



cosmétiques naturels et bio !

© Benicce - Fotolia.com

*L'industrie des
cosmétiques cartonne.
Et les ingrédients
naturels ont la cote.
C'est que Dame Nature
a réputation d'être
généreuse en dons
de jouvence...
Petit voyage au pays
des cosmétiques
naturels...*

L'usage des cosmétiques remonte à bien loin. Déjà, vers 1850 avant JC, on trouva des pots d'onguents ayant conservé l'odeur des huiles essentielles, dans la tombe du pharaon Toutankhamon. Vinrent les thermes romains, avec leurs huiles, leurs parfums d'essence de rose et de jasmin, et autres onguents délicieux. Quelques figures fameuses comme Néfertiti ou la terrible Poppée, épouse de Néron qui, dit-on, était très belle grâce à ses fameux bains au lait d'ânesse, s'accrochent à notre galerie de portraits de femmes mythiques pour qui le souci de beauté était prépondérant et passait notamment par l'usage des cosmétiques d'alors...

Il est vrai que la beauté des visages et des corps fut, de tous temps, extrêmement désirable. La beauté attire... dommage qu'elle soit stéréotypée et devenue obligatoire pour chacun(e). C'est une quête

présentée comme extrêmement nécessaire pour être heureux au XXIème siècle. On doit être beau, et bien dans sa peau. En plus d'être beau, on doit être jeune. Et si on est vieux... on doit quand même être jeune en montrant qu'on croque la vie encore à pleine dents, alors même que le trognon de ladite pomme reste coincé ! Le diktat du «*bien dans sa peau, bien dans son corps, bien dans sa tête*» finit par fermer le regard... et c'est bien dommage quelquefois. Dans nos contacts les uns avec les autres, il est pourtant essentiel de ne pas s'arrêter aux seules apparences qui sont souvent miroir aux alouettes. Oui, il est essentiel de pouvoir regarder l'autre au-delà de la forme. Ou du moins au-delà de la forme imposée par les slogans de la pub et des médias qui font que, finalement, on perd ce qui nous rend réellement beau, à savoir les qualités du cœur.

Ceci étant dit, il est vrai que prendre soin de son apparence est souhaitable. Il est évident que cela facilite, et de loin, les contacts avec autrui. Mais c'est aussi le rapport avec soi-même qui se trouve amélioré. Lorsqu'on se sent net, propre, frais, crémé et hydraté, on se sent tout simplement mieux. Et on constate que ce qui est gai, en plus des sensations agréables, c'est d'arriver à s'aimer assez pour se faire du bien.

La couche protectrice hydrolipidique de la peau

Les cosmétiques sont actuellement un commerce particulièrement rentable. On ne cesse d'inventer et de mettre sur le marché des nouvelles crèmes qui renouvellent, rajeunissent, lissent, et dérident. Aussi est-il intéressant de savoir quels sont exactement les composants nécessaires pour fabriquer ces produits. Histoire de ne pas mourir idiot, fût-ce même avec une peau élastique. Un produit cosmétique comporte

toujours les mêmes 4 composants : l'excipient, les principes actifs, l'additif, le parfum.

L'excipient représente 80% du produit. C'est la base à partir de laquelle sont fabriqués les laits, les crèmes, les soins pour les cheveux. Cette base est, dans la toute grosse majorité des cas, un mélange d'eau et d'huile qui est bien toléré par l'épiderme. L'épiderme est en effet composé d'une couche hydrolipidique qui le protège du dessèchement et de la déshydratation. Cette couche protectrice contient tout ce dont la peau a besoin pour se défendre. Malheureusement, elle s'endommage à cause de la pollution, de l'abus d'expositions au soleil, et aussi d'une hygiène agressive. Par exemple, il est tout à fait déconseillé de se décaper avec moult savons car cette pratique abîme cette couche hydrolipidique si précieuse.

Les excipients contiennent généralement de l'eau, et dans certains cas de l'alcool, ils peuvent être :

- *d'origine animale [huile de foie de morue, de flétan, de vison, saindoux, lanoline, etc...],*
- *d'origine minérale [hydrocarbure provenant du raffinage des pétroles bruts, paraffine, glycérine],*
- *d'origine synthétique [silicones, poly glycols, gélatine, dérivés de la cellulose et de l'acrylique...],*
- *d'origine végétale [amande douce, tournesol, sésame, beurre de cacao, beurre de karité, lécithine de soja...]*

Les huiles minérales et de silicone

La qualité de l'huile est prépondérante pour que le produit soit bénéfique pour la peau. Dans les commerces, les cosmétiques proposés sont souvent composés d'un excipient à base d'huile minérale, ceci pour plusieurs raisons.

L'huile minérale est une substance qui n'est pas coûteuse, qui se stocke et se conserve bien, qui est facile à travailler, qui ne se décolore pas, ne sent pas et ne s'oxyde pas. Pour un commerçant dont le but est lucratif, c'est tout bénéfique. Mais les huiles minérales, si elles peuvent avoir un rôle de protection de la peau des mains par exemple, ne sont pas intégrées par l'organisme car elles sont dépourvues d'oxygène. En effet, elles proviennent de résidus de distillation du pétrole, entre autres...

Autre huile qui a la cote dans le commerce : les huiles de silicone, entièrement chimiques. Reconnaissons leur emploi polyvalent, le fait qu'elles s'étalent facilement et leur onctuosité. La peau préfère une huile de silicone de qualité à une huile minérale qui la «bouche». Mais sachons cependant qu'une huile de silicone n'est pas écologique car elle n'est pas biodégradable !

Les huiles végétales

Toutes autres sont les huiles végétales. Le simple bon sens suffit pour se rendre compte qu'une huile qui provient de l'agriculture biologique et qui n'a pas subi d'agressions, a des atouts vitaux importants. En effet, les qualités des huiles végétales sont préservées, elles sont riches en vitamine E, F, et en acides gras polyinsaturés. Plutôt que de déposer un voile protecteur sur la peau comme l'huile minérale et de paraffine, une huile végétale stimule la formation du film protecteur par l'épiderme, ce qui est une démarche toute différente. La peau laisse passer certains éléments des huiles végétales. Il semble que les grandes firmes de cosmétiques se soient aperçus de la supé-

riorité des huiles végétales sur celles de synthèse. En effet, bien que l'usage des silicones soit toujours très important, les ingrédients d'origine végétale sont de plus en plus utilisés. L'huile de foie de requin n'est plus à la mode, on lui préfère l'huile de noix de coco !

Les huiles végétales aux propriétés intéressantes utilisées en cosmétique sont, entre autres :

- *l'huile d'amande douce* [son code INC sur les étiquettes : *prunus dulcis*]. C'est la Rolls Royce des huiles. Elle est douce et nourrissante. En plus, elle fortifie. Elle calme les démangeaisons, les inflammations, les brûlures superficielles, les



gerçures, les crevasses des mains. Elle démaquille, elle tonifie, elle est bonne pour les bébés. Elle est pénétrante.

- *l'huile à la grenade* : extraite du fruit exotique, cette huile très riche en antioxydants, protège la peau contre les radicaux libres. Cette huile, à l'intention des peaux «matures» est actuellement présente dans la nouvelle gamme de produits de soin *Weleda*.

- *l'huile d'argousier* [son code INC : *hippocyphe rhamnoides*]. Les fruits oranges de cet arbrisseau donnent une huile qui soigne les peaux ridées, vieilles, desséchées et qui ont été trop exposées au soleil.

- *l'huile de bourrache* est idéale pour des peaux sèches, les cheveux raides, les ongles cassants. Très riche en acides gras polyinsaturés, comme l'huile d'onagre du reste, elle aide à soulager les démangeaisons des névrodermites et redonne souplesse à la peau.

- *l'huile de noix de macadia* est efficace car elle se substitue peu à peu à l'huile de vison. Très pénétrante et idéale pour divers problèmes de peaux fragiles et de cuir chevelu, elle est hydratante, protectrice, nourrissante. On peut s'enduire de cette huile lors des expositions solaires. Idem d'ailleurs pour l'huile de jojoba.

- *l'huile de jojoba* : obtenue à partir du pressage de 5 petites graines d'un arbuste des déserts mexicains et américains, cette huile se conserve très bien. Elle est inodore et pénètre merveilleusement bien la peau qu'elle lisse et raffermi, et a l'avantage de ne pas laisser de film gras. Idéal avant et après le bain de soleil.

Il existe encore *l'huile de palme, d'avocat, de Nigelle, de noisette, d'olive, d'arachide, d'argan, de sésame, de tournesol,*

de chanvre, de coco, de germe de blé, de noyaux d'abricot, de sisymbre...

La qualité d'une huile peut faire qu'elle devienne à part entière un principe actif. Du reste, c'est un fait que dans certains pays d'Asie et du Moyen-Orient, les femmes utilisant seulement des huiles ont des peaux et des cheveux en pleine santé.

Les huiles essentielles

A ne pas confondre : les huiles végétales et les huiles essentielles. Les huiles essentielles sont utilisées pour soigner de nombreux maux, vu leurs diverses propriétés. Elles peuvent être antiseptiques, antivirales, cicatrisantes, antiparasitaires, anti-névralgiques, anti-infectieuses, antirhumatismales, diurétiques, digestives. Elles soignent localement, mais aussi globalement, vu leur extrême pouvoir de pénétration. Elles se diffusent donc à travers le sang dans tout l'organisme. Ce pouvoir est évidemment précieux dans leur utilisation en cosmétique où les crèmes, bains et lotions créés qui les contiennent s'avèrent très efficaces. Ceci dit, il est nécessaire d'être attentif quant à leur bonne utilisation. Ainsi, pour utiliser l'huile essentielle, il faut la diluer dans du gel douche, ou un produit dispersant comme *Disper* ou *Dispersil* et ne jamais l'appliquer pure sur la peau.

Les liposomes, nanosphères et autres substances biotechnologiques...

A part l'excipient, le cosmétique est composé de «principes ac-



tifs». Il existe bon nombre de plantes utilisées tout aussi bien dans des produits classiques que dans des produits cosmétiques naturels. Où se situe la différence ? Il se situe dans l'absence ou la présence de traitements chimiques et de pesticides, et dans les méthodes d'extraction de la plante.

Mais il existe évidemment bon nombre de «principes actifs» autres que de simples plantes... Des principes qui restent tout simplement mystérieux pour le consommateur... Lorsque l'on entre dans un commerce pour acheter un produit de beauté, il vaut mieux se munir d'une bonne dose d'humour, d'un sain scepticisme... et d'un manuel de chimie ! Qui peut, en effet, se targuer de connaître l'action des liposomes, des nanosphères et autres substances biotechnologiques ? Qu'entend-on exactement par «régénération cellulaire» [un produit pourrait atteindre des cellules vivantes ?!... A prouver... !] Même s'il y a des lois censées exiger des présentations objectives en cosmétologie, les promesses sont pléthores et ne tiennent pas la route quand on y regarde de plus près.

Fabriquer ses cosmétiques

L'efficacité des cosmétiques de haute technologie est largement surestimée. A défaut de quelques petites traces de cellulite promues ennemies publics numéro 1, c'est le portefeuille qui se trouve allégé de quelques liasses de billets. A défaut d'utiliser ces produits sophistiqués, on peut aussi opter pour la simplicité. Une cure d'hydratation intense avec un produit de bonne qualité

contenant des principes actifs purement naturels donne d'excellents résultats. Ces produits se trouvent dans tout bon magasin naturel. Et, si on le souhaite, on peut même préparer ces produits de soins «at home». C'est en tous cas le parti-pris de l'esthéticienne Chantal Clergeaud qui donne une série de recettes de cosmétiques naturels dont les ingrédients sont des plus simples, vu qu'on les retrouve à peu près tous dans la cuisine...

La liste des courses à faire est on ne peut plus appétissante : crème fraîche, yaourt, fromage blanc, œufs, miel, huile, fruits, légumes...

Miam... ! Mais non, ne mangez pas ces merveilles, mélangez et incorporez doucement les quelques ingrédients ad hoc pour obtenir de magnifiques laits démaquillants, lotions, et autres masques et crèmes de beauté.

Quelques gestes pour une bonne hygiène

Il faut finalement peu de choses pour que la peau reste saine et belle. D'abord, elle doit être rendue impeccablement propre, matin et soir. Propre, cela veut dire que la pollution extérieure et le maquillage sont soigneusement éliminés. La peau est nettoyée en profondeur. On la débarrasse de ses cellules mortes, afin qu'elle respire à nouveau. Cette première opération n'est pas faite à l'aide du traditionnel savon qui modifie le pH et détruit le fameux film hydrolipidique protecteur de la peau. Mais il s'effectue grâce à un lait de toilette à base d'ingrédients na-



© Paul Salu - Fotolia.com

turels, étalé avec les doigts, et que l'on rince très soigneusement à l'eau tiède. Après ce lait de toilette, on utilisera une lotion qui a pour objectif de tonifier et de vivifier l'épiderme.

La peau nettoyée, propre, nette, respire correctement et c'est alors qu'intervient la seconde étape qui est de lui donner des soins de beauté proprement dits. Soins relativement simples. Une crème de jour pour hydrater et protéger des changements de température si fréquents en nos belles contrées. Une crème de nuit nourrissante qui, sur une peau reposée, pénétrera d'autant mieux. Et un masque une fois par semaine. Ce dernier active, remet en circulation, rééquilibre, adoucit, purifie... et même désincruste [!]. Bref, le masque donne en quelques minutes ce dont la peau a besoin.

100 % naturel

On peut donc fabriquer des recettes de produits de beauté dont on a besoin chez soi. Cette pratique permet au moins de savoir exactement ce que l'on s'étale sur la peau. Car ce n'est pas toujours facile de s'informer correctement sur la composition des produits cosmétiques lorsqu'on procède à un achat. Beaucoup de mots savants ne font finalement que rendre opaque ce qui se devrait d'être clair. Certains laboratoires privilégient cependant la transparence et l'éthique, deux valeurs qui supposent un engagement, une conviction, un idéal, ce qui est plutôt le fait des fabricants de produits naturels.

En termes d'idéal, citons l'anthroposophie de Rudolf Steiner et ses principes d'agriculture biodynamique qui privilé-

gient la notion de «vie» et de «vivant». Cette philosophie a donné naissance, entre autres, à trois maisons de produits de soins : *Wala [Dr.Hauschka]*, *Speick* et *Weleda*. C'est en 1921 que *Weleda* a été fondée selon les principes de Steiner. La charte de *Weleda* est exemplaire et vaut qu'on s'y arrête. En effet, les ingrédients utilisés sont 100% naturels et proviennent de régions certifiées écologiques. Les huiles minérales, les parfums synthétiques, les ingrédients génétiquement modifiés sont totalement exclus de ces produits. Par ailleurs, le respect de l'environnement et du commerce équitable sont des priorités. A noter dans nos mémentos de consommateur...

© Anna Khomulo - Fotolia.com



De l'information et des labels

Lorsqu'on achète un produit dit «naturel», la composante réellement naturelle de celui-ci peut être minime, d'où l'intérêt de savoir lire les étiquettes. La législation est relativement sévère en ce qui concerne l'étiquetage des produits. L'information quant à leur composition doit être claire, ceci depuis la mise en œuvre de la déclaration INC. Cette terminologie traduit l'obligation de mentionner sur tous les produits cosmétiques leur composition. Ce que l'on peut d'emblée remarquer, c'est que la

déclaration sera accessible, claire et lisible sur certains produits, et minuscules et illisibles sur d'autres... On a déjà pas mal d'informations grâce à cette simple indication. Pour ceux et celles qui veulent réellement tout savoir sur la composition de leurs produits cosmétiques, il existe désormais un remarquable lexique contenant plus de 1200 composants que l'on peut trouver dans le très bon ouvrage «*La vérité sur les cosmétiques*», de Rita Stiens, [Luc Pire éditions].

Notons qu'il existe différents labels qui aident le consommateur à trouver des cosmétiques naturels, comme «Ecocert», «Cosmebio», «Ecobio», le label «cosmétique naturel contrôlé» du BDIH, et le label «Natrue». Sachons cependant que ces labels ont des exigences un peu différentes. Le label «Natrue», de «na» abréviation de nature et de «true» signifiant «vrai» en anglais, est un de ceux qui semble être le plus sévère en matière de définition de ce qu'est un produit naturel ou pas. Ce label a été créé en 2007 par des fabricants de cosmétiques naturels européens et se veut d'avoir des critères transparents et compréhensibles. Citons aussi le nouveau label «Ecogarantie» qui est une marque belge applicable aux produits écologiques.

Pour le label «Natrue», un produit naturel ne peut pas contenir un conservateur de synthèse, alors que le label «Ecocert» permet qu'il en contienne à raison de 5%. Selon le label «Natrue», le cosmétique naturel peut être qualifié de bio si 95% des ingrédients sont bio, eau exceptée. Pour le label «Cosmebio/Ecocert», l'eau florale entre dans le pourcentage. Pour info, l'eau florale contient

une très petite fraction d'huile essentielle, de l'ordre de 0,005% à 0,5%.

Non aux tests sur les animaux

Dans nos choix, nous devons savoir que les tests sur les animaux pour certifier les cosmétiques existent bel et bien encore. Ces tests sont cruels : ils irritent les yeux, ils brûlent et enflamment la peau de l'animal, et ils le font mourir à petit feu. Les cobayes, les lapins, les chats, les souris sont tout simplement torturés durant de longues semaines. C'est une raison suffisante pour éliminer à tout jamais de nos salles de bains les produits cosmétiques ayant recours à ces procédés.

Il existe des tests de substitution fiables comme par exemple les simulations par ordinateur. Une autre alternative aux tests pratiqués sur animaux : les tests sur des cellules humaines en culture en éprouvette. C'est une méthode qui n'est pas cruelle, qui est moins onéreuse que les tests sur les animaux, et qui est moins sujette à risques. En effet, étendre à la physiologie humaine des résultats testés sur une physiologie animale est un leurre.

Il semble que les choses bougent en ce domaine, ceci grâce aux combats des associations. Résultat : la commercialisation des produits cosmétiques testés sur animaux sera interdite à partir de 2013. D'ici là, agissons. C'est tout à fait possible d'acheter des cosmétiques n'ayant recours qu'à des substances non toxiques et uniquement élaborés à partir d'ingrédients naturels. Un exemple : l'huile de jojoba se rapproche de la composition chimique de l'huile de baleine



dont l'espèce est heureusement protégée aujourd'hui.

De la vieillesse, de la beauté, des «bons» conseils et de la motivation...

Le terme «anti-âge» est très souvent présent dans les promotions. Oui, les sérums «anti-âge» et les crèmes «lifting» se vendent bien et très cher. Ils ont un effet «lissant» et donnent l'impression d'un rajeunissement. Et cependant, est-ce bien sérieux de faire croire aux gens qu'ils ne vieilliront pas, ou si peu ? C'est pourtant ce que la publicité s'emploie à faire. Or, il est un fait : une peau ne pourra jamais rajeunir. Elle vieillira. Tous les discours qui essayent de faire passer comme message que la vieillesse, et tout ce qu'elle induit, n'existe pas, n'y feront rien. La vieillesse se marque d'une façon ou d'une autre. A la place de la bannir au profit d'un jeunisme fallacieux, reconnaissons-la. La beauté de la vieillesse existe. Ce qu'il faut, ce sont des yeux pour la voir. Des yeux qui voient à travers des lunettes un peu moins conventionnelles que celles que la publicité nous pose jour après jour sur le nez....

La beauté n'est pas un masque lisse. Certains visages sont marqués par les épreuves. Des rides profondes s'y dessinent, exprimant quelque chose qui fut peut-être vécu comme très dur, très blessant, très triste. Mais ces visages aux traits accusés sont beaux. Ils témoignent d'une traversée de la vie. Et cette traversée est bien souvent admirable de courage, avec ses essais et ses chutes. D'autres visages semblent da-

vantage épargnés. Peut-être ces personnes aux visages plus doux ont-elles eu un mode de vie plus sain... ou une vie plus facile... ou une façon de réagir qui les a préservées davantage.

Une alimentation bio, des exercices physiques réguliers, une hygiène qui promeut les produits naturels, une tentative de réagir positivement, cela aide en tous cas. C'est un mode de vie qui favorise une santé et un épanouissement... s'il reste souple ! Car qu'y a-t-il de plus agaçant que les donneurs de leçons de vie saine qui donnent à tour de bras moult «bons» conseils sur ce qu'il convient de faire ?... Or, comme en chaque chose, la beauté et l'hygiène du corps et du visage est affaire personnelle, de choix et de motivation... !

Marie-Andrée Delhamende

Références : «Cosmétiques : le pire et le meilleur, recettes à préparer soi-même», 351 pages, Chantal Clergeaud, éd. Dangles, «La vérité sur les cosmétiques, lexique et guide pratique», 297 pages, Rita Stiens, Leduc.s éditions, www.leguidedescosmetiquesbio.com, www.natrue-label.fr [label] et www.gaia.be.fr [Test animaux].

