

ALLA BOTTEGA
by Aurore Paisse



Atelier interactif Je choisis de "bons" cosmétiques : décryptage des étiquettes

Animé par Sylvie Groslambert

Organisé par Aurore Paisse

Plan de l'atelier

- Présentations
- Qu'est-ce qu'un "bon" cosmétique ?
- Décryptage des étiquettes
- Exemples
 - Une crème
 - Un gel douche, un shampoing
- Pour aller plus loin...
- Discussion

Présentations

- 🌿 Sylvie
- 🌿 Ingénieure chimiste
- 🌿 Passionnée depuis toujours par les plantes et la Nature
 - 🌿 Santé
 - 🌿 Alimentation
 - 🌿 Cosmétiques
 - 🌿 → choix basé sur des critères objectifs (≠ pub etc.)
 - 🌿 → DIY (do it yourself – faites-le vous-même)

Présentations

- ✿ Aurore
- ✿ Licenciée en sciences commerciales & consulaires
- ✿ Amoureuse de l'Italie → Création de ALLA BOTTEGA
- ✿ Soucieuse du respect de l'Homme, de l'environnement
- ✿ Admirative de la force de la nature, du pouvoir des éléments qu'on y trouve?
- ✿ Envie d'en savoir plus, de comprendre encore mieux ce que j'achète, ce que je consomme et notamment en cosmétique

Présentations

- ✿ Et vous ? Qui êtes-vous ?
- ✿ Qu'est-ce qui vous a motivé(e) à participer à cet atelier?
- ✿ Qu'est-ce que ça veut dire pour vous, un "bon" cosmétique ??

Qu'est-ce qu'un "bon" cosmétique ?

- Slow cosmétique : Julien Kaibeck (2012)
- La Slow Cosmétique est une démarche écologique et éthique fondée sur une volonté commune de promouvoir un mode de consommation naturel, sain et raisonnable de la cosmétique
- Éviter les pièges du greenwashing
= faire croire qu'un produit est "bon" (ou "écologique") par certaines allégations alors qu'en réalité... les HE ou HV etc. sont inutiles si elles sont noyées dans des ingrédients synthétiques.
HE = huile essentielle, HV = huile végétale



Qu'est-ce qu'un "bon" cosmétique ?

- ✿ Slow cosmétique | **4 piliers** pour une cosmétique...
 - ✿ **1. écologique** : respectueuse de l'environnement
 - ingrédients naturels et biologiques peu transformés
 - exclus : ingrédients issus de la (pétro)chimie, plastiques, ou polluant pour l'environnement ou l'organisme, ou toxiques
 - circuits courts, peu/pas de déchets
 - végétaux et minéraux à faible impact sur l'environnement (ex. ~~huile de palme~~ et ses dérivés)

Qu'est-ce qu'un "bon" cosmétique ?

- ✿ pour une cosmétique...
 - ✿ **2. saine** : dans le respect de la santé de l'humain, de la nature, de l'animal
 - pas de toxicité à court ou long terme
 - pas de perturbation des fonctions physiologiques de l'organisme (\neq perturbateurs endocriniens par ex.)
 - en cas de doute : principe de précaution, chercher une alternative !
 - exclusions des tests sur les animaux ainsi que toute exploitation animale

Qu'est-ce qu'un "bon" cosmétique ?

- ✿ pour une cosmétique...
 - ✿ **3. intelligente** : répondre à des besoins réels de la peau
 - nettoyage, hydratation, protection
 - consommer moins mais mieux !
 - éviter les ingrédients inactifs
 - ✿ **4. raisonnable** : pas de fausses promesses
 - pas de greenwashing, de manipulation, de retouches (de photos de pub)
 - un prix juste, lié à la qualité de la formulation et à l'éthique

Qu'est-ce qu'un "bon" cosmétique ?

🌿 Le greenwashing...

- 🌿 c'est une quasi tromperie, au sens légal du terme : la marque se présente à vous comme naturelle ou écologique, mais en fait le produit en lui-même n'est pas cohérent avec l'allégation
- 🌿 ex. se présenter comme "bio" mais ajouter des produits issus de la chimie de synthèse ou des OGM ou autres
- 🌿 se prétendre non testé sur les animaux... mais exporter en Chine qui exige ces tests ! (donc ne testent pas en Europe mais bien ailleurs...) (ou faire partie d'un groupe qui exporte en Chine)

Qu'est-ce qu'un "bon" cosmétique ?

- ✿ Le greenwashing... éviter les pièges :
 - ✿ ne pas se fier aux enseignes / marques (parfumeries, supermarchés et même pharmacies)
 - ✿ ne pas se fier aux emballages (pictogrammes, affirmations,...)
 - ✿ ne pas se laisser berner par les slogans !
 - ✿ faire confiance aux labels reconnus uniquement
 - ✿ examiner la liste des ingrédients, c'est votre seule clé pour comprendre la teneur du produit que vous allez acheter

Décryptage des étiquettes

- ✿ La liste **INCI** = nomenclature internationale des ingrédients cosmétiques - obligatoire, et établie selon certaines règles (*International Nomenclature Cosmetics Ingredients*)
- ✿ Nomenclature standardisée (noms en anglais, ou en latins pour les plantes)
- ✿ Par ordre de quantité décroissante (idem alimentation)
- ✿ En général, les 5 ou 6 ingrédients listés en premier représentent plus de 70% du produit total (mais pas d'info sur les quantités exactes)
- ✿ Si moins de 1% : peut-être placé à peu près n'importe où vers la fin de la liste
Ex. si vous avez 0.4% de methylparabène et 0.01% d'huile végétale d'argan, le fabricant peut très bien d'abord mentionner l'huile végétale d'argan (*Argania spinosa*) et ensuite le methylparabène

Décryptage des étiquettes

- Ne pas confondre "chimique" et "nocif" ou "toxique"
- Un composé synthétique peut être inoffensif, et un composé naturel toxique !
- A priori les produits autorisés sur le marché ne sont pas toxiques
- Mais... lobbies (ex. perturbateurs endocriniens) et pas de connaissances sur les effets "cocktails" (déodorant + crème + shampoing...)
- + évolution des connaissances (et retraits de produits auparavant autorisés) (ex. sels aluminium)
- Influence de l'utilisation : exposition différente :
crème → pénètre ; produit lavant → se rince

Décryptage des étiquettes

- ✿ Les ingrédients les plus "fâcheux" dans les cosmétiques conventionnels :
 - ✿ **les Huiles minérales :**
Paraffinum liquidum, Cera microcristallina, Mineral Oil, Petrolatum (= Vaseline), etc. Elles sont dérivées de la pétrochimie. Ce sont des corps gras inertes pour la peau qui n'entrent pas en interaction avec elle. Ces huiles forment un **film occlusif** sur la peau qui empêche l'eau de s'évaporer et la peau de respirer ! Elles possèdent un bilan écologique désastreux et sont peu chères pour le fabricant.
 - ✿ **Les Alcools gras et solvants :**
Methyl / Propyl / Caprylyl -alcohol, Alcool cétylique, Alcool stéarilique... etc. Ils permettent de stabiliser et d'émulsionner les cosmétiques. Ces ingrédients de synthèse peuvent être irritants et sont polluants pour l'environnement. Ils possèdent en outre à peu près les mêmes caractéristiques que les huiles minérales.

Décryptage des étiquettes



Les Silicones :

Les silicones ont une terminaison en -one ou -oxane : diméthicone, cyclohexasiloxane... etc. Bien tolérés par la peau, ils apportent une douceur et une "glisse" supplémentaire aux cosmétiques. Néanmoins, ils ne nourrissent pas la peau et surtout, ils mettent des centaines d'années à se dégrader ! On les retrouve dans quasiment tous les cosmétiques conventionnels rinçables ou non, notamment les shampoings, les gels douche, le maquillage...



Les Polymères :

PEG, PPG mais aussi -cellulose, crosspolymer, polypropylène, X-polymer-X, X-vinyl-X, etc. Ces matières généralement pétrochimiques possèdent à peu près les mêmes caractéristiques que les silicones en apportant une touche de douceur. Ils peuvent aussi servir d'émulsifiant. Les substances éthoxylées (repérez la terminaison en -eth) sont obtenues à partir de chimie polluante et de gaz toxique, et sont peu biodégradables.

Décryptage des étiquettes



Les Sels d'Aluminium :

Préfixes et Terminaisons avec - Aluminium –

Agents anti-transpirants et sujets à polémique (cancérogènes ?), même l'ANSM (France) invite à la mesure et a demandé des études complémentaires sur ces sels d'aluminium. Ils sont aussi suspectés d'avoir un impact sur le système nerveux à long terme.

Attention, l'**Alumina (= alun)** n'est pas concerné car inerte et autorisé en bio notamment (cf. taille des molécules).



Les Conservateurs polémiques :

BHT, EDTA, Phenoxyethanol, benzophenone, alcohol, -paraben, Quaternium 15, Quaternium 18, Polyquaternium 10, DMDM Hydantoin, Chlorphenesin, Diazolidinyl urea, Methylisothiazolinone, etc. Nécessaires pour les cosmétiques contenant de l'eau pour éviter les contaminations et développements bactériologiques et moisissures. Ou pour protéger de l'oxydation (benzophenone). On leur reproche d'être tantôt irritants au long terme, tantôt polluants, tantôt cancérogène potentiels, et tantôt perturbateurs endocriniens.

Décryptage des étiquettes

- Attention aux perturbateurs endocriniens : on les soupçonne de plus en plus d'avoir un impact sur la santé hormonale et sexuelle, notamment. Voici les pires parmi eux :
 - les parabens, dont methyl- propyl- ethyl- et butylparaben.
 - le phenoxyethanol
 - le triclosan et le BHA (butylated hydroxyanisole), des conservateurs
 - les filtres UV synthétiques : benzophenone, oxybenzone, et d'autres
 - les phtalates, et notamment le diethyl phtalate et les noms contenant phtalic acid. Le nom "Parfum" ou "Fragrance" dans une liste INCI désigne un parfum synthétique potentiellement fixé aux phtalates
 - documentaire : Endoc(t)rinement (youtube) (expose la façon dont les lobbies industriels influencent les décisions de la CE au détriment de la santé des citoyens)

Décryptage des étiquettes



Les colorants polémiques :

CI suivi d'un chiffre est un colorant, naturel ou pas. CI suivi de 7 est normalement un colorant naturel. Mais attention, CI75470 est le code pour le rouge carmin par exemple... Il est issu des femelles cochenilles que l'on doit tuer pour en obtenir le pigment rouge utilisé dans certains rouges à lèvres... D'autres colorants sont réputés irritants ou allergisants. Pas facile de distinguer les colorants acceptables des autres, alors on limite un max car ce n'est pas utile en cosmétique sauf pour le maquillage évidemment.



Les parfums synthétiques :

"Parfum" ou "fragrance" dans la liste INCI désigne souvent un parfum synthétique ! Les parfums naturels à base d'huiles essentielles sont énumérés par le nom latin des plantes dont ils sont extraits. Si le parfum est bio, alors l'ingrédient s'écrit parfum* (l'* faisant référence aux ingrédients issus de l'agriculture bio ou certifiés bio).

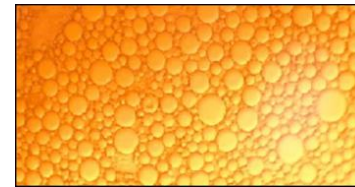
Exemple : une crème

- Qu'est-ce qu'une crème ?
- = mélange eau/huile
- Si on mélange une phase aqueuse (eau) et une phase huileuse (huile) : elles se séparent
ex. vinaigrette
→ non miscibles
hydrophile = qui aime l'eau
hydrophobe = qui n'aime pas l'eau
⇒ = lipophile = qui aime l'huile (lipide = graisse)

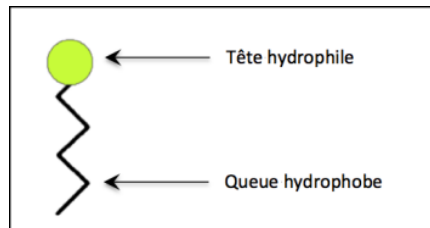


Exemple : une crème

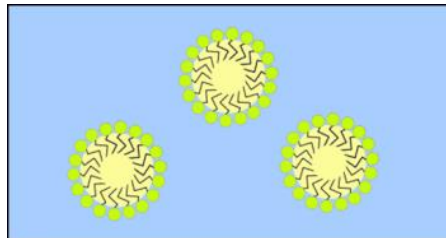
- Si on ajoute un "liant" (émulsifiant) :
ex. vinaigrette + œuf = mayonnaise
→ stabilisation de la dispersion
des gouttelettes



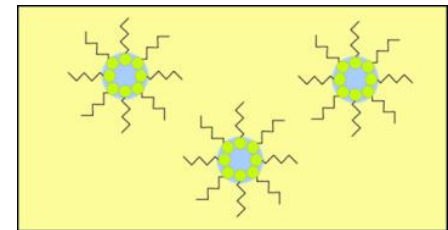
Émulsifiant



Émulsion huile dans eau



Émulsion eau dans huile



http://ressources.unisciel.fr/formulation_cosmetique/co/1-1.html

Exemple : une crème

- Une crème = émulsion huile dans eau :
 - une phase aqueuse (eau, hydrolats, gel d'aloé)
 - une phase huileuse (huiles, beurres, cires) (10-30%)
 - un émulsifiant
 - (stabilisant : ex. xanthane, épaississant)
 - des agents actifs (ex. huiles essentielles, vitamine E ou tocophérol, extraits d'algues, coenzyme Q10, acides de fruits AHA, acide hyaluronique, vitamine B5 ou panthenol,...)
 - des conservateurs

Exemple : la crème Nivéa









- ❖ La crème Nivea, produit cosmétique centenaire (Allemagne, 1911) dont le succès n'a pas pris une ride
- ❖ Ingrédients : Aqua, Parafinum Liquidum, Cera Microcristallina, Glycerin, Lanolin Alcohol (Eucerit®), Paraffin, Panthenol, Decyl Oleate, Octyldodecanol, Aluminum Stearates, Citric Acid, Magnesium Sulfate, Magnesium Stearate, Parfum, Limonene, Geraniol, Hydroxycitronellal, Linalool, Citronellol, Benzyl Benzoate, Cinnamyl Alcohol.










Exemple : la crème Nivéa

Note	INCI	Origine	Détail
	Paraffinum Liquidum	chimique	Dérivé du pétrole réserve : soin de la peau inadapté (huile minérale)
	Cera Microcristallina	chimique	Liant, stabilisateur (cire de paraffine) réserve : soin de la peau inadapté (dérivé d'huile minérale)
	Glycerin	provenance diverse	Matière active, solvant, hydratant
	Lanolin Alcohol	animale	Substance de soin pour la peau, émulsifiant
	Paraffin	chimique	cire réserve : soin de la peau inadapté (dérivé d'huile minérale)
	Panthenol	chimique	Agent actif
	Decyl Oleate	végétale	émollient, substance de soin pour la peau
	Octyldodecanol	chimique	Huile synthétique, substance de soin pour la peau
	Aluminum Stearate	provenance diverse	Co-émulsifiant, stabilisateur
	Citric Acid	biotechnologique	Substance tampon (acide citrique)

Notations

	très bien
	bien
	satisfaisant
	passable
	insuffisant
	déconseillé

Exemple : la crème Nivéa

	Magnesium Sulfate	minérale	Stabilisant (epsomite)
	Magnesium Stearate	provenance diverse	Stabilisateur d'émulsions
	Parfum (Fragrance)	provenance diverse	Terme générique pour des substances odoriférantes
	Limonene	végétale	Substance odoriférante
	Geraniol	végétale, chimique	Substance odoriférante
	Hydroxycitronellal	chimique	Substance odoriférante
	Linalool	végétale, chimique	Substance odoriférante
	Citronellol	végétale, chimique	Substance odoriférante
	Benzyl Benzoate	végétale, chimique	Substance odoriférante
	Cinnamyl Alcohol	végétale, chimique	Substance odoriférante

Notations



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



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

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



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

14 !!!

Notations	
😊😊😊	très bien
😊😊	bien
😊	satisfaisant
☹️	passable
☹️☹️	insuffisant
☹️☹️☹️	déconseillé

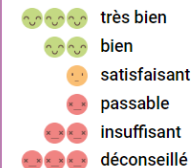
Ex. : Crème anti-âge Idea Toscana

- ❖ Ingrédients (23) – Aqua (Water/Eau), **Aloe barbadensis Leaf Juice**, Stearyl Alcohol, Dicaprylyl Ether, **Persea gratissima (Avocado) Oil**, Glycerin, **Helianthus annuus (Sunflower) Seed Oil**, **Theobroma cacao (Cocoa) Seed Butter**, **Olea europaea (Olive) Fruit Oil (*)**, Cetearyl Glucoside, Sodium Hyaluronate, Xanthan Gum, Silica, Benzyl Alcohol, Sodium Benzoate, Sodium Dehydroacetate, Lactic Acid, Parfum (Fragrance), Tocopherol, Potassium Sorbate, Citric Acid, Limonene, Linalool, Geraniol.
- ❖ Examen rapide : pas de "-one" ni de "-oxane", pas de produits types "pétrolier", pas de PEG, pas de polymères, pas d'EDTA, pas de produits issus de l'huile de palme, etc.



Note	INCI	Origine	Détail
	Aloe Ferox (leaf) Juice Extract	végétale	Jus d'aloë (riche en substances bioactives)
	Stearyl Alcohol	provenance diverse	Substance de soin pour la peau, stabilisateur
	Dicaprylyl Ether	provenance diverse	Huile synthétique ou végétale
	Persea Gratissima	végétale	Agent actif, substance de soin pour la peau, stabilisateur d'émulsions (avocat)
	Glycerin	provenance diverse	Matière active, solvant, hydratant
	Helianthus Annuus Seed Oil	végétale	Substance de soin pour la peau, agent actif (huile de tournesol)
	Theobroma Grandiflorum Seed Butter	végétale	Texturant (beurre de cupuaçu)
	Olea Europaea	végétale	Substance de soin pour la peau, agent actif (olive)
	Cetearyl Glucoside	végétale	Émulsifiant de sucre
	Sodium Hyaluronate	biotechnologique	Additif, agent filmogène (acide hyaluronique)
	Xanthan Gum	végétale	Liant, gélifiant
	Silica	provenance diverse	Abrasif, gélifiant (acide silicique)
	Benzyl Alcohol	provenance diverse	Conservateur, solvant, substance odoriférante
	Sodium Benzoate	provenance diverse	Conservateur
	Sodium Dehydroacetate	provenance diverse	Conservateur
	Lactic Acid	provenance diverse	Substance tampon, intervient dans la conservation
	Parfum (Fragrance)	provenance diverse	Terme générique pour des substances odoriférantes
	Tocopherol	chimique	Antioxydant (vitamine E)
	Potassium Sorbate	provenance diverse	Conservateur
	Citric Acid	biotechnologique	Substance tampon (acide citrique)
	Limonene	végétale	Substance odoriférante
	Linalool	végétale, chimique	Substance odoriférante
	Geraniol	végétale, chimique	Substance odoriférante

Notations



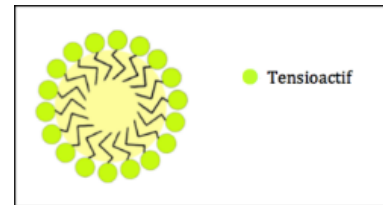
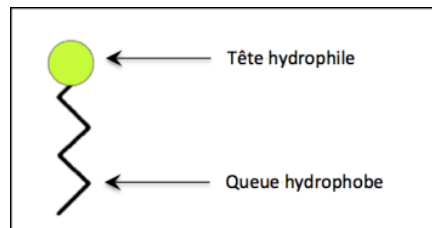
Exemple : un gel de douche

✿ Un produit lavant c'est...

✿ de l'eau (!)

✿ un tensio actif (détergent) qui "piège" la saleté, les graisses,... (hydrophobes) et les maintient en suspension dans l'eau

⇒ élimination au rinçage



✿ des agents actifs (hydratation, soin, panthenol = vit. B5,...)

✿ des conservateurs

http://ressources.unisciel.fr/formulation_cosmetique/co/1-1.html

Exemple : un gel de douche



- AXE - Gel douche oxygène revitalisant
- Ingrédients : Aqua, Sodium Laureth Sulfate, Sodium C12-13 Pareth Sulfate, Acrylates, Palmeth-25 Acrylate Copolymer, Cocamidopropyl Betaine, Parfum, **Isopropyl Palmitate**, Benzophenone-4, Disodium EDTA, DMDM Hydantoin, Idopropynyl Butylcarbamate, Benzyl Salicylate, Butylphenyl Methylpropional, Hydroxyisohexyl 3 Cyclohexene Carboxaldehyde, Limonene, Linalool, CI 74160

Les détergents

- Sodium Lauryl Sulfate (SLS) : tensio-actif sulfaté avec une puissante action détergente (nettoyage industriel !)
 - tensio-actifs (TA) sulfatés : peu chers, moussent bien et sont propices à la bonne conservation et stabilité des formules
 - SLS utilisé comme irritant cutané de référence par les chercheurs menant des études dermatologiques (dès 0.5%)
- Sodium Laureth Sulfate (SLES) : légèrement moins irritant mais il est très difficilement éliminé par le foie
- SLS et SLES : desséchant pour la peau
- Fabrication très polluante ; toxique pour les organismes aquatiques (produit rincé !)
- <https://www.oolution.com/bloog/blog/2014/04/25/sodium-lauryl-sulfate-pourquoi-eviter-les-detergents-sulfates-en-cosmetique/>

Les détergents

- ✿ **Ammonium** lauryl sulfate (SLA) : correspond aux caractéristiques des cosmétiques naturels et bio
- ✿ Potentiel irritant (mais moins que le SLS) ⇒ souvent utilisé en mélange avec le Cocamidopropyl Bétaine (pouvoir adoucissant)
- ✿ SLA : autorisé par Ecocert/Cosmebio et NaTrue mais pas autorisé par BDIH
- ✿ Cocamidopropyl Bétaine : autorisé par Ecocert/Cosmebio mais pas autorisé par BDIH et NaTrue
- ✿ Pourquoi ? pour la MOUSSE !!!
- ✿ <https://www.lessentieldejulien.com/2014/04/douche-toxiques-trompeurs/>

AXE - Gel douche oxygène

Note	INCI	Origine	Détail
	Sodium Laureth Sulfate	provenance diverse	Tensioactif
	Sodium C12-13 Pareth Sulfate	chimique	Tensioactif
	Acrylates Copolymer	chimique	agent filmogène problématique environnementale
	Acrylates/Palmeth-25 Acrylate Copolymer	chimique	Substance de contrôle de viscosité problématique environnementale
	Cocamidopropyl Betaine	chimique	Tensioactif doux
	Parfum (Fragrance)	provenance diverse	Terme générique pour des substances odoriférantes
	Isopropyl Palmitate	provenance diverse	Huile synthétique
	Benzophenone-1, -3 (oxybenzone), -4, -9	chimique	Filtre UV
	Disodium EDTA	chimique	Agent complexant
	DMDM Hydantoin	chimique	Conservateur
	Iodopropynyl Butylcarbamate	chimique	Conservateur
	Benzyl Salicylate	végétale, chimique	Substance odoriférante
	Butylphenyl Methylpropional (Lilial)	chimique	Substance odoriférante, perturbateur endocrinien suspecté
	Hydroxyisohexyl 3-Cyclohexene Carboxaldehyde	chimique	Substance odoriférante
	Limonene	végétale	Substance odoriférante
	Linalool	végétale, chimique	Substance odoriférante
	CI74160		Colorant, bleu

Notations

	très bien
	bien
	satisfaisant
	passable
	insuffisant
	déconseillé

Ex. : Gel de douche Ideal Toscana



Ingrédients : Aqua (Water/Eau), Sodium Coceth Sulfate, Cocamidopropyl Betaine, Glycerin, Sodium Chloride, Sodium Lauroyl Sarcosinate, *Olea europaea* (Olive) Fruit Oil*, Sodium Benzoate, Salicylic Acid, Caramel, Citric Acid, *Juniperus mexicana* (Texas Cedarwood) Wood Oil, *Eugenia caryophyllus* (Clove) Leaf Oil, *Cinnamomum zeylanicum* (Cinnamon) Bark Oil, *Thymus vulgaris* (Thyme) Leaf Oil, *Rosmarinus officinalis* (Rosemary) Leaf Oil, *Abies sibirica* (Fir) Needle Oil, *Citrus aurantium dulcis* (Orange) Peel Oil Expressed, *Pogostemon cablin* (Patchouli) Leaf Oil, *Mentha piperita* (Peppermint) Oil, *Canarium luzonicum* (Elemi) Gum Extract, *Lavandula hybrida* (Lavandin) Oil, *Myroxylon balsamum pereirae* (Peru Balsam) Balsam Extract, *Lavandula hybrida* (Lavandin) Extract, *Thuja occidentalis* (Cedar) Leaf Oil, *Salvia officinalis* (Sage) Oil, *Cistus ladaniferus* (Labdanum) Resin, *Ferula galbaniflua* (Galbanum) Resin Oil, Limonene, Eugenol.

* con Olio Extravergine di Oliva "Toscano IGP" proveniente da Agricoltura Biologica

Gel douche

Note	INCI	Origine	Détail
	Sodium Coceth Sulfate	chimique	Tensioactif
	Cocamidopropyl Betaine	chimique	Tensioactif doux
	Glycerin	provenance diverse	Matière active, solvant, hydratant
	Sodium Chloride	minérale	Substance de contrôle de viscosité (sel de table)
	Sodium Lauroyl Sarcosinate	provenance diverse	Tensioactif
	Olea Europaea	végétale	Substance de soin pour la peau, agent actif (olive)
	Sodium Benzoate	provenance diverse	Conservateur
	Salicylic Acid	chimique, végétale	Conservateur
	Caramel	provenance diverse	Colorant
	Citric Acid	biotechnologique	Substance tampon (acide citrique)
	Limonene	végétale	Substance odoriférante
	Eugenol	végétale	Substance odoriférante

Notations

- très bien
- bien
- satisfaisant
- passable
- insuffisant
- déconseillé

Exemple : Elseve Énergie Shampooing

- ❖ Ingrédients : AQUA / WATER • SODIUM LAURETH SULFATE • COCO-BETAINE • DIMETHICONE • CETYL ALCOHOL • HYDROXYSTEARYL CETYL ETHER • COCAMIDE MIPA • SODIUM CHLORIDE • SODIUM BENZOATE • SODIUM COCOATE • SODIUM HYDROXIDE • PPG-5-CETETH-20 • POLYQUATERNIUM-10 • SALICYLIC ACID • LIMONENE • LINALOOL • PROPYLENE GLYCOL • 2-OLEAMIDO-1,3-OCTADECANEDIOL • CARBOMER • CITRIC ACID • BUTYLPHENYL METHYLPROPIONAL • METHYL COCOATE • HEXYL CINNAMAL • PARFUM / FRAGRANCE



Elseve Énergie Shampooing

Note	INCI	Origine	Détail
	Sodium Laureth Sulfate	provenance diverse	Tensioactif
	Cocamidopropyl Betaine	chimique	Tensioactif doux
	Diméthicone	chimique	Substance de soin pour la peau (huile de silicone) problématique environnementale
	Cetyl Alcohol	végétale	Substance de soin pour la peau, stabilisateur d'émulsions
	Hydroxystearyl Cetyl Ether	provenance diverse	Co-émulsifiant, stabilisateur
	Cocamide MIPA	chimique	Texturant
	Sodium Chloride	minérale	Substance de contrôle de viscosité (sel de table)
	Sodium Benzoate	provenance diverse	Conservateur
	Sodium Cocoate	végétale	Émulsifiant, tensioactif (savon de Marseille)
	Sodium Hydroxide	provenance diverse	Régulateur du pH
	PPG- PPG-5-CETETH-20	chimique	Emulsifiant, tensioactif
	Polyquaternium -1	chimique	Démélangant
	Salicylic Acid	chimique, végétale	Conservateur
	Limonene	végétale	Substance odoriférante
	Linalool	végétale, chimique	Substance odoriférante
	Propylene Glycol	chimique ou végétale	Conservateur, solvant
	2-Oleamido-1,3-Octadecanediol	chimique	Solvant, Substance de soin pour cheveux
	Carbomer	chimique	Stabilisateur, gélifiant problématique environnementale
	Butylphenyl Methylpropional (Lilial)	chimique	Substance odoriférante, perturbateur endocrinien suspecté
	Methyl Cocoate	provenance diverse	Substance de soin pour la peau
	Hexyl Cinnamal	chimique	Substance odoriférante
	Parfum (Fragrance)	provenance diverse	Terme générique pour des substances odoriférantes

Notations

- très bien
- bien
- satisfaisant
- passable
- insuffisant
- déconseillé

Ex. : Shampoing Idea Toscana



- Aqua (Water/Eau), Sodium Coceth Sulfate, Cocamidopropyl Betaine, Ammonium Lauryl Sulfate, Sodium Chloride, Glycerin, Sodium Lauroyl Sarcosinate, *Olea europaea* (Olive) Fruit Oil*, *Rheum palmatum* (Rhubarb) Root Extract, Benzoic Acid, Potassium Sorbate, Sodium Benzoate, Benzyl Alcohol, Salicylic Acid, Citric Acid, *Juniperus mexicana* (Texas Cedarwood) Wood Oil, *Eugenia caryophyllus* (Clove) Leaf Oil, *Cinnamomum zeylanicum* (Cinnamon) Bark Oil, *Thymus vulgaris* (Thyme) Leaf Oil, *Rosmarinus officinalis* (Rosemary) Leaf Oil, *Abies sibirica* (Fir) Needle Oil, *Citrus aurantium dulcis* (Orange) Peel Oil Expressed, *Pogostemon cablin* (Patchouli) Leaf Oil, *Mentha piperita* (Peppermint) Oil, *Canarium luzonicum* (Elemi) Gum Extract, *Lavandula hybrida* (Lavandin) Oil, *Myroxylon balsamum pereirae* (Peru Balsam) Balsam Extract, *Lavandula hybrida* (Lavandin) Extract, *Thuja occidentalis* (Cedar) Leaf Oil, *Salvia officinalis* (Sage) Oil, *Cistus ladaniferus* (Labdanum) Resin, *Ferula galbaniflua* (Galbanum) Resin Oil, Limonene, Eugenol.
- * con Olio Extravergine di Oliva "Toscano IGP" proveniente da Agricoltura Biologica

Ex. : Shampoing Idea Toscana

shampoing

Note	INCI	Origine	Détail
	Sodium Coceth Sulfate	chimique	Tensioactif
	Cocamidopropyl Betaine	chimique	Tensioactif doux
	Ammonium Lauryl Sulfate	chimique	Tensioactif
	Sodium Chloride	minérale	Substance de contrôle de viscosité (sel de table)
	Glycerin	provenance diverse	Matière active, solvant, hydratant
	Sodium Lauroyl Sarcosinate	provenance diverse	Tensioactif
	Benzoic Acid	chimique	Conservateur (acide benzoïque)
	Potassium Sorbate	provenance diverse	Conservateur
	Sodium Benzoate	provenance diverse	Conservateur
	Benzyl Alcohol	provenance diverse	Conservateur, solvant, substance odoriférante
	Salicylic Acid	chimique, végétale	Conservateur
	Citric Acid	biotechnologique	Substance tampon (acide citrique)

Notations



Alternatives (exemples)

- ✿ Tensioactifs "doux" (pas dérivés de l'huile de palme !) :
 - ✿ Sodium cocoamphoacetate (tensioactif nettoyant doux dérivé de l'huile de coco),
 - ✿ Lauryl glucoside (tensioactif épaississant doux dérivé du sucre),
 - ✿ Sodium cocoyl glutamate (tensioactif nettoyant doux dérivé de l'huile de coco),
 - ✿ Babassuamidopropyl Betaine (tensioactif doux issu de beurre de babassu),
 - ✿ Glyceryl oleate (co-tensioactif doux et agent relipidant dérivé de l'huile de coco),
 - ✿ Coco-glucoside (co-tensioactif doux dérivé de l'huile de coco),
 - ✿ Decyl glucoside (tensioactif moussant doux dérivé du sucre),
- ✿ Conservateurs :
 - ✿ Cosgard (Aroma-Zone) : Benzyl alcohol, Dehydroacetic acid, aqua (Water)
 - ✿ Glyceryl caprylate (conservateur naturel)

Pour aller plus loin... les labels

➤ Nature & Progrès : le plus exigeant



➤ Natrue



➤ BDIH : un standard assez strict



➤ Cosmebio (bio, eco, nat)



➤ Ecocert



➤ Biogarantie (label officiel belge)
et Ecogarantie (produits transformés)



➤ Demeter (biodynamique)



➤ Écolabel européen (produits à rincer, peu strict)



Pour aller plus loin... les labels

- COSMOS: Label Cosmos (Organic ou Natural) : unifie différents labels : BDIH (Allemagne), Cosmebio et Ecocert Greenlife (France), Icea (Italie) et Soil Association (UK).



- Slow Cosmétique (pas un label mais une récompense)



- Bien-être animal :

- Leaping bunny



- One Voice


































































- Cruelty-free (PETA)



- Vegan



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

	 HCS	 PETA	 PETA VEGAN	 CCF	 ONE VOICE	 ONE VOICE	 VEGAN SOCIETY
Certifie la marque dans sa totalité (tous les produits de la marque respectent les critères du label)							
Certifie l'absence de tests sur animaux pour les produits finis							
Certifie l'absence de tests sur animaux pour les ingrédients							
Certifie l'absence de tests sur animaux pour les marchés étrangers							
Certifie que la marque certifiée n'appartient pas à un groupe industriel qui pratique les tests sur animaux pour d'autres de ses marques							
Certifie que les produits sont végétariens							
Certifie que les produits sont végétaliens (vegan)							
Certifie que les produits sont bio							



OUI



NON



OUI mais uniquement pour les produits certifiés et non pour tous les produits de la marque



Il y a plusieurs options:

- 1- Lorsqu'il y a un « v » à côté de la marque, il certifie que cette dernière est vegan c'est-à-dire que tous les produits de la marque ne contiennent aucune matière d'origine animale
- 2- Lorsqu'il y a un « sv » à côté de la marque, il certifie que cette dernière propose quelques produits vegan c'est-à-dire sans aucune matière d'origine animale
- 3- Lorsqu'il n'y a rien à côté du nom de la marque cela veut dire que la marque ne propose pas du tout de produit vegan c'est à dire sans aucune matière d'origine animale
- 4- Lorsqu'il y a un petit triangle jaune à côté du nom de la marque c'est que certains produits de la marque peuvent contenir des matières premières d'origine animale

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

Pour aller plus loin... les animaux

- Attention au piège de la réglementation européenne !
- 11 mars 2013 : interdiction des tests cosmétiques en Europe, y compris les ingrédients, et interdiction de l'importation des produits testés sur des animaux dans d'autres pays
- Mais... les firmes exploitent les lacunes terminologiques pour obtenir les informations
- Environ 11 tests pour une AMM (autorisation de mise sur le marché) pour un produit cosmétique mais 4 seulement remplacés par des méthodes alternatives
- Substances issues de l'industrie chimique où les tests sur animaux sont approuvés ⇒ contournement par les fabricants !
(cf. réglementation REACH - *Registration, Evaluation, Authorization and Restriction of Chemicals*)
- + Problèmes de la fiabilité (pas seulement pour les cosmétiques) ! nous ne sommes pas des rats de 60 kg...
- <http://antidote-europe.org/>

Pour aller plus loin...

➤ Etre attentif et éviter

➤ **Le greenwashing** : Une quantité impressionnante de cosmétiques se présentent en rayon comme “verts”, “naturels” ou “écologiques”, alors qu’ils contiennent des plastiques polluants, ou des conservateurs polémiques pour la santé ou l’environnement, et toute une kyrielle d’ingrédients non naturels et encore moins bio.

Évitez les marques qui mettent en avant un ingrédient végétal ou bio mais dont la liste INCI n’est pas naturelle à 98 % au moins.

➤ **Le brainwashing** : La cosmétique conventionnelle, c’est un lavage de cerveau. On vous présente un produit comme “extraordinaire”, “à la pointe de la technologie”, “innovant”, alors qu’en réalité la formule contient surtout de l’eau, de l’alcool, de la pétrochimie et des ingrédients pas nobles du tout. Sans parler des techniques de vente qui vous font consommer toujours plus.

Se méfier si une marque sort un nouveau produit tous les 3 mois ou a trop de références (marketing)

Pour aller plus loin...

- Hildegarde de Bingen (1098-1179) - religieuse bénédictine mystique, compositrice et femme de lettres franconienne. Considérée comme la première naturaliste d'Allemagne. Elle est aussi médecin, son double don de voyance et de guérisseuse en fait l'un des plus renommés de son temps.



Pour aller plus loin...



Pour aller plus loin... liens

🌿 Décryptage de la liste INCI :

🌿 <https://laveritesurlescosmetiques.com/recherche-inci.php#RECH>

(<https://blog.laveritesurlescosmetiques.com/test-produits-solaires/>)

Note	INCI	Origine	Détail
	Ammonium Lauryl Sulfate	chimique	Tensioactif

Notations

	très bien
	bien
	satisfaisant
	passable
	insuffisant
	déconseillé

🌿 <http://leflacon.free.fr/> → produits analysés

Pour aller plus loin... liens

🌿 Décryptage de la liste INCI :

🌿 <https://incibeauty.com/ingredients>



AMMONIUM LAURYL SULFATE

Nom INCI : AMMONIUM LAURYL SULFATE

Nom chimique : Ammonium dodecyl sulphate

N° CAS : 2235-54-3

N° EINECS/ELINCS : 218-793-9

Famille(s) : Sulfate

Autorisé en bio

Fonctions (INCI)

- *Agent nettoyant* : Aide à garder une surface propre
- *Agent moussant* : Capture des petites bulles d'air ou d'autres gaz dans un petit volume de liquide en modifiant la tension superficielle du liquide
- *Tensioactif* : Réduit la tension superficielle des cosmétiques et contribue à la répartition uniforme du produit lors de son utilisation

Cet ingrédient est présent dans **1.86%** des cosmétiques, notamment dans : produit de bain (8.41%), shampoing (7.5%)...

Pour aller plus loin... liens

- 🌿 Décryptage de la liste INCI :
 - 🌿 <https://www.zenziscope.net/> (on peut c/c la liste complète des ingrédients, facile)

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

Légende :

⚠️ ⚠️ Mérite votre attention | 👍 C'est bon | 👎 🗑️ 🚫 C'est pas bon | ? Inconnu

RAS : Rien à Signaler

(*) liste SIN (Substitute It Now): liste d'ingrédients à éviter éditée par un groupement d'ONG

(**) CMR : Cancérogène, Mutagène et toxique pour la Reproduction

- 🌿 <https://www.slow-cosmetique.com/>
- 🌿 <https://www.lessentieldejulien.com/>



Pour aller plus loin... les apps

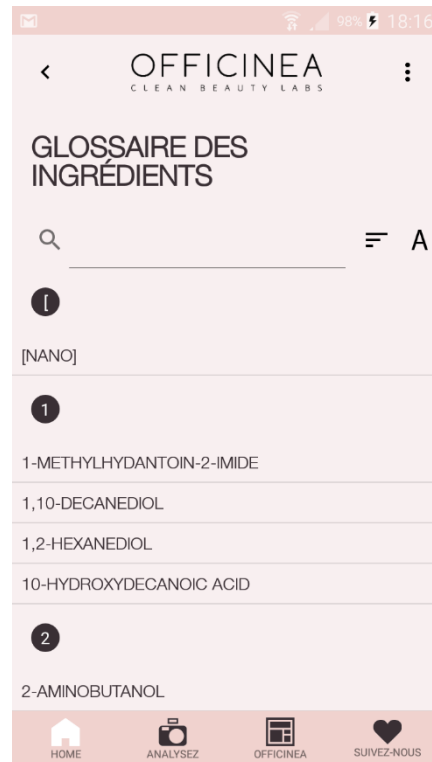
- ✿ Julien Kaibeck peu favorable aux apps
- ✿ Ne renseignent pas sur la qualité des ingrédients (huiles estérifiées, plusieurs qualités de "bio", marque : producteur ou simple conditionneur, provenance,...)
- ✿ Ne renseignent pas sur l'éthique (équitable, conditions de travail, matière brute ou raffinée, surtout pour les ingrédients "exotiques")
- ✿ Pas d'indication sur l'aspect "sensé" (circuit court, respect du producteur, modèle économique de l'entreprise,...)
- ✿ ⇒ dans le doute, mieux vaut se fier aux labels
- ✿ <https://www.lessentieldejulien.com/2018/06/ce-que-je-pense-des-applications-de-decryptage-cosmetique/>

Pour aller plus loin... les apps

- ✿ **Clean Beauty** (veut une identification) – photo ingrédients non convaincante, identification manuelle ok (ok hors ligne)
<https://www.officinea.fr/clean-beauty/#.Wxe7lkiFNPY>
- ✿ **INCI Beauty** (pubs) – scan code bar, recherche par produit ok, pas de recherche par ingrédient
<https://incibeauty.com/>
- ✿ **Ingred** - photo ingrédients non convaincante, cosmétique + alimentaire (mais liens en espagnol ?!) (ok hors ligne)
- ✿ **CompoScan** (scan code bar, hygiène et cosmétique)
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kahalex.composcan>

Pour aller plus loin... les apps

Clean Beauty



Conclusions

- ✿ Plusieurs options pour choisir de "bons" cosmétiques
- 1. Se baser sur les **labels** (bio, BDIH, slow)
- 2. Choisir son **lieu d'achat** (qui a déjà fait le tri dans les produits qu'il propose) → magasins bio, sites internet ou filières "de confiance" (pas forcément labélisés)
- 3. Décoder la liste des ingrédients **INCI** grâce aux sites, apps,... et pister les ingrédients "marqueurs" (positifs ou négatifs : substances et nombre)
- 4. Faire appel à **votre bon sens !**

Discussion - Questions



Liens de contact

ALLA BOTTEGA
by Aurore Paise



<https://www.facebook.com/allabottegabyaurorepaise/>

<https://www.allabottega.com/>

aurore@allabottega.com

Notes



Notes



Notes



Notes

