

## ► Protéger sa santé et celle de la planète

Les produits d'hygiène corporelle et les cosmétiques sont tenus de respecter la législation. Mais il vaut mieux les choisir avec attention, car certains d'entre eux ne soignent ni la santé ni l'environnement (substances toxiques ou allergènes, pollution de l'air et des eaux, production excessive de déchets, menaces sur la biodiversité).

### Cocktail chimique ?

Formaldéhyde, phtalates, solvants (toluène), substances organiques halogénées, acrylates: autant d'exemples de molécules toxiques que l'on peut retrouver dans les produits cosmétiques, notamment les vernis à ongles, rouges à lèvres, déodorants, shampoings, savons et crèmes hydratantes. Ces substances sont suspectées de favoriser les allergies, de perturber le système endocrinien et d'endommager les organes internes ainsi que le système nerveux.  
[www.chemical-cocktail.org](http://www.chemical-cocktail.org)

### Quel emballage ?

Les petits cartons peuvent être récupérés avec le vieux papier. Quant aux produits avec recharges, ils limitent les déchets à incinérer. On évitera, si possible, les doubles emballages inutiles.

### Un nuage à respirer ?

Les vaporisateurs à pompe (ou les bombes aérosols dont le gaz propulseur est de l'air) ne dégradent pas l'atmosphère. Les déodorants et antitranspirants existent également sous forme solide ou liquide (stick avec ou sans bille), ce qui évite d'inhaler quotidiennement un nuage d'aérosols.

### Vraiment nécessaire ?

Les produits qui font mousser l'eau du bain, la parfument et la colorent ajoutent des substances de synthèse dans les eaux usées, les rendant encore plus difficiles à épurer.

### Couleur et parfum ?

Le papier de toilette non blanchi au chlore, sans parfum et sans décoration occasionne moins de rejets dans les eaux usées.

### Gel ou savon ?

Un savon de 250 g permet autant d'utilisations que quatre flacons de gel douche de 250 ml.

### Désinfectant ?

Certains savons et dentifrices contiennent du *triclosan*, un produit antibactérien soupçonné de favoriser la résistance des bactéries aux antibiotiques.

### Quelle huile ?

Il n'est pas rare de trouver dans les cosmétiques des traces d'huile de vison, de tortue, de cachalot ou de baleine – animaux menacés d'extinction. On utilise fréquemment aussi de l'huile de palme, issue d'une monoculture grande consommatrice d'engrais synthétiques et de pesticides. L'huile de jojoba, extraite d'un arbre cultivable en zone aride, constitue une bonne alternative pour préserver la biodiversité; sa culture contribue également à freiner la désertification.  
[www.checkyouoil.ch](http://www.checkyouoil.ch)



## Labels

En matière de produits de soins et de cosmétiques, il n'existe pas de label reconnu officiellement. On trouve cependant sur le marché des marques respectant des critères écologiques et sociaux (BodyShop) ou uniquement écologiques (Coop Naturaline).

## Des désinfectants superflus

Les produits d'hygiène corporelle aux propriétés antimicrobiennes sont très populaires. Cette vogue n'est pas sans conséquences sur la résistance des bactéries aux antibiotiques, un phénomène qui prend une ampleur inquiétante. Or, les produits contenant des désinfectants, par exemple du triclosan, ne sont pas plus efficaces pour se débarrasser des microbes que les savons traditionnels utilisés à bon escient (lavage des mains après l'usage des toilettes et avant les repas, etc.). Ils devraient être réservés à un usage médical. L'obsession de la désinfection peut avoir des effets pervers. Les dernières recherches montrent que l'exposition naturelle des enfants aux germes et aux poussières renforce leurs défenses immunitaires et diminue les risques d'allergies et de réactions cutanées.

## Penser aux eaux et aux poissons

Des chercheurs canadiens, anglais et allemands ont trouvé des résidus de substances pharmaceutiques et de produits de soins corporels dans les rivières et les lacs, notamment des agents de protection solaire, des désinfectants, des hormones et des phthalates (utilisés pour donner au produit une apparence brillante et fluide). En Suisse, la forte diminution des poissons dans les cours d'eau s'explique notamment par le « cocktail chimique » toujours plus varié qu'on y déverse ([www.fischnetz.ch](http://www.fischnetz.ch)). Si les cosmétiques et les produits d'hygiène corporelle ne sont pas les premiers coupables, ils contribuent au problème, vu leur très large emploi.

### Sprays et couche d'ozone (03)

En 1985, les chercheurs découvrirent dans la couche d'ozone un énorme trou permettant aux rayonnements solaires dangereux (ultraviolets) d'atteindre facilement le sol. Coupables : les gaz « CFC » (chloro-fluoro-carbones), utilisés notamment dans les frigos, les sprays et les mousses isolantes. Face à cette menace, annoncée depuis longtemps par les scientifiques, les Etats adoptèrent en 1987 le Protocole de Montréal. Entré en vigueur en 1989, ce texte établit un calendrier destiné à abolir l'utilisation des CFC en quelques années. Un bon exemple de concertation internationale en faveur de l'environnement.



Les sprays pour cosmétiques qui utilisaient les CFC comme gaz propulseur n'en contiennent plus aujourd'hui. Mais étant donné la persistance des CFC dans l'atmosphère, le fameux trou devrait encore croître pendant une à deux décennies, avant de se refermer peu à peu...

## Du bon usage des cosmétiques

Les cosmétiques peuvent comporter un risque pour la santé, en raison de leur composition chimique ou suite à un usage inadéquat. Vu la diversité des substances entrant en jeu, il est difficile de recommander un produit plutôt qu'un autre. Mais on peut indiquer un certain nombre de règles à observer :

- lire attentivement le mode d'emploi et les mises en garde
- se méfier des propriétés thérapeutiques prêtées aux cosmétiques : ce ne sont pas des médicaments
- si on essaie un produit pour la première fois, le tester au préalable sur une petite surface de peau et attendre au moins 24 heures (notamment pour les colorants capillaires)
- cesser immédiatement l'utilisation si des signes d'intolérances se manifestent (rougeurs, irritations, etc.) et consulter un médecin si la réaction perdure
- conserver les cosmétiques à l'abri de la chaleur, de l'humidité et de la lumière (risques de développement de bactéries et de dégradation du produit)
- se débarrasser des cosmétiques qui n'ont plus l'aspect, la couleur ou l'odeur du produit original
- ne pas partager les cosmétiques afin d'éviter toute transmission de bactéries à un autre utilisateur
- entreposer les cosmétiques hors de portée des enfants.

## Pour en savoir plus

[www.bag.admin.ch/f/index.htm](http://www.bag.admin.ch/f/index.htm)

Site de l'Office fédéral de la santé publique.

[www.parchem.ch](http://www.parchem.ch)

Nouvelles ordonnances fédérales sur les produits chimiques.

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

Cosmétiques naturels, sans expérimentation animale.

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

Ces pages de l'Union européenne présentent notamment le nouveau programme REACH, qui vise à mieux évaluer tous les effets des substances chimiques commercialisées.

[www.chemicalreaction.org](http://www.chemicalreaction.org) ; [www.wwf.be/detox](http://www.wwf.be/detox)

Sites d'informations sur les risques chimiques issues d'associations militantes.

**Livres**

« La beauté au naturel », Sidra Shaukat, Ed. J'ai lu, 2001.

« Trucs et astuces de beauté », Sophie Lacoste, Ed. Marabout, 2001.