



Information et Conseil  
Energie Eau Consommation

# Choisir ses cosmétiques

Mise à jour le 21/04/2010

Entre les publicités attrayantes, les mentions scientifiques impressionnantes et les compositions incompréhensibles, comment choisir ses produits cosmétiques ? Aujourd'hui, le « Développement Durable » représente un marché en pleine expansion : les mentions « produit naturel », « produit écologique », « protège l'environnement » sont légions. Voici quelques conseils pour s'y retrouver et devenir un éco-consommateur responsable et surtout bien informé !

## 1. Comment distinguer le vrai du faux ?

Tout d'abord, les produits cosmétiques regroupent les produits :

- d'hygiène : gel douche, savon, déodorant, shampooing, dentifrice...
- de soin : crème hydratante, crème anti-rides...
- esthétiques : maquillage, coloration pour cheveux...

Pour pouvoir mettre un cosmétique sur le marché, les fabricants doivent réaliser des études toxicologiques. Ceci garantit au consommateur qu'il achète un produit sûr mais pas forcément efficace !

La qualité d'un produit cosmétique dépend essentiellement de la pureté de ses constituants de base (excipients, base lavante) et non des principes actifs mis en valeur sur l'étiquette, qui représentent un pourcentage infime de la composition totale du produit.

Sachez également que le nombre de composants n'influence pas l'efficacité. Plus les composants sont nombreux et plus le risque d'allergie est grand.

Pour information, le terme "hypoallergénique" n'a aucune valeur légale. Bien souvent ce terme signale juste l'absence de parfum.

Pour reconnaître un produit naturel, ne vous fiez pas aux allégations fantaisistes figurant sur les étiquettes. De nombreux produits contiennent des principes actifs végétaux en quantité infimes alors que le reste (la majorité) est d'origine pétrochimique !

De plus, il est plus facile pour certains fabricants de cosmétiques d'avoir l'étiquette « développement durable » en agissant sur le contenant plutôt que sur le contenu. Des emballages recyclés ne transforment pas les produits qu'ils contiennent en produits bio ! Attention donc aux mentions qui concernent uniquement l'emballage.

**Attention !** un fabricant peut être écocertifié pour son fonctionnement (norme ISO 14001) sans avoir de produit éligible aux labels bio. Et inversement, un fabriquant écocertifié peut produire des cosmétiques éligibles aux labels bio sans avoir désiré adhérer pour des raisons stratégiques ou financières.

Un produit acheté en grande surface n'est pas moins efficace qu'un produit acheté en pharmacie, mais on trouve plus facilement des cosmétiques naturels en magasins spécialisés.

Pour choisir des produits efficaces, consultez les tests des associations de consommateurs telles que Que Choisir ou 60 millions de consommateurs. Enfin, inutile de se ruiner, l'efficacité n'est pas proportionnelle au prix !

En ce qui concerne les substances toxiques dans les cosmétiques, Greenpeace édite un guide, le guide Cosméttox. En s'appuyant sur la nouvelle réglementation sur les produits chimiques en cours d'élaboration au niveau européen (projet REACH - Registration, Evaluation and Authorisation of Chemicals -), Greenpeace a décidé d'interroger les entreprises françaises de cosmétologie et de parfumerie pour connaître leurs politiques sur la question de l'utilisation de substances toxiques, dans un souci d'information des consommateurs. Mais la question est également posée aux consommateurs : sans renoncer à l'innovation, optons déjà pour des produits cosmétiques sans substances toxiques et réfléchissons plus à la qualité des produits plutôt qu'au nombre.



En consommant mieux, On consommera aussi moins ! Retrouvez le guide Cosméttox sur [www.vigitox.org](http://www.vigitox.org)

## 2. Comment choisir des cosmétiques naturels ?

Comme dans tous les domaines, il existe une multitude de labels en cosmétiques, et il est difficile de s'y retrouver. Il existe des labels bio, mais aussi des labels de commerce équitable ou de protection des animaux... Certains sont des labels français, d'autres sont des labels étrangers que vous pouvez trouver sur des cosmétiques vendus en France.

Labels bio	Autres labels

### 2.1. Les labels bio

#### Les labels Bio et Eco de Cosmébio, certifiés par Ecocert

L'association professionnelle française Cosmebio, qui regroupe principalement des fabricants de cosmétiques, a mis en place un label pour les cosmétiques naturels en 2002. Ecocert est un organisme français de contrôle et de certification reconnu par les pouvoirs publics qui propose la certification de ce label.





Principales garanties :

- les produits sont garantis sans OGM, sans matières issues de la pétrochimie, sans parfum ni colorant de synthèse. Il y a une tolérance de 5% d'ingrédients de synthèse choisis parmi une liste restrictive. Cette

liste comprend la soude (indispensable pour la fabrication des savons) et plusieurs conservateurs, non encore disponibles en origine naturelle.

- La mise sur le marché des produits cosmétiques se fait dans le respect et pour le bien-être des consommateurs, par une information exhaustive et une transparence sur l'ensemble de la filière jusqu'au produit fini.
- Respect de la vie en général (matières premières et produits finis non testés sur les animaux), par des mesures spécifiques dans le cadre du respect de l'environnement (emballages recyclables et non polluants, tri sélectif...)
- Le fabricant est contrôlé 2 fois par an par un auditeur Ecocert. Ces contrôles portent sur la vérification des produits, de leur obtention, de leur conditionnement et de leur étiquetage. Les opérateurs certifiés reçoivent une licence qui se rapporte à l'entreprise, l'autorisant à fabriquer et/ou distribuer des cosmétiques certifiés et un certificat pour les produits.

Dans la charte Cosmébio, deux niveaux de certification ont été établis : le label « ECO » pour « cosmétiques écologiques » et le label « BIO », pour « cosmétiques écologiques et biologiques ».

 <b>Ecologique</b>	 <b>Ecologique et biologique</b>
95% minimum d'ingrédients naturels ou d'origine naturelle sur le total des ingrédients*	
5% minimum d'ingrédients végétaux bio sur le total des ingrédients végétaux	10% minimum d'ingrédients végétaux bio sur le total des ingrédients végétaux
50% minimum d'ingrédients bio sur le total des ingrédients (produit fini)	95% minimum d'ingrédients bio sur le total des ingrédients (produit fini)
5% maximum d'ingrédients de synthèse	

Le total des ingrédients comprend l'eau, qui n'est pas certifiable. Les produits cosmétiques actuels comportent 50 à 80% d'eau, ce qui signifie qu'ils contiennent 20 à 50% de produits certifiables (l'eau est un produit naturel par définition).

## Le label Nature & Progrès

Nature et progrès est une fédération internationale créée en 1964 qui regroupe des producteurs agricoles, des fabricants de cosmétiques et des consommateurs. Que ce soit en alimentation ou en cosmétiques, le but est de faire des produits qui respectent les lois de la nature et utilisent le moins possible des produits de synthèse.



Principales garanties :

- 100% des composants doivent être bio ;
- les produits cosmétiques sont issus de matières premières obtenues en ayant recours à des procédés physiques ou chimiques simples, sans molécules, parfums ni colorants de synthèse ;
- les tests sur animaux, que ce soit les matières premières ou les produits finis, sont interdits ;
- l'entreprise doit adhérer à la Charte générale de Nature & Progrès concernant les enjeux environnementaux, sociaux, économiques et humains ;
- au minimum 70% des gammes de la marque doivent être labellisés Nature & Progrès.

Ce label est le plus exigeant puisque 100% des produits certifiables doivent être bio.

## Le label BDIH – Cosmétiques Naturels Contrôlés

Le BDIH est une association fédérale allemande des entreprises commerciales et industrielles pour les médicaments, les produits diététiques, les compléments alimentaires et les cosmétiques. Le groupe «cosmétiques naturels» du BDIH est créé en 1996 et élabore un cahier des charges concernant la production de produits de beauté naturels. Sur cette base, un organisme indépendant veille à examiner la composition des produits à certifier, et leurs méthodes de production.



Principales garanties :

- produits garantis sans OGM, sans matières premières d'origine animale, sauf issus de l'animal vivant (lanoline, issue de la laine), sans colorants ou parfums de synthèse, sans matières premières issues de la pétrochimie ;
- cosmétiques formulés à partir de matières premières naturelles, issues du règne végétal ou minéral avec une priorité aux végétaux de culture bio ;
- bases lavantes et émulsifiants d'origine végétale, obtenues par des techniques "douces" (hydrolyse, estérification) ;
- tests effectués sur des personnes volontaires ou des cultures de cellules ;
- tests sur les animaux (matières premières et produits finis) interdits ;
- huiles essentielles et huiles végétales ne provenant pas de l'agriculture bio certifiés par le label AB interdites ;
- utilisation très restreinte de quelques conservateurs doux (acide benzoïque, acide sorbique) ;
- emballages économes et respectueux de l'environnement.

De manière général, le certificat « Cosmétiques Naturels Contrôlés » insiste plus sur l'aspect naturel que l'aspect bio. La fédération BDIH délivre ce certificat « cosmétiques naturels contrôlés » produit par produit et non à une marque.

## Le label USDA Organics

USDA Organics (United States Dept of Agriculture - Organic Program) est la certification biologique aux Etats-Unis. Cette certification peut se trouver sur certains cosmétiques. Son équivalent français, le label AB (Agriculture Biologique) ne se trouve pas sur les cosmétiques, mais certifie les ingrédients bio utilisés dans les cosmétiques bio.



Par exemple :

- en France, les cosmétiques certifiés cosmébio contiennent des ingrédients certifiés AB ;
- en Allemagne, les cosmétiques certifiés BDIH peuvent contenir des ingrédients certifiés Demeter (label Agriculture biologique et biodynamique allemand) ;
- aux Etats-Unis, les cosmétiques certifiés USDA Organics contiennent 100% d'ingrédients certifiés USDA Organics.

Le label USDA Organics ne certifie donc que les produits utilisés. Le cosmétique contient 100% d'ingrédients issus de l'agriculture biologique mais il n'y a pas de mentions concernant par exemple les tests sur les animaux.

## Le label IBD – Instituto Biodinamico

L'IBD (Instituto Biodinamico) est le seul organisme certificateur bio brésilien reconnu internationalement. IBD est également représentant de Demeter International (produits issus de l'agriculture biologique). Il agit en Amérique du Sud pour la promotion du développement durable et de l'agriculture biodynamique.



L'IBD a défini trois niveaux d'engagement pour les cosmétiques:

- les produits naturels, composés de 5 à 70% d'ingrédients biologiques ;
- les produits à base d'ingrédients biologiques, composés de 70 à 95% d'ingrédients biologiques ;
- les produits biologiques, composés d'un minimum de 95% d'ingrédients bio.

## Le label UK Soil Association

Un produit qui porte le symbole UK Soil Association peut répondre à deux niveaux d'exigence:

- produit fait à partir de x% d'ingrédients bio (made with x% organic ingredient) : minimum de 70% d'ingrédients bio ;
- produits bio (organic formular product) : minimum de 95% d'ingrédients bio.



Principales garanties :

- produits garantis sans OGM, sans matières premières issues de la pétrochimie, sans graisse hydrogénée, sans ingrédients nanoencapsulés (même naturels) ;
- l'authenticité bio des ingrédients a été vérifiée pour chaque produit ;
- les ingrédients issus de la cueillette sauvage sont autorisés à l'exception des espèces en voie d'extinction ;
- les ingrédients et procédés toxiques ou ayant un effet dégradant pour l'environnement (tel que les produits non biodégradables) ne sont pas permis ;
- tests sur les animaux (matières premières et produits finis) interdits ;
- les produits ne doivent être transformés qu'au minimum.

## 2.2. Les autres labels

### Le label One Voice – Protection des animaux

Le producteur qui appose ce logo sur ses produits revendique ainsi le refus de tests sur animaux sur l'ensemble du processus de production. Ce label est notamment promu par l'association One Voice, mais il peut en exister d'autres.



Principales garanties :

- aucun test sur les animaux n'est pratiqué (ingrédients ou produit fini) ;
- l'ensemble des fournisseurs des ingrédients s'engage à ne pratiquer aucun test, attestations à l'appui, pendant les phases de production, fabrication et fourniture d'ingrédients ;
- les ingrédients d'origine animale sont rigoureusement contrôlés, et la plupart sont exclus de la liste des ingrédients autorisés par One Voice ;
- une vérification est faite tous les deux ans maximum ;
- l'entreprise peut être soumise à un audit interne effectué par un organisme indépendant, mandaté par One Voice, pour vérifier l'exactitude des renseignements fournis.

### Le label FSC – Forest Stewardship Council

Le Forest Stewardship Council (conseil pour la gestion durable des forêts) est une ONG qui attribue un label aux produits à base de bois, comme le papier, le bois de construction, et maintenant certains cosmétiques (huiles issues d'écorces d'arbres par exemple). Le label FSC garantit aux consommateurs que leurs produits proviennent de forêts aménagées de façon durable.



Principales garanties :

- respect des traités internationaux ;
- respect des droits des peuples autochtones, des travailleurs forestiers et des communautés locales ;

- respect de la diversité biologique de l'écosystème ;
- restauration et conservation des forêts naturelles ;
- gestion suivant les principes du développement durable, par des replantations par exemple ;
- suivi régulier destiné à évaluer la condition de la forêt, les rendements des produits forestiers, la filière du bois, les opérations de gestion et leurs impacts sociaux et environnementaux.

## Le label Max Havelaar

Créée en 1993 à l'initiative de Peuples solidaires, d'Ingénieurs sans frontières et du Centre international de coopération pour le développement agricole (CICDA), et déclarée campagne d'intérêt général en 2003, Max Havelaar France est une association à but non lucratif, soutenue principalement par le ministère des Affaires étrangères et le CDE. Son objectif est de soutenir les producteurs et les travailleurs défavorisés des pays en développement pour leur permettre d'atteindre des conditions décentes de vie et de travail, et viser leur autonomie.



Le moyen pour y parvenir est de proposer un label qui implique les acteurs commerciaux et identifie les produits issus du commerce équitable.

Principales garanties :

- les producteurs reçoivent un prix juste pour leurs récoltes ;
- les organisations de producteurs reçoivent une prime de développement et décident démocratiquement de son utilisation : la santé, l'éducation, la formation... ;
- les conditions de travail sont décentes : pas de discrimination, pas de travail des enfants... ;
- les relations commerciales sont durables et aussi directes que possible ;
- les méthodes de production sont respectueuses de l'environnement.

Les produits alimentaires concernés sont le café, le thé, le sucre, le riz, le cacao, le miel, les jus de fruits, les fruits frais (bananes, ananas, mangues), les fruits séchés (dattes, noix), le quinoa, les épices (poivre noir et blanc, noix muscade, gingembre, clou de girofle, curry, cardamome, vanille, cannelle), le coton et les fleurs coupées. Certains de ces produits étant utilisés dans les cosmétiques, on peut trouver le label Max Havelaar sur des crèmes, des shampoings...

## Le label Bio Equitable

L'association Bio Equitable fondée en 2002, réunie des Petites et Moyennes Entreprises soucieuses de produire dans le respect d'un développement économique durable. Leur label, Bio Equitable, est garanti par Ecocert. Ce label n'est pas classé dans la catégorie des labels bio car il ne certifie pas le produit fini mais seulement certains de ses composants.



Principales garanties :

- la conformité à au moins l'un des règlements d'Agriculture Biologique reconnus au niveau international ;
- la contractualisation des engagements entre les entreprises opératrices et les producteurs ;
- la prise en charge total des coûts de certification biologique et équitable par les entreprises pour qu'ils ne soient pas supportés par les producteurs ;
- la fourniture permanente d'aide sous la forme d'appui technique, de soutien à l'organisation, de formation à l'Agriculture Biologique, ... ;
- la pratique d'une politique de « prix minimum garanti contractuel », permettant une juste rémunération des producteurs ;
- le respect des droits fondamentaux de la personne (protection des enfants, respect des droits sociaux du travail, ...)
- le développement d'une agriculture durable et le maintien d'un tissu rural local.

## Le label Vegan (végétarien)

L'Union Végétarienne Européenne (EUV), membre de l'Union Internationale Végétarienne, a été créée en 1988 et a mis en place un label végétarien pour les produits alimentaires mais aussi les cosmétiques. Les produits qui portent le label Vegan sont des produits naturels à base de plantes, sans ingrédients d'origine animale. Ce label sert ainsi de signe distinctif pour des produits végétariens. Lorsqu'il est avéré qu'un produit contient au moins un additif issu de la technique génétique, qui doit alors porter la mention OGM – organisme génétiquement modifié – l'utilisation du label n'est pas autorisée.



## Le label Man & Biosphere

Man & Biosphere est un label de l'UNESCO sur les réserves naturelles et les écosystèmes. Le programme Man & Biosphere concerne le fonctionnement et la gestion des écosystèmes naturels. Il associe ainsi les préoccupations de protection de la nature et celles de développement des populations et économies locales.

Les principaux objectifs du programme MAB comprennent l'établissement des bases de l'utilisation rationnelle et de la conservation des ressources de la biosphère et la conservation des zones naturelles et du matériel génétique qu'elles contiennent.



Exemples de réserves de biosphères labellisées Man & Biosphere:

- Vallée du Fango (Corse - France)
- Mer d'Iroise (Armorique - France)
- Camargue (Delta du Rhône - France)
- Archipel de la Guadeloupe (France)
- Everglades - Dry Tortugas (Floride, Etats-Unis)
- Mont Kenya (Kenya)
- Yakushima Island (Japon)
- Cape West Coast (Afrique du Sud)
- Forêt Bavaroise (Allemagne)
- Sierra Nevada (Espagne)
- Mont Olympe (Grèce)

## 3. Conclusion

Les nombreux labels existants ne garantissent pas tous la même chose : produits bio, non testés sur les animaux, commerce équitable, protection de la biosphère... A vous de faire votre choix en fonction de vos valeurs et de ce qui vous semble important.

Qu'ils soient bio ou non, voici quelques conseils valables pour toutes les natures de cosmétiques :

- Pour limiter les risques d'allergie, choisir un produit dont le nombre d'ingrédients est limité et ne contenant pas de parfum ;
- Eviter les doigts sales dans les pots de crème ! Utiliser une spatule ou opter pour des tubes ou des emballages doseurs qui limitent les contaminations bactériennes ;
- Conserver les cosmétiques à l'abri de la lumière et de la chaleur ;
- Comme la durée de conservation est limitée, éviter d'acheter et d'utiliser plusieurs cosmétiques à la fois.
- Surveiller la date de validité des cosmétiques (attention, si elle excède 30 mois, elle n'est pas obligatoire). Non ouvertes, les crèmes se conservent au moins trois ans. Entamées, elles se conservent 1 an.
- 80% de l'action que l'on a sur sa peau ou son corps dépend de l'hygiène de vie (éviter les expositions excessives au soleil, boire beaucoup d'eau, ne pas fumer, manger sain et équilibré, éviter les savons et gels de douche décapants). Les 20% restants seulement constituent le champ d'action des cosmétiques !