


Le point sur les cosmétiques naturels



Le mot «naturel»
apposé sur un produit de beauté
évoque le bien-être,
l'efficacité et la santé.
Mais est-ce vraiment le cas?
Voici des réponses à nos questions.

par Annie Richer

Qu'est-ce qu'un produit de beauté naturel?

C'est un produit qui contient des ingrédients de provenance naturelle, le plus souvent de source végétale. En principe, il ne devrait renfermer que peu ou pas de produits de synthèse. Dans les faits, c'est difficile de s'y retrouver, car, au Canada, aucune réglementation ni aucun organisme de certification ne définit les produits naturels. Le seul règlement existant est le Règlement sur les cosmétiques appliqué par Santé Canada, qui vise essentiellement à assurer l'innocuité des produits commercialisés.

«On tend à considérer qu'un produit est naturel quand il ne contient pas de conservateurs dérivés des parabens (methylparaben, propylparaben, butylparaben, isobutylparaben, ethylparaben) ou de la formaldéhyde, des ingrédients qui risquent de causer des réactions allergiques. On n'examine pas vraiment les ingrédients qui le composent», explique la D^{re} Lise Faucher, dermatologue. Résultat: le terme «naturel» est souvent utilisé à toutes les sauces. «Ce sont souvent les départements de marketing des fabricants de cosmétiques qui le définissent», déplore Mikaela Teris, biochimiste-cosmétologue chez MNK Recherches, une firme qui oeuvre dans le domaine de la recherche et du développement en cosmétologie. ▶



cosmétiques naturels

Comment puis-je m'assurer qu'un produit est vraiment naturel?

En regardant la liste d'ingrédients. Depuis novembre 2006, ceux-ci doivent obligatoirement figurer sur l'emballage. «Il faut savoir qu'un produit 100 % naturel, ça n'existe à peu près pas, affirme Mikaela Teris. Prenons un shampoing, par exemple. Rien dans la nature ne mousse ni ne joue le rôle d'un détergent. Certaines substances naturelles pourront, grâce à un processus chimique, devenir des agents lavants.» Alors, à moins de fabriquer nos petits pots maison, il y a de fortes chances qu'un peu de chimie s'invite dans nos produits, sans qu'ils soient pour autant néfastes ou dommageables pour notre santé.

Les ingrédients naturels sont-ils efficaces?

Selon Louise Bouchard, herboriste et propriétaire de La Bottine aux herbes, plusieurs se sont montrés efficaces: la lavande aurait des qualités antiseptiques et anti-inflammatoires et ferait des merveilles sur les rougeurs cutanées; l'hamamélis posséderait un pouvoir astringent et tonifiant et resserrerait les tissus; l'huile de rose musquée aiderait à résorber les cicatrices profondes, etc. La liste est longue! Toutefois, les connaissances à ce sujet reposent bien souvent sur un savoir millénaire et non sur des études scientifiques. Certains ingrédients naturels ont cependant été scientifiquement reconnus, comme le précise la dermatologue Suzanne Gagnon. C'est notamment le cas pour certains anti-âge sur lesquels l'industrie des cosmétiques s'est penchée:

► **Acide glycolique** (*glycolic acid*), un acide de fruits issu de la canne à sucre. «On a remarqué que les femmes qui travaillaient dans les plantations de canne à sucre gardaient une peau jeune et magnifique, raconte la Dre Gagnon. On a découvert qu'elles s'aspergeaient régulièrement le visage avec du jus de canne à sucre, riche en acide glycolique.» On a également constaté son pouvoir exfoliant. De plus, à très forte dose (vendu seulement sur ordonnance), il stimule la formation d'élastine et de collagène.

► **Acide ascorbique** (ou vitamine C), un antioxydant qui aide à ralentir le vieillissement de la peau.

► **Rumex**, un dérivé d'une plante des Prairies canadiennes. Il aide à prévenir et à réduire les taches pigmentaires.

► **Polyphénol**, un antioxydant et anti-radicaux libres qui se trouve dans le thé vert et qui contribue à ralentir le vieillissement tout en augmentant l'efficacité de la protection solaire. «Quand vous lisez "thé vert" sur votre tube de crème, il ne s'agit pas de

feuilles de thé écrasées, mais de la molécule de polyphénol qu'on a isolée», précise la dermatologue.

► **Genistein** (ou phytoestrogène), un dérivé du soja aux propriétés antioxydantes et anti-âge.

Bio, vert, écolo, équitable... Du pareil au même?

Non, bien qu'on puisse observer certains recoupements avec les produits naturels.

Pour s'assurer qu'un cosmétique est **biologique**, on doit voir sur l'emballage le sceau d'un certificateur international comme Écocert (1). Ce dernier voit à ce que toute la chaîne de fabrication du produit réponde à un cahier des charges strict. Pour être accrédité Écocert, un produit doit contenir au moins 95 % d'ingrédients naturels, dont 10 % d'ingrédients biologiques. «Écocert autorise le recours à certains agents de conservation synthétiques ainsi qu'à certains procédés chimiques, comme l'hydrogénation d'une huile pour en faire un beurre», résume Mikaela Teris.

Le produit fabriqué de manière **équitable** s'inscrit dans un système qui assure la juste rétribution des producteurs pour leur travail. Il comporte la mention Certifié équitable ou FairTrade (2). Parmi les produits équitables, rares sont ceux dont tous les ingrédients sont équitables, à moins qu'il ne s'agisse d'un beurre de karité pur ou d'une autre matière première végétale pure, car TransFair (qui régit le système de certification) n'est en mesure d'évaluer le caractère équitable que de certains ingrédients (cacao, café, huile d'olive et beurre de karité, entre autres). Par exemple, un lait corporel peut contenir 20 % d'ingrédients certifiés équitables, les autres ne l'étant pas ou ne se trouvant tout simplement dans la liste d'ingrédients pouvant recevoir le sceau (c'est le cas de l'eau, par exemple).

Enfin, le cosmétique **écolo**, ou vert, se veut le moins dommageable possible pour l'environnement. Au Québec et au Canada, il n'existe pas de certification fiable. On trouve parfois certains logos européens, comme Nature & Progrès (3) ou WWF (World Wildlife Fund) (4), sur les cosmétiques importés. Pour le reste, on doit faire appel à notre jugement. «L'idéal est bien sûr d'effectuer des recherches sur l'entreprise pour savoir si son mode de production s'inscrit réellement dans un souci de protection de l'environnement et de la santé du consommateur, affirme Laure Waridel, écologiste et cofondatrice d'Équiterre. Pour celles qui n'ont pas le temps de le faire, je suggère de choisir en fonction de la provenance du produit (le moins loin possible) et de son emballage (pas suremballé et recyclable).» ►



1



2



3



4

Y a-t-il des avantages à acheter naturel?

«Les fabricants de produits de beauté naturels se montrent souvent plus soucieux du choix des ingrédients, croit la D^{re} Gagnon. Par exemple, entre deux agents de conservation, ils opteront pour le moins chimique ou le moins nocif. Acheter des produits naturels permet aussi d'encourager une philosophie, un type de production plus respectueux de la santé des consommateurs et de l'environnement. Seulement, il ne faut pas se leurrer: le naturel est très tendance et très vendeur. Certains fabricants se disent beaucoup plus verts qu'ils ne le sont.»

J'ai des allergies. Les produits naturels me conviendraient-ils mieux?

«En principe, ils risquent moins de causer des allergies ou des irritations, mais on ne peut pas les considérer comme inoffensifs», répond la D^{re} Faucher. C'est à nous de juger selon notre cas. Si, par exemple, on se procure une crème hydratante contenant de l'eau de lavande et qu'on est allergique à cette fleur, il y a de bonnes chances que notre peau ait une réaction.

Sont-ils davantage indiqués pour les peaux à problèmes?

«Les gens aux prises avec des dermatites de contact, qui réagissent rapidement et fortement à une substance, peu importe sa concentration ou sa quantité, gagneraient peut-être à y jeter un coup d'oeil, croit la D^{re} Faucher. Par exemple, l'allergie de contact la plus répandue dans la population est celle au nickel. C'est le nickel qui provoque les fameuses réactions eczémateuses et rougeâtres qui apparaissent parfois sur nos lobes après le port de

Les fameuses étiquettes

En 1973, la Cosmetic, Toiletry and Fragrance Association (CTFA) a conçu un lexique international des ingrédients (INCI). Il a été convenu que les noms de molécules et de substances seraient en anglais et ceux des extraits de plantes, en latin. Pas étonnant qu'on s'y perde! Pour savoir quels ingrédients se cachent derrière les noms latins sur les étiquettes, de même que leur origine, on peut consulter l'outil de recherche développé à cet effet par la journaliste Rita Stiens sur www.laveritesurlescosmetiques.com.

La loi exige que les ingrédients soient nommés en fonction de leur proportion dans le produit selon un ordre décroissant. Ceux qui comptent pour moins de 1 % de la composition du cosmétique ferment la marche et n'ont pas à être classés selon un ordre précis. Les premiers ingrédients (de quatre à sept) composent la base du cosmétique, soit environ 80 %. On retrouve ensuite les agents actifs et, enfin, les agents de conservation.

boucles d'oreilles. Or, ce métal lourd, présent dans certains fards à paupières couramment offerts sur le marché, l'est très rarement dans les produits naturels.» Ceux-ci pourraient être bénéfiques si notre peau est sujette à l'eczéma, si on souffre d'une maladie cutanée ou si on est en début de grossesse.

Sans danger, les produits naturels?

Pas du tout! «On trouve aussi des poisons dans la nature. Après tout, l'herbe à puce, c'est naturel», dit la D^{re} Faucher.

Doit-on payer plus cher pour des produits naturels?

Comme leur coût de production est plus élevé que celui des produits conventionnels, on doit s'attendre à payer de 10 à 15 % de plus.

POUR EN SAVOIR PLUS

- ▶ *La Vérité sur les cosmétiques naturels*, par Rita Stiens, Leduc.s, 2007, 313 p., 39,95 \$.
- ▶ *Cosmétiques naturels*, par Hélène Baron et Tiphaine Chagnoux, Sully, 2008, 180 p., 28,95 \$.
- ▶ *Les Cosmétiques bio*, par Maria Bardoulat, Alpen, 2009, 16,95 \$.
- ▶ *Bien choisir vos cosmétiques*, par Laurence Wittner, Médicis, 2009, 25,95 \$ |