable de promettre une peau de pêche, une réduction du tour de taille impressionnante, centimètres à l'appui, rien qu'en appliquant une crème pendant un

*S'il existait un remède miracle pour combattre ce phénomène naturel ça se saurait !*

mois ? Même en massant scrupuleusement les zones concernées, l'efficacité reste limitée car le stockage des graisses concerne surtout les couches profondes de la peau. S'il existait un remède miracle pour combattre ce phénomène naturel qui touche 95 % des femmes, ça se saurait ! Pour être réellement efficace, l'achat d'une crème minceur devrait s'accompagner d'un programme choc contre les graisses superflues comprenant rééquilibrage alimentaire, exercices physiques adaptés et massages réguliers. Il est toujours préférable d'informer les consommateurs plutôt que de les leurrer avec des promesses intenables.

## Pourquoi les cosmétiques bio ne moussent-ils pas ou peu ?

Vous venez d'acheter un dentifrice bio à l'argile : la pâte est verte et, surtout, elle ne mousse pas ! C'est tout à fait normal. Les fabricants de cosmétiques bio sont limités dans l'emploi des tensioactifs, ces additifs qui font mousser les produits. De même, les gels douche et shampoings bio produisent souvent moins de bulles que leurs équivalents de la cosmétique conventionnelle. Cela veut-il dire pour autant qu'ils lavent moins bien ?

### LA MOUSSE EST-ELLE SYNONYME D'EFFICACITÉ ?

La première chose que l'on demande à un dentifrice ou un shampoing, c'est de laver correctement les dents ou les cheveux. Or la quantité de mousse ne révèle rien des qualités lavantes d'un produit. Le ghassoul par exemple s'avère un excellent nettoyant

### Le benjoin

Résine aromatique très odorante tirée d'un arbre asiatique, le benjoin possède des propriétés antiseptiques et bactéricides.

La cosmétique bio l'utilise pour améliorer la conservation naturelle des produits ainsi que pour ses qualités astringentes (il resserre les pores de la peau) et son parfum original.

### Pénétration des huiles végétales

Un temps d'adaptation est nécessaire pour permettre à la peau de profiter pleinement des qualités des huiles végétales.

Pour commencer, on peut appliquer l'huile végétale sur la peau humide. Après quelques semaines d'application - à condition d'avoir cessé l'utilisation de cosmétiques conventionnels -, il est fréquent de constater que la peau « boit » très vite les huiles et que la sensation de peau grasse disparaît complètement.

### La résine d'acacia

Utilisée dans les mascaras bio, la résine d'acacia était déjà connue du temps des pharaons pour soigner les maladies de l'œil. Elle possède des qualités émollientes, adoucissantes et réparatrices pour les muqueuses fragiles. Son fort taux en polysaccharides permet de maintenir une bonne hydratation cutanée.

pour les cheveux bien que sa consistance pâteuse ne soit pas conforme aux standards des produits du marché. Pour remplacer les ingrédients de synthèse, la cosmétique bio utilise souvent un mélange de tensioactifs doux d'origine végétale comme le sodium cocoyl glutamate ou le coco glucocide. La fabrication de ces ingrédients coûte cher, parfois 16 fois plus que d'autres composés plus irritants, ce qui explique le prix légèrement plus élevé des produits d'hygiène bio.

### UN NETTOYAGE TOUT EN DOUCEUR

Les dentifrices bio conçus à base de tensioactifs d'origine végétale moins agressifs nettoient les gencives en douceur. En effet, l'émail très fin peut s'abîmer si l'on utilise des dentifrices trop abrasifs. Plutôt que de brosser trop fort et trop longtemps avec force mousse et pâte dentifrice, mieux vaut compléter le nettoyage par des bains de bouche réguliers et l'utilisation d'un fil dentaire. En ce qui concerne les shampooings, la plupart des coiffeurs recommandent également de limiter leur fréquence : l'idéal serait de ne pas dépasser deux par semaine. Décaper trop souvent le cuir chevelu avec des produits agressifs dans le cas des cheveux gras ne fait qu'entretenir un cercle vicieux sans résoudre le fond du problème. Pour se protéger des agressions,

### Les déodorants

Les déodorants bio ne contiennent pas de sels d'aluminium, aluminium chloride ou aluminium chlorhydrate, soupçonnés de circuler dans l'organisme et d'atteindre le cerveau ou le lait maternel. L'aluminium est également suspecté de constituer un facteur aggravant dans le déclenchement de la maladie d'Alzheimer. Ces ingrédients synthétiques bloquent la transpiration, ce qui explique leur incorporation dans presque tous les types de déodorants du marché : sprays, sticks, déodorants à bille... La cosmétique bio utilise des mélanges de plantes antibactériennes comme la sauge ainsi que des huiles essentielles qui présentent le double mérite de réduire la prolifération bactérienne et de lutter contre les mauvaises odeurs. Ce système respecte le phénomène naturel d'élimination des toxines par la peau, même si la protection peut s'avérer moins efficace lors de transpirations importantes pour les sportifs par exemple.

l'épiderme augmente sa production de sébum et il faut donc se laver les cheveux plus souvent pour obtenir une chevelure nette. Là encore les tensioactifs d'origine végétale permettent d'obtenir des bases lavantes douces.

### LES SAVONS BIO, EXCELLENTS POUR LA PEAU

Les savons, longtemps délaissés au profit des gels douche, présentent une alternative formidable. Entièrement biodégradables, écologiques et très efficaces, ils restent également financière-

*Écologiques  
et efficaces,  
les savons bio  
préservent  
le PH naturel et  
sont doux  
pour la peau.*

ment très abordables. Leur seul défaut est d'être peu pratiques à transporter mais ils limitent le gaspillage des emballages.

Les savons bio sont fabriqués à partir de matières premières exemptes de pesticides, d'huiles végétales de grande qualité, obtenues par pression à froid. Les meilleurs produits sont ceux en-

richis en karité, en lait ou en huiles grasses après le processus de saponification. Ils préservent le PH naturel et s'avèrent plus doux pour la peau.

## Pourquoi les textures et les odeurs sont-elles différentes ?

Comme dans le cas des dentifrices, les crèmes de jour bio peuvent surprendre au premier abord. Leur texture est souvent plus épaisse, inhabituelle. Quant aux odeurs de plantes, leur découverte entraîne invariablement des commentaires positifs ou négatifs.

La raison en est simple, les cires et les huiles végétales employées pour la phase grasse ne possèdent pas les qualités texturantes des silicones synthétiques. Les gammes d'émulsifiants naturels sont techniquement plus limitées. Mais ces crèmes nourrissent parfaitement l'épiderme et laissent une impression de confort qui persiste tout au long de la journée.

Les odeurs de plantes sont obtenues le plus souvent grâce aux huiles essentielles. Nos odorats, plus habitués aux parfums artificiels, doivent se réhabituer à des senteurs plus brutes et plus naturelles. Il n'est pas rare, une fois l'effet de surprise passé, de se trouver littéralement envoûté par un parfum naturel et de ne plus pouvoir revenir aux parfums de synthèse.

### Le vinaigre

Nos arrière-grands-mères raffolaient des vinaigres de vin pour les soins du corps, des cheveux, du visage et les bains. Au début du XX<sup>e</sup> siècle, elles les préparaient macérés avec toutes sortes de fleurs aromatiques. L'acidité du vinaigre permet de rééquilibrer le PH de la peau et du cuir chevelu. De plus, il dissout très bien le calcaire de l'eau.



## Le beurre de karité

Le beurre de karité s'obtient par extraction de l'amande contenue dans le fruit de cet arbre d'Afrique. Depuis des millénaires, les Africains le connaissent et l'utilisent pour se nourrir, se protéger du soleil, soigner les cicatrices, masser la peau des bébés ou embellir les cheveux. Il contient des vitamines E et D, des acides gras essentiels et de l'allantoïne. Son utilisation est particulièrement recommandée pour apaiser les irritations de l'épiderme, en particulier sur les peaux très sèches.

### À LIRE

**Mes quinze huiles  
essentielles**  
de Danièle Festy

**Les produits  
cosmétiques  
naturels**  
d'Estelle Guerven

**Chaîne de  
contamination :  
le maillon  
alimentaire**  
enquête WWF 2006

## Quel est l'intérêt d'utiliser une huile végétale ?

Les fabricants de cosmétiques bio raffolent des huiles de soin pour le visage. Il en existe des gammes complètes, enrichies ou non en huiles essentielles. Comment s'y retrouver ? À la différence des crèmes hydratantes, les huiles n'apportent pas d'eau à la peau. Elles la nourrissent et forment une couche grasse qui empêche l'eau de s'évaporer. Les huiles ont donc une action « anti-déshydratante ». Leur utilisation régulière, en soin de nuit par exemple, permet donc de compléter l'action des crèmes. Par ailleurs, le massage facial qui accompagne leur application active la circulation sanguine et stimule la régénération cellulaire. Un soin complet excellent pour la peau. Il existe toute une gamme d'huiles végétales aux qualités naturelles très diverses. L'huile d'olive adoucit la peau, l'huile d'onagre apaise les peaux fragilisées tandis que celle de rosier muscat régénère.

*L'idéal est  
de découvrir  
toute la diversité  
des huiles  
végétales.*

### Des cheveux en bonne santé

Pour conserver des cheveux en bonne santé, mieux vaut respecter certaines règles simples : ne pas les laver trop souvent ; ne pas abuser des traitements chimiques agressifs, voire même les bannir ; brosser la chevelure avec des matières douces et naturelles. Les problèmes, cheveux trop secs ou trop gras, viennent souvent du cuir chevelu : pas assez oxygéné, trop irrité ou stressé. Pour trouver des solutions durables, mieux vaut commencer par chercher la cause interne (mauvaise alimentation, fatigue, problème hormonal) ou externe (excès de traitements chimiques, pollution). Par ailleurs, chaque type de cheveux demande un soin adapté avec les bons principes actifs. Les cheveux secs seront mieux soignés par exemple avec des extraits de plantes comme le calendula, l'ortie ou la bétanine extraite de la betterave à sucre. Les cheveux gras apprécient les extraits de romarin ou d'écorce de chêne riches en tanin. La cosmétique bio propose des gammes complètes de shampooings adaptés.

L'idéal est de découvrir toute la diversité des huiles végétales, de choisir celles qui conviennent le mieux à votre peau et à ses besoins en fonction des moments de la journée puis d'alterner les huiles (comme on le fait pour l'alimentation !).

## Et les colorations bio pour les cheveux ?

### CHOISIR UNE VRAIE COLORATION BIO

Plusieurs gammes existent actuellement sur le marché mais il reste encore difficile de trouver des coiffeurs rompus aux techniques de la coloration végétale. Les temps de pose sont plus longs et nécessitent un entretien préalable du cheveu pour un meilleur résultat. En outre, l'odeur prononcée de plante peut parfois rebuter les personnes non averties. Il existe actuellement des gammes pseudo-naturelles améliorées, mais dont la composition est encore loin d'être végétale. Pour être sûr de choisir une coloration vraiment naturelle, demandez toujours à ce qu'elles soient certifiées naturelles par le BDIH par exemple (cf. p. 35).

### QUEL RÉSULTAT PEUT-ON ATTENDRE ?

Les colorations végétales donnent de bons résultats sur les chevelures nuancées. Elles créent de magnifiques reflets et entretiennent la santé du cuir chevelu. Mais si vous avez les cheveux complètement blonds ou blancs, il vous sera très difficile – voire impossible – d'obtenir un noir uniforme. Inversement, si vous souhaitez passer du noir au blond, la coloration végétale ne pourra vous satisfaire car cette métamorphose implique une décoloration chimique interdite en cosmétique bio. Avec les traitements de choc qu'impliquent le balayage, la permanente, le frisage et le défrisage, la coloration végétale fait partie des produits difficiles à reproduire en bio. Ceci dit, plus vous limiterez la chimie agressive sur vos cheveux, mieux ils s'en porteront. Le cheveu est un matériau inerte : une fois abîmé, aucun soin ne peut vraiment le réparer. Il faut attendre la repousse en améliorant l'existant avec des produits de camouflage gainants ou lissants.

## Et le maquillage ?

La cosmétique bio, de plus en plus performante, offre actuellement une large gamme de maquillages. Les gloss comme les poudres bronzantes ou les fonds de teint donnent des résultats

### Fabrication du savon

Le premier savon a été fabriqué en Syrie il y a environ 3 000 ans, avec de l'huile d'olive et de la soude végétale. Le processus de saponification s'obtient à partir de matières grasses comme les huiles végétales et la soude ou la potasse. Après la réaction, le savon fini ne contient plus ni soude ni huile mais de l'eau, des molécules de savon et de la glycérine. L'ajout d'ingrédients supplémentaires après la saponification – comme les huiles végétales, le lait ou le karité – confère au savon des qualités intéressantes pour la peau.

L'huile de  
rosier muscat,  
excellent soin  
anti-rides

Cette huile, très riche en acides gras polyinsaturés (80 %), s'obtient par pression à froid des graines d'un rosier sauvage présent dans les Andes et plus particulièrement au Chili.

Des recherches approfondies ont mis en évidence la présence de vitamine A acide à l'intérieur de cette huile. Ce principe actif, fréquemment utilisé en dermatologie pour ses qualités raffermissantes, est difficile à manipuler sous sa forme isolée car il peut causer des allergies. Utilisé sous sa forme complexe naturelle, il ne provoque pas ces inconvénients et s'avère particulièrement efficace dans le traitement des rides et la prévention des vergetures.

comparables à ceux obtenus en cosmétique conventionnelle sans pigments synthétiques ou solvants agressifs. Les mascaras restent encore légèrement inférieurs en technicité, bien que la recherche dans ce domaine avance à grands pas. Les bases végétales comme les cires de carnauba et de candelilla, souvent utilisées pour les mascaras et les rouges à lèvres, présentent de grands avantages. Leur richesse en principes actifs naturels s'avère un réel atout pour la protection et l'entretien de l'épiderme fragile situé autour des yeux ou sur la bouche. Elles soignent en même temps qu'elles embellissent. Quant aux emballages, ils s'améliorent de gamme en gamme. Conscients de l'importance du conditionnement, les fabricants soignent désormais le design des boîtiers et la présentation générale des produits.

## Pourquoi utiliser des emballages en verre et en carton ?

Les matériaux recyclables comme le verre présentent certes des inconvénients à l'usage. Les bouteilles de lait démaquillant sont plus lourdes et plus fragiles que le plastique mais elles préservent parfaitement la qualité des produits et sont recyclables. Quant aux emballages des fards à paupières en carton, ils sont entièrement biodégradables.

## Que penser des huiles essentielles ?

Utilisées comme conservateurs, parfums naturels et agents actifs efficaces dans les produits cosmétiques bio, les huiles essentielles sont connues depuis des millénaires pour leurs incroyables vertus. Pourtant, ce serait mépriser l'efficacité des ingrédients végétaux d'affirmer qu'ils sont toujours inoffensifs pour l'homme. « Tout est poison et rien n'est exempt de poison. Seul le dosage fait la différence », disait Paracelse (médecin

*Les huiles  
essentielles sont  
connues pour  
leurs incroyables  
vertus.*

au XVI<sup>e</sup> siècle). Les huiles essentielles étant des produits actifs très concentrés, il est nécessaire de respecter le dosage

indiqué et de prendre certaines précautions : les tenir hors de portée des enfants, prendre un avis médical pour les enfants de moins de trois ans et les femmes enceintes, être vigilant en cas d'allergie, ne pas s'exposer au soleil après application sur la peau de soins à base d'huiles essentielles photosensibilisantes et éviter tout contact direct ou indirect avec les yeux (en cas de contact, rincer l'œil avec de l'huile végétale). Les produits cosmétiques certifiés bio, quant à eux, sont conçus pour un usage prêt à l'emploi. Les fabricants respectent des dosages précis avec des huiles essentielles toujours très diluées.

## Les cosmétiques bio sont-ils meilleurs pour la santé de l'homme ?

La principale qualité des cosmétiques bio est d'être biodégradables, ce qui à long terme est une garantie solide pour l'environnement et le corps humain, partie intégrante de la chaîne du vivant. N'oublions pas que certains phtalates et muscs artificiels utilisés en cosmétique ont été retrouvés dans du thon, du hareng fumé ou encore de l'huile d'olive.



**Huiles  
essentielles  
sous  
leur forme  
naturelle**

La cosmétique bio utilise généralement les huiles essentielles sous leur forme complexe naturelle, le totum (intégralité) de la plante, plutôt que la seule substance active. De cette manière, les différents principes actifs peuvent agir en synergie et s'équilibrer entre eux : ce sont les correcteurs végétaux.

### Les principes actifs des fruits et légumes

Les fruits et légumes frais regorgent de vitamines, sucres, acides aminés, sels minéraux et enzymes très revitalisants pour la peau.

Nos grands-mères utilisaient la purée de fraises ou les rondelles de concombre pour purifier la peau et soigner les peaux grasses.

Quant à l'eau de cuisson des légumes comme la pomme de terre, elle peut s'utiliser en compresse pour atténuer les poches sous les yeux. Utiliser les principes actifs de ces aliments fragiles en cosmétique implique des techniques de conservation particulièrement élaborées.

Certains fabricants ont mis au point des technologies avancées afin de pouvoir proposer des produits efficaces à base de véritables fruits et légumes frais. C'est le cas par exemple de la cryogénisation : une fois lavés, coupés et dénoyautés, les végétaux sont broyés à une température de  $-170^{\circ}\text{C}$ , permettant de maintenir toutes les molécules actives sans dégradation.

# Les labels et contrôles

**Lorsque vous achetez un « shampooing aux actifs de plantes », rien ne vous garantit qu'il contient des ingrédients naturels. Aucune législation en effet n'encadre le secteur des cosmétiques, pas plus que l'utilisation du terme « plante ». Pour remédier à ces problèmes, les acteurs de la cosmétique bio ont défini des cahiers des charges reconnus.**



## Certification en chiffres

Fin 2006, le BDIH comptait 55 adhérents et plus de 2 500 produits certifiés. Ecocert avait certifié plus de 4 000 produits en France et dans le monde et comptait 190 entreprises certifiées. Quant à Nature & Progrès, il comptait 19 sociétés certifiées.

## Les labels de la cosmétique bio

Depuis les années 1920 et la fabrication des premiers produits de beauté naturels en Allemagne, aucune réglementation n'a été définie pour encadrer le secteur des cosmétiques bio. Par ailleurs, l'utilisation marketing des termes « nature », « végétal », ainsi que toutes les mentions de plantes, fruits ou végétaux faisant référence à la composition d'un produit ne sont pas juridiquement contrôlées. Pour garantir aux consommateurs une véritable qualité de fabrication et défendre leurs intérêts, les acteurs européens de la cosmétique naturelle se sont regroupés. De leurs alliances et de leur histoire sont nés plusieurs cahiers des charges et labels officiellement reconnus. En France, les principaux sont Nature & Progrès, Ecocert et BDIH.

### – NATURE & PROGRÈS

Créée en 1964, cette association européenne regroupe des consommateurs, médecins, agronomes et nutritionnistes qui défendent les principes d'une agriculture respectueuse des hommes,

des animaux, des plantes et de la planète. En 1998 en France, Nature & Progrès lance le mouvement avec la rédaction d'un premier cahier des charges français définissant la fabrication des cosmétiques, produits d'hygiène et savonnerie naturels. Les produits respectant leur cahier des charges portent la mention Nature & Progrès.

### – ECOCERT ET L'ASSOCIATION COSMÉBIO

Quelques années plus tard, une dizaine de laboratoires regroupés autour de l'association Cosmébio collaborent avec l'organisme de contrôle des filières biologiques Ecocert agréé par l'État, dans le but de définir un cahier des charges de la cosmétique bio.

En 2002, Ecocert dépose un référentiel pour la certification des cosmétiques au ministère de l'Industrie. Les produits certifiés portent le label Ecocert. Les logos « cosmébio » et « cosméco » sont réservés aux laboratoires adhérant à l'association Cosmébio. L'organisme indépendant Qualité France certifie également les cosmétiques selon les mêmes principes.

### – BDIH

En Allemagne, l'association fédérale des entreprises commerciales allemandes pour les médicaments, produits diététiques, complémentaires et soins corporels – mieux connue sous le sigle BDIH – commence à travailler sur une définition commune de la cosmétique naturelle en 1997. Les discussions aboutissent à la création du cahier des charges BDIH en 2001.



## Interview croisée

### Valérie Lemaire

Responsable de la filière Ecocert cosmétiques bio

Pour élaborer notre cahier des charges sur les cosmétiques, nous avons mis autour de la table tous les acteurs de la filière : fabricants, fournisseurs, distributeurs et consommateurs. Nos labels exigent une composition la plus naturelle possible dans le but de valoriser les ingrédients issus d'agroressources et plus particulièrement les ingrédients bio qui préservent l'environnement. Pour un maximum de transparence, nous faisons figurer le pourcentage exact d'ingrédients d'origine naturelle et d'ingrédients bio sur chaque produit. Enfin, nous contrôlons l'ensemble du processus de fabrication : traitement des matières premières, gestion des déchets, transport, emballage. Notre certification garantit ainsi un réel respect de l'environnement et du consommateur.

### Jürgen Debald

Créateur de Bleu-Vert, distributeur des marques allemandes Logona, Lavera et Santé entre autres

Le groupe de travail « cosmétiques naturels » du BDIH allemand a commencé l'élaboration de son cahier des charges en 1996. Les ténors de la cosmétique naturelle en Allemagne (Weleda, Hauschka, Logona, Lavera, etc.) voulaient ensemble donner aux consommateurs une définition claire de leur idée d'une « cosmétique naturelle », car trop souvent ce terme relève plus du marketing que d'une garantie sérieuse. Cette garantie repose sur un cahier des charges précis et un contrôle indépendant, les deux piliers du sérieux de ce label. La démarche est proche de la certification des produits bio, avec laquelle la cosmétique naturelle partage les mêmes racines.



10 %  
d'ingrédients  
bio

Imposer 10 % d'ingrédients biologiques dans un cosmétique, cela peut paraître assez faible, sauf si l'on considère qu'une crème ou un shampoing contiennent souvent beaucoup d'eau. Or l'eau est considérée comme non bio, sauf pour les eaux florales.

**C'est pourquoi Ecocert avance un deuxième chiffre : « 95 % du total des végétaux doivent être bio ».**

La présence du logo BDIH prouve que les produits sont bien fabriqués selon ce référentiel.

## Les principes communs

Comment définir un « cosmétique bio » ? Jusqu'où aller dans la technicité pour garantir des produits agréables à utiliser sans pour autant renoncer à une cosmétique en harmonie avec la nature ? La rédaction de ces cahiers des charges a donné lieu à de nombreux débats. Tous ces mouvements se rejoignent sur plusieurs principes fondateurs communs.

## LES INGRÉDIENTS ET PROCESSUS DE FABRICATION AUTORISÉS

- Des cosmétiques formulés à partir de matières premières naturelles : issues du règne végétal, comme le beurre de karité, les plantes, les huiles végétales, du règne minéral comme le talc ou l'argile, ou produites par des animaux vivants comme le miel, la gelée royale ou le lait.

Pour Ecocert, les cosmétiques bio doivent contenir au minimum 95 % de matières premières d'origine naturelle pour prétendre à la certification. Le BDIH fonctionne avec un principe de « liste positive » de 690 composants autorisés parmi les 20 000 répertoire.

- Les végétaux issus de l'agriculture biologique ou biodynamique sont privilégiés : seuls Ecocert et Nature & Progrès définissent un pourcentage minimum de végétaux issus de l'agriculture bio.

- Les bases lavantes et émulsifiants d'origine végétale doivent être obtenus par les moyens de la chimie douce comme par exemple l'hydrolyse ou l'estérification.

- L'utilisation des ingrédients synthétiques est très restreinte, notamment pour les conservateurs et les bases lavantes, encore difficiles à fabriquer à partir d'extraits naturels. Ecocert fixe le seuil maximum à 5 %. Le BDIH limite la liste positive de son cahier des charges à quelques conservateurs doux comme par exemple l'acide

*L'utilisation des ingrédients synthétiques est très restreinte.*

benzoïque ou l'acide sorbique, le plus souvent issus ou copiés du naturel. L'utilisation d'ingrédients synthétiques doit être mentionnée « conservé avec... »

- Les tests dermatologiques doivent s'effectuer sur des personnes volontaires ou des cultures de cellules.

*L'utilisation  
des ingrédients  
synthétiques est  
très restreinte.*

## LES INGRÉDIENTS INTERDITS

- Pas de colorants, pigments ou parfums synthétiques.
  - Pas d'huiles minérales issues de la pétrochimie ni de silicones synthétiques.
  - Pas de procédés non respectueux de l'environnement ou dangereux comme les techniques chimiques agressives de l'éthoxylation, l'halogénéation, l'irradiation des composants.
  - Pas de matières premières génétiquement modifiées.
  - Pas de matières premières entraînant la mort d'un animal vertébré, comme le blanc de baleine ou l'huile de tortue.
  - Pas de tests dermatologiques des produits sur les animaux vivants.
- (Pour plus de détails, voir p. 17, le tableau des produits n'entrant pas dans la composition des cosmétiques naturels.)

## Les différences de point de vue

Des distinctions persistent encore entre ces différents cahiers des charges, concernant notamment le pourcentage minimum d'ingrédients issus de l'agriculture biologique imposé ainsi que les tensioactifs et les procédés de fabrication autorisés.

### Les ingrédients issus de la filière biologique

L'agriculture biologique garantit une production de matières premières de grande qualité, respectueuse de l'environnement. Les agriculteurs engagés dans cette démarche utilisent des substances et des techniques naturelles pour lutter contre les maladies. Ils recyclent les matières organiques et misent sur la rotation des cultures pour entretenir la fertilité des sols. Les traitements se font à base de produits comme les purins d'ortie, de préle ou de fougère et les substances naturelles sont toujours privilégiées par rapport aux désinfectants, additifs et conservateurs chimiques. Pour certains ingrédients utilisés en cosmétique, comme les huiles essentielles notamment, l'agriculture biologique s'avère nettement préférable du point de vue de la santé. Le processus de distillation à la vapeur d'eau concentre les principes actifs mais également tous les résidus de pesticides utilisés pendant la croissance des végétaux.

Comment  
définir  
la chimie  
douce ?

Voici comment Nature & Progrès définit la chimie douce dans son cahier des charges : « L'essentiel étant de toujours maintenir la structure d'origine du carbone organique. Les modifications chimiques doivent se limiter aux groupes fonctionnels, afin de préserver l'environnement et maintenir la biodégradabilité. »

## Le commerce équitable

Pour les fabricants de cosmétiques naturels engagés dans une démarche globale d'éthique et de qualité, le commerce équitable apparaît souvent comme une continuité. Les cahiers des charges ne fixent pour le moment aucun quota minimum d'ingrédients issus du commerce équitable. Le commerce équitable dépend donc de l'implication de chaque marque.

## CONTACTS

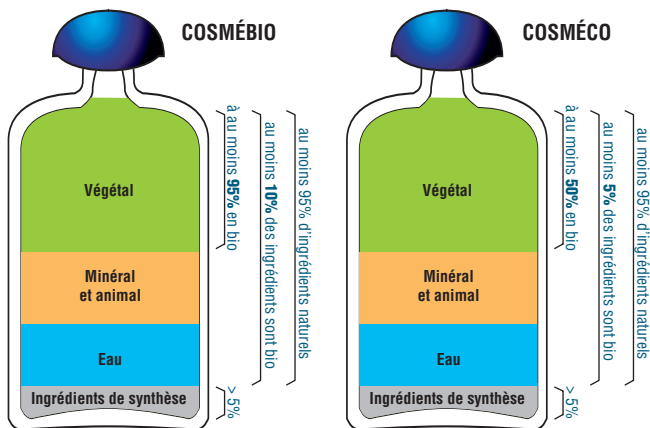
> [www.ecocert.fr](http://www.ecocert.fr)  
 > **BDIH** : [www.kontrollierte-naturkosmetik.de](http://www.kontrollierte-naturkosmetik.de)  
 > [www.natureetprogres.org](http://www.natureetprogres.org)  
 > [www.cosmebio.com](http://www.cosmebio.com)  
 > [www.soilassociation.org](http://www.soilassociation.org)  
 > [www.commerceequitable.org](http://www.commerceequitable.org)  
 > [www.maxhavelaar.fr](http://www.maxhavelaar.fr)

## LES PROCÉDÉS DE FABRICATION AUTORISÉS

Le cahier des charges Nature & Progrès est le plus restrictif concernant les processus chimiques autorisés. Même des procédés de fabrication simples et traditionnels comme celui du savon sont à présent normés car ils impliquent l'utilisation de soude caustique.

## – LE POURCENTAGE DE VÉGÉTAUX ISSUS DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE IMPOSÉ

Pour le BDIH, pas de pourcentage minimum exigé mais la fameuse liste rend obligatoire l'utilisation de la version bio pour certains ingrédients. C'est le cas de l'huile de jojoba ou d'olive, du beurre de karité ou encore de l'extrait de calendula. Le cahier des charges Ecocert impose un pourcentage minimum de végétaux issus de l'agriculture biologique pour obtenir la certification. Exiger un pourcentage minimum d'ingrédients bio encourage les fabricants à employer des matières premières issues des filières biologiques. Doit-on le rappeler ? L'usage des pesticides et engrais chimiques pollue les sols, l'eau et les aliments que nous mangeons. Aller vers le bio, c'est valoriser les plantes mais aussi donner des débouchés à une méthode d'agriculture respectueuse de l'homme et de son environnement.



## Contrôle compétent et indépendant

La certification ne s'arrête pas à un seul produit, mais porte sur l'ensemble de la chaîne de production, de l'obtention des matières premières jusqu'aux emballages.

## – ECOCERT

Ecocert contrôle les fabricants de cosmétiques bio deux fois par an. Tous les processus sont passés au crible : transport, stockage, procédé, hygiène et nettoyage, gestion de l'énergie, des rejets, des déchets (tri sélectif et recyclage), évaluation du système qualité global et de l'auto-contrôle, liste d'ingrédients utilisés et vérification des procédés d'obtention, pourcentage minimum d'ingrédients issus de l'agriculture biologique, engagement des fournisseurs, emballage, étiquetage, tests... Cette exigence impose aux entreprises une transparence et une traçabilité des matières premières irréprochables. Les contrôleurs établissent un rapport d'audit transmis au service chargé de la certification. Le dossier anonyme passe ensuite au comité de certification qui décide ou non d'attribuer le label.

## – BDIH

Le respect du cahier des charges BDIH est contrôlé actuellement par l'IMO suisse, un organisme indépendant, impliqué par ailleurs dans l'agriculture biologique. Chaque produit agréé reçoit tous les ans un certificat avec une validité de 15 mois. Seuls les produits, et non les laboratoires, peuvent être certifiés. Pour encourager l'entreprise à s'engager dans une démarche globale et limiter les certifications prétextes à redorer l'image de marque, 60 % des produits d'un fabricant doivent être conformes au cahier des charges « cosmétiques naturels contrôlés » avant qu'un seul produit de sa marque ne puisse porter le label.

## – NATURE & PROGRÈS

L'organisme de contrôle indépendant Certipaq vérifie le respect du cahier des charges Nature & Progrès et transmet le dossier au comité de contrôle de l'association qui décide ou non d'attribuer la mention « Nature & Progrès ». Comme le BDIH, Nature & Progrès exige qu'une société valide au moins 70 % de sa gamme pour pouvoir entrer dans la démarche de certification.

## – HARMONISER LES LABELS

D'autres labels européens existent, et notamment ceux délivrés par la Soil Association en Angleterre, l'italien AIAB ou encore l'Écogarantie belge. Les principaux organismes de certification collaborent actuellement à la mise en place d'un label européen. Des normes européennes pour les cosmétiques, « European standards » sont en train de voir le jour. Ce nouveau cahier des charges commun devrait déboucher courant 2007 sur la création d'un label européen pour les cosmétiques naturels.

**Guayapi et  
l'engagement  
en faveur de  
la forêt  
tropicale**

Depuis 1990, Guayapi Tropical concilie fabrication de cosmétiques innovants et commerce équitable. Des projets comme celui de Claudie Ravel, fondatrice de la marque, revalorisent les connaissances botaniques ancestrales des tribus de la forêt amazonienne et contribuent à la reforestation. Le bois et les plantes tropicales ne sont plus brûlés pour faire des terres cultivables mais entretenues pour fournir des matières premières utilisées dans la composition des produits de beauté. La multiplication de ces filières permet à des peuples parfois menacés d'expulsion sur leurs terres ancestrales de s'engager dans un développement économique durable, de mieux défendre leurs droits et de continuer à préserver la forêt avec laquelle ils vivent en harmonie.

# Savoir déchiffrer l'étiquette

**Inutile d'avoir remporté le premier prix de botanique pour décrypter les ingrédients cachés derrière le fameux INCI et reconnaître un cosmétique vraiment naturel. Les logos de la cosmétique bio, facilement repérables, présentent une sérieuse garantie. Mais avant d'acheter, mieux vaut vérifier certaines informations sur l'étiquette.**



## Reconnaître un cosmétique bio

Pour être sûr d'acheter un cosmétique naturel certifié, commencez par chercher sur l'emballage un des logos officiellement reconnus en France. Ils garantissent une fabrication selon des règles strictement définies.

Le pourcentage d'ingrédients biologiques est garanti par le cahier des charges Ecocert. Pour les produits BDIH, les végétaux issus de l'agriculture biologique sont désormais signalés sur l'emballage par des astérisques.

## Repérer la liste des ingrédients

Pour les plus calés, l'INCI, la liste des ingrédients, indique obligatoirement les ingrédients utilisés dans l'ordre de leur

### À LIRE

**Le commerce équitable**  
de Tristan Lecomte

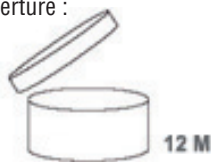
**L'agriculture biologique**  
de Catherine de Silguy,  
*Que Sais-je ?*

importance. Le latin désigne les extraits de plante, l'anglais les noms de molécules et les noms usuels. Certaines marques donnent également le nom des ingrédients en langage vernaculaire compréhensible par tous.

## Déchiffrer les indications sur l'emballage

Le nom, l'adresse du fabricant et le numéro du lot de fabrication permettent de savoir où, quand et par qui le produit a été conçu.

Soyez toujours attentifs à la date limite d'utilisation optimale, obligatoire lorsque la durabilité est inférieure à 30 mois. S'il n'y a pas de date, cela veut dire que le produit cosmétique se conserve plus de 30 mois. Dans ce cas, le symbole du pot ouvert indique la période de conservation après ouverture :



### QUE FAIRE SI LA DATE DE PÉREMPTION EST DÉPASSÉE ?

Si la date de péremption indiquée sur l'emballage est dépassée, jetez sans hésiter votre produit. Une crème ou une huile végétale oxydées perdent non seulement leurs propriétés actives mais peuvent devenir dommageables pour la peau.



### Interview

**Christine Rivry-Fournier**

Rédactrice en chef d'Echobio.

#### *Comment aider les consommateurs à bien comprendre les emballages des cosmétiques bio ?*

Les consommateurs sont effectivement perdus face à la liste des ingrédients sur les emballages des cosmétiques en général. En bio, le problème est le même car les consommateurs n'ont pas tous des notions de botanique, loin s'en faut. Hormis les indications mentionnant « sans parabens », « sans phénoxyéthanol » qui sont des conservateurs les plus incriminés ou « sans sels d'aluminium » par exemple, rien n'explique vraiment ce que renferment les produits.

Heureusement aujourd'hui, grâce aux 4 labels et logos reconnus pour leur sérieux (BDIH, Cosmébio ou Cosméco contrôlés Ecocert ou Qualité France, et Nature & Progrès), il est plus aisé de s'y retrouver d'un seul coup d'œil.

Ces logos constituent une garantie car ils apportent l'assurance de respect d'un cahier

des charges qui privilégie les ingrédients non toxiques et dont la fabrication est respectueuse de l'environnement et des animaux.

Mais encore faut-il que les consommateurs soient informés de ce que signifient ces sigles et ce que renferment ces cahiers des charges qui ne sont pas tout à fait identiques.

Peut-être faudrait-il fournir davantage d'indications sur les modes d'emploi à l'intérieur des emballages pour plus de transparence.

#### *À votre avis, quelles données les intéressent plus particulièrement ?*

Les consommateurs veulent avant tout être rassurés sur la non-toxicité des produits pour leur santé et pour l'environnement. Ils réclament des informations plus claires sur ces aspects, facilement lisibles et traduites en langage moins technique.



## Conservation des produits bio au réfrigérateur ?

Les cosmétiques bio ne se conservent généralement pas au réfrigérateur, même si certaines marques comme Doux Me ont construit leur image sur cette approche originale. Ces produits sont conçus pour supporter des conditions d'utilisation « normales ». Ceci dit, rien ne vous empêche de garder vos huiles végétales au frais et à l'abri de la lumière, la qualité n'en sera que mieux préservée.

## Ce qu'il faut savoir sur la liste INCI

À première vue, les termes utilisés dans la déclaration INCI paraissent incompréhensibles. Comment savoir que le terme « butyrospermum parkii » désigne le beurre de karité et que « ceresin » fait référence à une huile minérale inerte issue de la pétrochimie ?

*Les quatre à huit ingrédients indiqués en tête de liste sont les plus importants en volume dans le produit.*

Pourtant, avec un peu de pratique, vous saurez vite reconnaître ce que vous souhaitez ou ne souhaitez pas trouver dans vos cosmétiques.

Les quatre à huit ingrédients indiqués en tête de liste sont les plus importants en volume dans le produit. Suivent ensuite, dans le désordre, les substances représentant moins de 1 %. Les colorants sont cités en fin de liste sous la dénomination CI.

Les parfums naturels donnés par les huiles essentielles sont souvent nommés avant le terme « oil ».

LE MEILLEUR  
DES COSMÉTIQUES  
C'EST LE SOMMEIL!

EH,  
OUI!



## Les différents logos de la cosmétique bio en France



« **Cosmébio BIO** » : garantit que les produits ont été contrôlés par un organisme certificateur Ecocert ou Qualité France. Ce logo signifie qu'au moins 95 % des végétaux contenus dans le produit sont bio et qu'au moins 10 % du total des ingrédients est constitué de végétaux bio.



« **Cosmébio ECO** » : garantit que les produits ont été contrôlés par un organisme certificateur Ecocert ou Qualité France. Ce logo signifie qu'au moins 50 % des végétaux contenus dans le produit sont bio et qu'au moins 5 % du total des ingrédients est constitué de végétaux bio.



« **ECOCERT** » : garantit que les produits ont été certifiés par l'organisme certificateur indépendant Ecocert selon le référentiel « Cosmétique Écologique et Biologique ».



« **Nature & Progrès** » : garantit que les produits respectent le cahier des charges « Nature & Progrès ». Il n'y a pas d'organisme certificateur indépendant.



« **BDIH** » : garantit que les produits respectent le cahier des charges de l'association BDIH. Il n'y a pas d'organisme certificateur indépendant.

## À LIRE

**Cosmétiques  
naturels, conseils  
et recettes plaisir  
pour préserver  
sa santé  
au quotidien,**  
D'Hélène Baron et  
Tiphaine Chagnoux

## CONTACTS

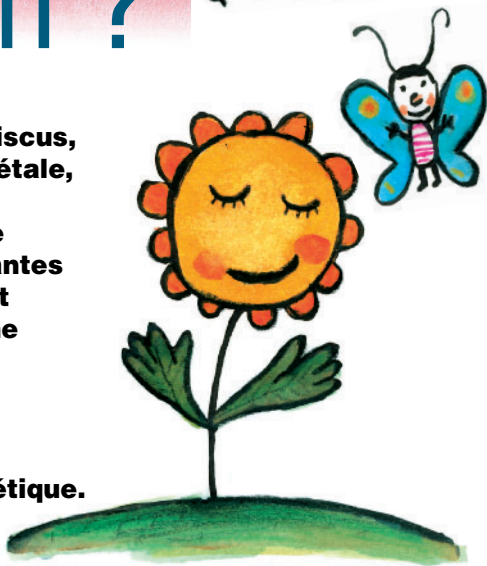
> [www.ecocert.fr](http://www.ecocert.fr)  
> [www.natureetprogres.org](http://www.natureetprogres.org)  
> [www.kontrollierte-naturkosmetik.de](http://www.kontrollierte-naturkosmetik.de)

# Et demain ?

QUELLE BIOTÉ!

**Poudre de fruits réhydratée, regonflement des lèvres à l'hibiscus, coiffures fixées à la résine végétale, crèmes intelligentes, l'avenir des cosmétiques bio s'annonce rayonnant. Seules 10 % des plantes de la planète sont actuellement connues ! Pour peu que l'homme sache préserver la diversité de la flore, la nature constitue une merveilleuse source d'approvisionnement pour l'ensemble de l'industrie cosmétique.**

*(Texte rédigé avec le concours de Vincent Bourgeteau)*



## Le crajiru

L'engouement pour le naturel accélère la recherche sur les végétaux. Pas un seul trimestre ne se passe sans qu'une plante nouvelle ne soit découverte !

Le crajiru, plante d'Amazonie tropicale, fait partie de ces trouvailles.

Ses propriétés naturelles en font un excellent anti-acnéique.

Il rétablit la microcirculation de la peau et la rééquilibre.

## La cosmétique bio du futur

Avec le succès de la chimie et du synthétique en cosmétique, le travail de recherche sur les ingrédients naturels s'était considérablement ralenti. Depuis quelque temps, l'engouement pour le naturel et la nécessité de trouver d'autres voies d'innovation ont relancé les travaux. Les chercheurs planchent sur les extraits de plantes. Les nez naturels reprennent du service et parcourent le monde pour dénicher les essences rares qui feront les parfums de demain. Alors, qu'aurons-nous l'année prochaine dans nos salles de bains ?

### LES CRÈMES INTELLIGENTES

Les extraits naturels s'avèrent bien plus complexes que les molécules synthétiques constituées d'un ou deux actifs bien identifiés par les hommes. La nature fabrique des plantes composées d'une multitude de principes actifs qui s'équilibrent harmonieusement entre eux. Longtemps considérée comme une difficulté par les chercheurs, cette complexe harmonie, de mieux en mieux contrôlée, apparaît comme une nouvelle opportunité pour la recherche cosmétique. Il est désormais possible de créer des crèmes « intelligentes » dont les bases s'adaptent aux besoins de

la peau. En fonction de l'acidité de l'épiderme et de son degré d'hygrométrie, la structure de la molécule se modifie naturellement et libère les actifs nécessaires.

## LES SOINS RÉHYDRATÉS ULTRA FRAIS

Les molécules vivantes ont une durée de vie limitée. Les actifs perdent leur efficacité au fur et à mesure que la date de péremption se rapproche. Les poudres de fruits et de plantes déshydratés présentent une solution très intéressante pour résoudre ce problème car elles se conservent naturellement sans additifs. Comme un sachet de soupe, il suffit simplement de réhydrater le mélange juste avant l'application grâce à un flacon mélangeur. Les crèmes et les soins gardent leur fraîcheur et les vitamines préservées conservent une efficacité maximale. Il suffisait d'y penser !

## LES FIXATEURS NATURELS

Les produits cosmétiques capillaires ont longtemps évolué en même temps que la recherche sur les silicones synthétiques mais certaines résines végétales et des extraits de plantes à effet collant peuvent offrir une performance identique. Une nouvelle gamme de gels coiffants, gainants et fixants complètement naturels pourrait bientôt voir le jour ainsi que des fixateurs plus doux pour la chevelure et respectueux de l'environnement.

## LES FRUITS À EFFET BOTOX

Certains hibiscus s'avèrent très intéressants. La pulpe du fruit produit des sucres étonnants, très bénéfiques pour la peau tandis que les graines ont des effets comparables au botox. L'association des deux composants



## Interview

### Vincent Bourgeteau

Biologiste spécialisé en botanique tropicale et ingénieur en cosmétologie

#### *À quoi vont ressembler les prochaines générations de cosmétiques bio ?*

Une partie des fabricants de cosmétiques bio s'achemine vers un mimétisme parfait avec la cosmétique conventionnelle. Grâce à l'amélioration des textures, des parfums et de la technicité des matières premières, les laboratoires pourront bientôt proposer des produits similaires. L'autre partie s'oriente vers des solutions plus originales et conceptuelles, comme par exemple les poudres déshydratées à mélanger au dernier moment ou encore des masques en poudre à mélanger à de l'eau avant application pour préserver l'efficacité des vitamines.

#### *Que peut apporter la nature à la cosmétique de demain ?*

L'observation de la nature nous oblige à remettre en cause certains de nos préjugés. Les émulsions (mélange d'huile et d'eau) par exemple sont acceptées comme la norme en cosmétique. Pourtant l'épiderme produit séparément un sébum huileux et de l'eau enrichie en sels minéraux. Le corps sait fabriquer des émulsions parfaites comme le lait mais il le fait pour nourrir et non pour protéger la peau. Les fluides corporels s'apparentent à des gels ou sérums en texture. Les gels, sérums et mélanges huileux seraient peut-être mieux adaptés au rythme de la peau.

## Du recyclable pour les emballages

Comme le verre, le cuivre, quoique ressource plus limitée, s'avère également 100 % recyclable à l'infini et présente des propriétés très intéressantes pour les fabricants de boîtes de maquillage par exemple. Les biopolymères issus des produits et sous-produits des céréales, oléagineux et protéagineux ainsi que des plantes fibreuses offrent également des perspectives intéressantes. Enfin, les matières nobles et renouvelables comme le bois présentent de grands avantages, pour peu qu'elles soient issues de filières contrôlées.

## La recherche en cosmétique capillaire

La coloration capillaire fait partie des grands succès de la cosmétique. La coloration et le traitement du cheveu avec des matières bio restent encore techniquement limités. Mais que les inconditionnel(le)s des cheveux blonds se rassurent, une nouvelle génération plus performante de produits naturels devrait bientôt voir le jour.

pourrait produire une excellente crème anti-rides naturellement hydratante et regonfler l'épiderme pour un effet jeunesse immédiat.

## LES TEXTURES TRÈS DOUCES

Les textures des cosmétiques bio, et notamment des crèmes, ont longtemps été critiquées pour leur manque de tenue. Trop liquides ou trop épaisses, les bases réservaient parfois des surprises aux consommatrices. Aujourd'hui, les techniques s'améliorent. Les laboratoires maîtrisent de mieux en mieux les polymères naturels comme les polysaccharides, par exemple, sucres couplés à des protéines qui offrent une technicité comparable aux texturants éthoxylés interdits en naturel. Bientôt, la cosmétique bio pourra offrir des textures équivalentes à celles de la cosmétique conventionnelle.

## LES CONSERVATEURS NATURELS PLUS ACCESSIBLES

Les conservateurs simples comme le glycinate issu de la glycine, par exemple, existent à l'état naturel. Il serait techniquement possible de les extraire par des procédés respectueux de l'environnement.

Mais leurs équivalents synthétiques s'avèrent bien moins onéreux et donc plus susceptibles d'être développés à grande échelle. L'essor de la cosmétique bio et les progrès des laboratoires de recherche et développement devraient rendre à l'avenir ce type de conservateurs plus accessibles.

## PALETTE DE PARFUMS ÉLARGIE

La connaissance des huiles essentielles s'améliore de jour en jour, même s'il reste encore beaucoup à apprendre. Les scientifiques savent trouver les notes olfactives, les molécules de corps et celles de tête.

La question est de les isoler par des procédés respectueux de l'environnement qui pourraient être reconnus en cosmétique bio. Une solution possible consisterait à séparer les molécules intéressantes en soumettant les huiles essentielles à certaines températures et pressions choisies. Si ce type de technique actuellement possible reste encore trop cher pour la plupart des fabricants, l'augmentation de la demande devrait conduire à leur développement rapide.

## DES EMBALLAGES DE RÊVE

Finie le temps des savons emballés dans du papier journal et du look fin de stock des années 1970 ! Les cosmétiques bio soignent

désormais leur apparence avec des emballages colorés, des lignes de maquillage élégantes et des noms poétiques. Le marketing a fait irruption chez les fabricants de produits naturels et l'art de faire rêver vient désormais soutenir l'éthique et la qualité des ingrédients.

Les nouvelles générations d'emballages concilient beauté des formes et matières recyclables. Une matière pure et transparente comme le verre, par exemple, présente l'immense avantage d'être recyclable à l'infini sans que sa qualité ne soit jamais altérée !

## Une consommation plus raisonnée

Mais l'avenir des cosmétiques bio passe également par une consommation plus raisonnée. La philosophie et les valeurs qui ont accompagné le développement de la cosmétique bio prônent le respect de la nature, le rythme biologique, l'action en profondeur plutôt que l'effet « coup de fouet » éphémère, l'auto-correction de la peau.

Des notions qui se trouvent très éloignées de notre monde moderne. Pourquoi acheter 27 produits de soin par an quand la moitié ou un tiers seulement suffit à entretenir la santé de notre peau ?

Un produit cosmétique ne pourra jamais remplacer une longue nuit de sommeil ou une alimentation équilibrée.

### Les soins de jour

La peau ne produit que des corps huileux comme le sébum ou liquides comme la transpiration, n'est-ce pas contre nature de lui faire absorber un mélange ? Copiés sur les substances sécrétées par le corps, les sérums et les gels pourraient remplacer, dans le futur, nos traditionnelles crèmes de jour composées d'eau et d'huile mélangées.

### Qu'est-ce qu'un produit cosmétique réellement naturel ?

Le concept « je fais ce que je veux avec mes cheveux, ma peau, mon corps » a fait école en cosmétique.

En réalité, appliquer ce principe à la cosmétique naturelle exige le développement d'une technicité de plus en plus pointue, de procédés hautement perfectionnés, relativement éloignés de « la nature à l'état pur ».

Doit-on se diriger vers une cosmétique bio calquée sur la cosmétique conventionnelle en dupliquant les recettes qui ont fait le succès de cette dernière, ou bien profiter de l'alternative pour réfléchir et modifier nos habitudes de consommation ?

Un dentifrice non moussant peut parfaitement nettoyer les dents, le ghassoul et d'autres argiles présentent une excellente alternative aux shampoings liquides contenant des tensioactifs.

Diminuer la fréquence des soins laisse la peau et les cheveux se régénérer naturellement.

Aujourd'hui très en vogue, la cosmétique bio n'en reste pas moins l'héritière d'une longue tradition, ancrée dans le respect de l'environnement et du rythme naturel de la vie.

Cette philosophie globale ainsi que la personnalité et l'histoire des fabricants de cosmétique naturelle doivent continuer à inspirer les nouvelles générations.



# Pour aller plus loin

Pour dépasser la simple lecture de ce guide, nous vous proposons de consulter une série de sites et d'ouvrages pour approfondir les notions abordées dans les pages précédentes.

## LIVRES

**COSMÉTIQUES, MODE D'EMPLOI**  
(la beauté sans le stress),  
de **Laurence Wittner**

Éd. Leduc

Comment s'y retrouver dans la jungle des produits cosmétiques ? La journaliste Laurence Wittner passe au crible tous nos produits quotidiens : shampooings, dentifrices, crèmes de jour, déodorants, produits pour le corps... et démêle le vrai du faux. Avec pragmatisme et simplicité, elle donne des conseils malins pour lire les étiquettes, et faire son choix en connaissance de cause. Chacun trouvera dans cet ouvrage les clés pour passer à une beauté vraiment plus naturelle, sans avoir besoin d'être un expert !

**LA VÉRITÉ SUR LES COSMÉTIQUES,**  
de **Rita Stiens**

Éd. Leduc

Voici le livre qui a fait frémir les grands groupes cosmétiques conventionnels ! Pour la première fois, un guide décrypte réellement le contenu des cosmétiques. L'auteur énumère les risques que nous courons en appliquant crèmes, gels ou sérums sensés nous apporter jeunesse et beauté. Un glossaire attribue une note de respect de la santé et de l'environnement à chacun des ingrédients : des parabens aux silicones, en passant par les huiles diverses. Ces ingrédients sont re-

pris dans le glossaire sous leur appellation chimique – celle qui figure sur les étiquettes. Enfin, les consommateurs que nous sommes peuvent comprendre ce qui se cache derrière « Dimethicone » ou « butylspermum parkii »... Un indispensable !

**LA VÉRITÉ SUR**  
**LES COSMÉTIQUES NATURELS,**  
de **Rita Stiens**

Éd. Leduc

Après son ouvrage précédent, accablant pour la cosmétique conventionnelle, Rita Stiens s'attaque à la cosmétique naturelle. Car de nombreuses marques se réclament de la nature, mais qu'en est-il vraiment ? À quels labels se fier ? De quoi les produits vraiment naturels sont-ils faits ? Quelle efficacité en attendre ? Boutiques bio, instituts, chaînes de parfumeries, 133 fiches-produits dévoilent la réalité de l'offre du marché pour faire ses choix en toute connaissance de cause.

**COSMÉTIQUES NATURELS,**  
**CONSEILS ET RECETTES PLAISIR**  
**POUR PRÉSERVER SA SANTÉ**  
**AU QUOTIDIEN,**  
de **Hélène Baron et Tiphaine Chagnoux**

Éd. Sully

Pour celles qui souhaitent passer à la fabrication de leurs propres produits de beauté, ce livre constitue une bonne entrée en matière. Une première partie donne la liste des constituants de base à utiliser : eaux

florales, huile d'amande douce, plantes aromatiques... La seconde partie propose des recettes simples pour créer sa crème de jour, son huile de bain ou son masque capillaire dans sa cuisine. Cet ouvrage permettra aux débutantes de se lancer dans leurs premières expériences cosmétiques sans prendre de risque.

## LES PRODUITS COSMÉTIQUES AU NATUREL

de **Estelle Guerven**

Éd. Anagramme

Estelle Guerven invite le lecteur à un voyage au bout du monde. L'Amazonie et son extraordinaire biodiversité abritent des plantes aux multiples vertus. Pour la santé ou pour la beauté, ces plantes drainantes, anti-radicales ou encore stimulantes pour le système immunitaire, sont désormais disponibles en France.

En s'inspirant des rituels de beauté du Brésil, pays dans lequel les soins du corps occupent une place essentielle, l'auteur livre quelques recettes pour utiliser ses plantes miraculeuses au mieux. Une bonne occasion de renouveler les ingrédients des cosmétiques faits maison, et d'apporter un brin d'exotisme aux recettes habituelles.

## SECRETS ET RITUELS DE BEAUTÉ DU MONDE ENTIER,

de **Véronique Aïache**  
et **Marie-Bénédicte Gauthier**

Éd. Flammarion

Chaque pays a ses rituels de beauté, élaborés à partir des plantes, des fruits ou d'autres ingrédients locaux. Ce livre illustré de très belles photos donne envie d'importer ces traditions dans sa salle de bains. Avec près de 80 soins de beauté imprégnés de sensualité et récoltés aux quatre coins du monde, on retrouve le plaisir simple de prendre soin de soi avec des ingrédients traditionnels.

## LE GUIDE DES COSMÉTIQUES BIO, de **Ève Demange** et **Anne Guesquière**

Éd. Vigot

Shampooing, gel douche, antirides, soins visage et corps, maquillage, bébé, solaires, les meilleurs produits de beauté bio et naturels testés et élus par les femmes !

## SITES

### [www.cosmebio.com](http://www.cosmebio.com)

Association professionnelle française de la cosmétique écologique et biologique qui regroupe l'ensemble des acteurs de la filière : fournisseurs de matières premières et ingrédients, fabricants à façon, laboratoires cosmétiques et distributeurs.

### [princesseaupetitpois. over-blog.com](http://princesseaupetitpois.over-blog.com)

Ce blog raconte au jour le jour les découvertes d'une accro aux produits naturels. Elle élabore elle-même des cosmétiques pointus, et partage ses expériences avec tou(te)s les volontaires. Des textures crème fouettée, un peu plus d'hydratation grâce à l'aloé vera, un baume pour les lèvres sans karité...

Aucun défi ne fait peur à la princesse au petit pois ! Et quelques conseils de vie naturelle viennent ponctuer les pages de « green cosmétique ».

### [www.bioty.fr](http://www.bioty.fr)

Un joli site sur lequel on peut donner son avis sur les produits naturels qu'on a testés. Quelques spécialistes donnent des conseils de vie naturelle, partagent leurs recettes de cosmétiques, ou proposent les gestes beauté du moment.

Par les auteures du Guide des cosmétiques bio.

# Index

Additif..... 7, 22, 27, 45  
Adoucissant..... 8  
Agent actif..... 20, 26, 32  
Algue..... 16  
Allergène..... 42  
Aloe vera..... 20  
Anthroposophie..... 13  
Anti-oxydant..... 9, 22, 25  
Argile..... 18, 27, 36, 47  
Association de consommateurs..... 7

Base active..... 16  
Base végétale..... 32  
Baume..... 4  
Beurre de karité..... 30, 31, 36, 38  
Beurre de massage..... 19  
Biodégradable..... 6, 11, 14, 22, 29, 32, 33

Cahier des charges..... 34, 36, 38, 39, 40  
Chimie..... 4, 37, 44  
Cire d'abeille..... 20  
Cire végétale..... 15, 16, 21, 24, 26, 29  
Colorant de synthèse..... 17  
Colorant naturel..... 22, 26  
Coloration végétale..... 23, 31  
Commerce équitable..... 38, 39  
Conservateur..... 9, 10, 15, 17, 19, 22, 32, 46  
Conservation naturelle..... 19, 27  
Correcteur végétal..... 33  
Cosmétique capillaire..... 46  
Cosmétique conventionnelle..... 8, 32, 46, 47  
Crajiro..... 44  
Crème hydratante..... 30  
Crème minceur bio..... 26

Déchet..... 11, 25, 39

Eau florale..... 14, 21, 36  
Émulsifiant naturel..... 29  
Émulsion..... 20  
Environnement..... 12, 25, 33, 45, 46, 47  
Épiderme..... 20, 23, 25, 26, 30, 46  
Éthique..... 38, 47  
Excipient..... 6, 16, 20

Gelée royale..... 20, 36  
Gélifiant..... 9  
Ghassoul..... 18, 27, 47  
Gommage bio..... 27

Huile de silicone..... 6

Huile essentielle... 14, 15, 19, 22, 28, 32, 46  
Huile minérale..... 6, 15, 17, 37  
Huile végétale..... 15, 21, 27, 30, 33, 35, 36  
Hydratation..... 7, 28  
Hygiène..... 5, 6, 39

Ingrédient de synthèse..... 28, 36  
Ingrédient naturel..... 5, 7, 12, 14, 22, 44

Labels..... 25, 34, 39, 41  
Laboratoire..... 5, 6, 13, 35, 46  
Logos..... 40, 41, 43  
Lotion..... 14

Macéras glycélinés..... 18  
Macéras huileux..... 16  
Maquillage..... 4, 6, 31  
Matière synthétique..... 14, 35

Norme de sécurité..... 10

Parfum de synthèse..... 17, 29  
Parabens..... 10, 11  
Parfum naturel..... 15, 22, 29, 32, 42  
Pesticide..... 19, 29, 27, 38  
Pétrochimie..... 6, 35, 37, 42  
Pollution..... 11, 12  
Principe actif..... 7, 14, 21, 25, 33, 44  
Produit capillaire..... 6  
Produit toxique..... 11, 12  
Propolis..... 19  
Protection anti-rides..... 7

Qualité..... 32, 34, 38, 47

Recyclage..... 32, 46, 47  
Réglementation européenne (REACH)..... 12  
Renouvelable..... 46  
Résine végétale..... 45

Santé..... 6, 12, 32, 47  
Silicone synthétique..... 15, 29, 37, 45  
Solvant..... 23, 32  
Soins..... 4, 6

Teinture végétale..... 16, 22  
Tensioactif d'origine végétale..... 28, 29

## Comment est né ce livre ?

Il a été réalisé par les éditions **Plume de carotte** à l'hiver 2007 pour les magasins **Nature & Découvertes**.

**Eve Demange** l'a écrit.

**Lionel le Néouanic** en a fait les dessins.

**Geneviève Démereau** en a créé la maquette, qui a été réalisée par **Catherine Racine**.

**Audrey Calvo-Guiochet** en a fait le suivi éditorial.

**Henri Taverner** en a corrigé les textes.

Le tout sous la supervision de **Françoise Vernet** et de **Carine Evano**, de **Nature & Découvertes**, et de **Sophie Serrano** (consultante en cosmétique naturelle).

Il a été imprimé à Graulhet par l'imprimerie **Escourbiac** en février 2007.



*Le livre que vous avez entre les mains sort des presses de l'imprimerie Escourbiac, à Graulhet (81), société certifiée Imprim'vert.*

*Pages et couvertures sont composées d'un papier respectueux de l'environnement, à la fois TCF (« Totally Chlorine Free », soit blanchi sans chlore) et PEFC (« Pan European Forest Council »,*

*garantissant une gestion économiquement viable, respectueuse de l'environnement et socialement bénéfique des forêts).*

*L'impression s'est faite avec des encres végétales et la finition avec des vernis non plastiques.*

*Les eaux de mouillage des machines, les plaques, les produits de développement et les chutes de papier ont été recyclés.*



## ***www.natureetdecouvertes.com***

### ***Pour être plus proche de la nature...***

Le site de **Nature & Découvertes** propose du contenu informatif et pédagogique sur la nature et l'environnement ainsi qu'une large sélection d'offres de produits.

De quoi compléter les informations contenues dans ce guide, donner mille et une idées pour des activités et des sorties, trouver des renseignements sur un sujet qui vous passionne et plus de 1 500 articles, livres et équipements qui combleront les petits et les grands...

Le bio est dans notre assiette, dans nos matériaux de construction...  
Pourquoi ne serait-il pas aussi dans notre salle de bains ?

Ce petit livre vous propose un tour d'horizon des réflexions  
et des pratiques les plus récentes en cosmétique bio.  
Les eaux florales, les huiles essentielles, végétales, la cire d'abeille,  
la propolis, l'argile... sont là pour que l'on prenne soin  
de soi tout en « soignant » la planète par la même occasion.

## dans la même collection

Être écocitoyen  
Éduquer à l'environnement  
Votre habitat au naturel  
Le bio dans votre assiette  
Être consom'acteur  
Être écovoyageur  
Vivre avec la nature



**Nature  
& Découvertes**

1, avenue de l'Europe  
78117 Toussus-Le Noble  
Tél. : 33 (0) 1 39 56 01 47  
Fax : 33 (0) 1 39 56 91 66  
[nature@nature-et-decouvertes.com](mailto:nature@nature-et-decouvertes.com)  
[www.natureetdecouvertes.com](http://www.natureetdecouvertes.com)



Prix : 1 €

*Les magasins, le siège social et les entrepôts de Nature & Découvertes sont certifiés ISO 14 001  
pour le respect de l'environnement.*