

Cosmétiques bio

www.eco-sapiens.com

eco-sapiens

Être beau à l'extérieur sans se faire du tort à l'intérieur... quelques données pour vous permettre de savoir

Dès que l'homme transforme un tant soit peu un produit naturel, il ne l'est plus vraiment, donc il n'y a pas de crème, savon ou shampoing naturel en vente sur le marché. C'est pour cela qu'il est impossible de parler de produits naturels et qu'il vaut mieux utiliser les termes de "produits écologiques et non toxiques".

Qu'est-ce qu'il y a dans un shampoing, une crème ou un savon ?

Les cosmétiques ont tous une composition à peu près identique : des excipients, des principes actifs et des additifs.

- > Un excipient est une substance qui a pour rôle d'accélérer la diffusion du principe actif dans notre épiderme. On les trouve d'origine végétale comme l'amande douce ou synthétique comme les silicones.
- > Le principe actif détermine l'efficacité du produit : hydrater, adoucir, laver, etc. L'acide hyaluronique, l'argile, l'élastine, le zinc, les vitamines, certains fruits et légumes, etc... ont des principes actifs.
- > Les additifs sont des adjuvants (pour colorer, parfumer, faire mousser, assouplir la crème,...), des conservateurs ou des colorants.

Les avantages de la cosmétique bio

Il faut comparer les produits écologiques et non toxiques aux produits «classiques» pour se rendre compte de l'ampleur de tous les avantages des premiers.

Pollution

Les principaux ingrédients des cosmétiques du commerce sont issus de la pétrochimie (très bon marché) : le sodium laureth sulfaten silicone, parafine, huiles minérales, PEG, parabens, etc. Les produits de cosmétologie bio n'utilisent au contraire que des matières vivantes, qui n'ont quasiment pas subi de transformation... Vous pourriez presque les manger! Ces matières premières, souvent végétales, étaient connues de la plupart des civilisations qui nous ont précédés. L'excipient est fait à partir d'eau (et souvent d'hydrolat) et d'huile bio de première pression à froid, de beurres végétaux et de cires. Les autres ingrédients sont en général des hydrolats, des huiles essentielles, des algues, des extraits de plantes, de l'argile...

Efficacité

Les produits bio sont plus respectueux de la peau.

Les ingrédients des produits classiques du commerce détruisent souvent le film hydrolipidique naturel de la peau, desséchants, irritants, couvrants (empêchant la peau de respirer) ou au contraire augmentant la perméabilité de la peau (et donc la pénétration des toxiques).

Dangers pour la santé

Provoquant des eczémas, des dermatites ou de l'asthme, comédogènes, allergènes, cancérigènes etc. Les produits bio ne sont pas nécessairement exempts d'effets secondaires mais c'est sans commune mesure avec les produits «classiques».

Tests sur animaux

Les cosmétiques "bio" certifiés ne nécessitent pas de tests sur les animaux, au contraire de la majorité des produits «classiques».

Qualité

Un produit bio contient souvent jusqu'à 35 % de principes actifs alors qu'il n'est pas rare d'en trouver moins de 1 % dans un produit normal. Les additifs ne sont jamais utilisés en cosmétique bio contrairement à la cosmétologie classique. Les colorants servent à attirer l'oeil, les parfums à masquer des odeurs qui pourraient être jugées désagréables, ou d'autres additifs, comme ceux pour "faire mousser", ne sont que pur confort...

Mensonges au naturel : attention aux produits qui profitent de la mode "naturel" : du savon de pharmacie jusqu'au Marseillais, aussi chers soit-ils, ils ont en général moins de 5% d'ingrédients réellement naturels dans leurs produits.

Info utile : Décryptez la liste INCI des ingrédients de vos produits grâce au livre de Rita Steins : *La vérité sur vos cosmétiques*, ou grâce à la base de données Skin Deep.

Principal inconvénient

Le prix, même s'il reste très intéressant étant donné la qualité.

Les étiquettes et les labels

Ce n'est pas toujours évident de lire la composition d'un produit cosmétique car elle utilise un code international INCI ("International Nomenclature Cosmetic Ingredients") où le nom des ingrédients est en anglais et celui des plantes en latin. Les labels sont donc là pour vous aider et vous apporter une garantie de qualité et d'origine des produits.

Consultez nos [fiches label cosmétiques](#) pour en savoir plus sur les différents labels existants

Les différents labels bio des cosmétiques se rejoignent sur ces priorités : Les produits doivent être exempts de tout parfum, de colorant et de conservateurs artificiels. Ils ne peuvent contenir ni produits de synthèse ni produits issus du pétrole. Ils doivent être sans glycérine, ni paraffine, ni vaseline, ni alcool. Les produits utilisés doivent être des produits de qualité biologique, sauvages et sans traitement chimique. Les huiles essentielles doivent être 100% pures et naturelles. Un cosmétique bio doit comporter 70 % minimum de composants biologiques.

Les deux principaux labels français sont [Cosmébio](#) et [Nature & Progrès](#). Le label allemand [BDIH](#) est également de grande qualité.

Cosmebio est une association qui existe depuis une trentaine d'années. Elle regroupe des producteurs agricoles, des fabricants de cosmétiques et des consommateurs. Que ce soit en alimentation ou en cosmétiques, son but est de faire des produits qui respectent les lois de la nature et utilisent le moins possible d'éléments de synthèse.

Le label "Nature & Progrès" se démarque en exigeant dans son cahier des charges 100% de composants bio. Enfin, d'un point de vue purement éthique, les packagings de ses produits sont recyclables. Et, naturellement, aucun test n'est effectué sur des animaux.

[Ecocert](#) est une société de contrôle et de certification agréée par les pouvoirs publics ; elle existe depuis 1991 et délivre le label "Cosmébio".

Ecocert : Cosmebio eco (50% minimum des ingrédients végétaux certifiés bio sur le total des ingrédients végétaux et 5 % minimum des ingrédients végétaux certifiés bio sur le total des ingrédients (y compris l'eau) et Cosmebio bio (95% minimum des ingrédients végétaux certifiés bio sur le total des ingrédients végétaux et 10% minimum des ingrédients végétaux certifiés bio sur le total des ingrédients, y compris l'eau).

La qualité d'un produit de beauté se trouve dans les matières de base - excipient, base lavante - et non dans les principes actifs mis en valeur sur les étiquettes car ces principes actifs sont rarement assimilés directement par la peau...

Les produits de beauté faits maison

Faites vous même vos produits de beauté bio ! Mais sachez qu'ils ne se gardent pas, donc il faut en faire de toutes petites quantités, pour deux à trois jours. Il faut avoir du temps, c'est un peu comme pour la cuisine : soit on achète des produits tout faits, soit on se cuisine de bons petits plats... Chaque solution présente des avantages... Et des inconvénients! Plein de recettes pour faire ses cosmétiques soi-même sur le [blog de Raffa](#).

Biblio

[Cosmétox](#), le guide en ligne de Greenpeace, incontournable

Il existe aussi un livre ([La vérité sur les cosmétiques](#)) très intéressant et particulièrement destiné à ceux qui pensent encore que ce qui est en vente est forcément sans danger. Il permet de bien s'y retrouver parmi les ingrédients.

La liste des marques labélisées [Cosmebio](#), [BIDH](#) et [Nature et Progrès](#)

Les marques eco-SAPIENNES disposant du label BDIH :

- > [Avalon](#)
- > [Lavera](#)
- > [Logona](#)
- > [Weleda](#)
- > [Sante](#)

Les marques eco-SAPIENNES disposant du label Nature et Progrès en cosmétique :

- > [Florame](#)
- > [Laboratoire Gravier](#)

Les marques eco-SAPIENNES disposant du label Cosmebio :

- > [Argiletz](#)
- > [B comme Bio](#)
- > [B cosmetics](#)
- > [Coslys](#)
- > [Couleur-Caramel](#)
- > [Dermathern](#)
- > [Douce Nature](#)

- > [Eumadis](#)
- > [Florame](#)
- > [Jacques Paltz](#)
- > [Kaeline](#)
- > [Les Douces Angevines](#)
- > [Lilas Blanc](#)
- > [Phyt's](#)
- > [Laboratoire Cattier](#)
- > [Sanoflore](#)
- > [Senteurs du Sud](#)
- > [Super Diet](#)
- > [Melvita](#)
- > [Patyka](#)
- > [Suzanne aux Bains](#)
- > [Themis](#)
- > [Zvonko Paris](#)
- > Les marques du groupe Léa Nature comme : [Natessance](#), [Bio Science](#)

Autres documents à consulter :

- > [Dossiers Santé-Cosmétique - TSR \(Télévision Suisse Romande\)](#)
- > [Quand le shampoing vous rend malade - traduction libre de How toxic is your shampoo ? du Dr. Rapp](#)
- > [Glossaire des matières premières composant nos produits cosmétiques - krol - Beauté test](#)
- > [Skin Deep - A safety assesment of ingredients in personal care products](#)
- > [The Healthy Person's Guide to Personal Care Ingredients -Terressentials](#)