



Actu santé

Bien choisir ses produits cosmétiques

Ils s'alignent dans la salle de bains, mais bien qu'on les utilise au quotidien pour l'hygiène, pour soigner son apparence et aussi pour le plaisir, les cosmétiques ne sont pas pour autant des produits anodins. D'où l'importance de savoir les choisir.

Darmi les principaux produits cosmétiques, on trouve les crèmes, les produits capillaires, le maquillage, le savon, le gel douche et le dentifrice. A ne pas confondre avec un produit de santé, le cosmétique est « une substance ou une préparation destinée à être mise en contact avec les diverses parties superficielles du corps humain (épiderme, systèmes pileux et capillaires, ongles, lèvres et 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, selon la définition de l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM). Celle-ci précise que « les produits destinés à être ingérés, inhalés, injectés ou implantés dans l'organisme ne sont pas des produits cosmétiques, même s'ils revendiquent une action sur la peau, les dents, la muqueuse buccale et/ou les phanères (cheveux et ongles). »

Un effet rajeunissant ?

La distinction est importante, car il ne faudra pas compter sur les crèmes au Botox, au collagène ou à l'acide hyaluronique, par exemple, pour « réparer des ans l'irréparable outrage ». D'après Catherine Oliveres-Ghouti, dermatologue-vénérologue à Paris et membre du Syndicat national des dermatologues-vénéréologues (SNDV), ces crèmes contiennent peu de principes actifs : « Les arguments marketing pour vendre ces produits de beauté sèment la confusion dans l'esprit des gens : ils s'imaginent qu'ils sont équivalents à une injection de Botox. De même pour l'acide hvaluronique. présenté comme une alter-

native au Botox. Au mieux, ils ont un léger effet tenseur, mais qui ne dure pas », explique-t-elle. Quant aux antioxydants (vitamine C, sélénium, zinc) présents dans les crèmes, ils peuvent aider à lutter contre le vieillissement, « à condition toutefois de ne pas fumer et d'éviter de s'exposer au soleil, si l'on ne veut pas à 50 ans avoir la peau d'une femme de 80 ans », prévient la dermatologue.

Hydrater avant tout

Catherine Oliveres-Ghouti insiste aussi sur l'importance pour la peau d'être bien hydraté : « Pour lutter contre le

dessèchement cutané causé par certains médicaments que je prescris, comme les traitements contre l'acné, je recommande des crèmes cosmétiques. » Une crème hydratante est une émulsion à base d'eau et d'huile. « Pour les peaux sèches, elle contiendra davantage d'huile, on dit dans ce cas que c'est une émulsion "eau dans l'huile". Ce sera l'inverse pour les peaux grasses, l'émulsion sera "huile dans l'eau" », précise-t-elle. La crème hydrate les couches superficielles de l'épiderme, mais pour garder une belle peau, il faut aussi boire de l'eau et avoir une alimentation équilibrée.





Et les produits faits maison ?

Concernant les produits cosmétiques faits maison, la dermatologue Catherine Oliveres-Ghouti a un avis bien tranché : ils sont à éviter, car « ils sont souvent réalisés à base d'huiles essentielles, très allergisantes ». Elle recommande de « ne jamais en mettre aux enfants avant l'âge de 7 ans, car pour eux les huiles essentielles sont toxiques ». Sinon, les rondelles de concombre, à défaut d'être très efficaces, ne vous feront pas de mal...

Une recherche performante

La recherche a fait d'énormes progrès dans le domaine des cosmétiques. « On est loin des crèmes de nos grands-mères, constate le docteur Oliveres-Ghouti. Certaines crèmes peuvent pénétrer jusqu'au derme. Elles contiennent des bulles qui emprisonnent les molécules actives pour les amener plus profondément dans la peau. Les soins sont adaptés à chaque âge et à ses besoins spécifiques... » Pour choisir, il est préférable de s'en remettre aux spécialistes et de demander conseil au pharmacien ou à l'esthéticienne. Le prix n'est pas forcément un critère pour sélectionner les bons produits de maquillage. Néanmoins, rouges à lèvres et vernis à ongles demandent beaucoup de savoir-faire pour leur fabrication. Mieux vaut donc acheter des marques reconnues. Là encore, il est intéressant de vérifier la composition, car rares sont les produits à ne pas contenir de substances toxiques ou allergènes, à l'instar de la colophane (matière première végétale acide issue de la résine de pin), du formaldéhyde, des phtalates (reconnues perturbateurs endocriniens), de solvants à base d'hydrocarbures (toluène, xylène) qui entrent dans la composition d'un grand nombre de vernis et de cires. Concernant l'hygiène, foin des produits sophistiqués, l'eau et le savon restent des valeurs sûres. Mais là encore, il y a le vrai savon de Marseille, par exemple, doit être composé à 72 % d'huile végétale et, surtout, sans conservateurs.

Doit-on se méfier des cosmétiques ?

Il y a des marques sûres, soucieuses de leur image de qualité, mais il faut tenir compte du caractère allergique ou non de la peau de l'utilisateur. Les parabènes, employés comme conservateurs, ont beaucoup fait parler d'eux. Ils sont aujourd'hui interdits, mais Catherine Oliveres-Ghouti regrette qu'ils aient été remplacés par « des produits extrêmement toxiques et allergènes tels que le méthylisothiazolinone, que l'on trouve également dans les produits bios ».



« On est loin des crèmes de nos grands-mères. Certaines crèmes actuelles contiennent des bulles qui emprisonnent les molécules actives pour les amener plus profondément dans la peau. »

Catherine Oliveres-Ghouti, dermatologue-vénérologue à Paris et membre du syndicat national des dermatologues-vénérologues

Comment les conserver ?

Pour bien conserver un produit cosmétique, veillez à ne pas lui faire subir de trop grands écarts de température et à ne pas l'exposer directement aux rayons du soleil. Au moindre doute sur son aspect, sa couleur, son odeur, ne l'utilisez pas. Ne dépassez pas la période d'utilisation recommandée après ouverture si elle est indiquée sur l'emballage. Ayez toujours les mains propres avant de vous en servir (hormis le savon, bien entendu). Nettoyez ou changez régulièrement les accessoires de cosmétiques (pinceaux, éponges, etc.).

Elle affirme faire « une déclaration de pharmacovigilance tous les deux jours à cause de cela ». La présence de paraphénylènediamine (PPD), notamment dans les teintures capillaires et les tatouages éphémères à base de henné, l'inquiète aussi. La PPD, qui a pour rôle d'intensifier la couleur, provoque des eczémas. Plus grave : les personnes devenues allergiques le resteront à vie et pourront être également sensibles à d'autres produits apparentés, comme les colorants textiles.

CATHERINE CHAUSSERAY