

COMMENT BIEN CHOISIR SES COSMÉTIQUES ?



Cosmétique conventionnelle, bio, naturelle, végétale, vegan... Bon on a le choix ! Alors comment choisir ? Nous allons vous aider, dans cet article, à y voir plus clair.

Cosmétique conventionnelle

C'est un peu celle que l'on trouve partout. Elle est industrielle et s'autorise tout type d'ingrédients... aussi bien issus de la pétrochimie, de la chimie lourde, de silicone, etc. On retrouve malheureusement dans ces produits, de nombreux ingrédients très controversés et mauvais pour notre santé.

En général, les excipients et les additifs utilisés en cosmétique conventionnelle sont des matières premières issues de l'industrie pétrochimique, comme les huiles minérales (mineral oil sur les étiquettes) par exemple. Peu chères et faciles d'emploi, ces huiles minérales sont très avantageuses pour l'industrie cosmétique, mais elles le sont beaucoup moins pour la peau qu'elles empêchent de respirer en formant un film occlusif.

Cosmétique labellisée Bio

Il existe de nombreux labels bio chacun dispose de sa propre charte. Ils privilégient les ingrédients naturels, mais n'excluent pas non plus ceux synthétiques qu'ils limitent en termes de pourcentage. Ils acceptent généralement aussi les alcools.

Le saviez-vous ? Le produit peut être labellisé à partir de seulement 10% d'ingrédients bio.

L'information du % d'ingrédients bio est obligatoirement noté sur l'étiquette du produit.

PETIT LEXIQUE

Ingrédient naturel : végétal, minéral, animal, marin. Soit à l'état naturel soit ayant subi une transformation physique (exemple : l'olive transformé en huile par pression)

Ingrédient d'origine naturelle : Issu d'une transformation chimique à partir d'ingrédients naturels

Ingrédients naturels BIO : Issu de l'agriculture biologique et certifié par un organisme bio.

Liste d'ingrédients : Les ingrédients sont classés par ordre décroissant (de la plus grande quantité à la plus petite).

Tests sur les animaux : Interdit en France depuis 2004.

Cosmétique naturelle

La cosmétique naturelle c'est privilégier au maximum les ingrédients naturels ou d'origine naturel : végétal, minéral, animal, marin.

Généralement, une éthique forte de respect pour l'Homme et de la nature est présente. N'est pas non plus exclu les ingrédients synthétiques, l'alcool, mais l'idée principale est de concevoir les cosmétiques avec un maximum d'ingrédients naturels et non toxiques. Malgré tout, certaines l'utilisent surtout à des fins marketings.

Attention aux visuels produits qui peuvent vous induire en erreur, regardez plutôt les étiquettes et la liste d'ingrédients.

Cosmétique végétale

Il n'existe pas de label de cosmétique purement végétale. Chaque marque crée sa propre charte.

C'est une tendance très actuelle et qui plait de plus en plus aux consommateurs. Notre vision des choses : C'est une cosmétique saine, respectueuse de l'Homme de son environnement mais aussi de tous les êtres vivants. Des ingrédients végétaux, pas d'ingrédients issus de la pétrochimie, ni de la chimie lourde...

Mais attention, il s'agit ici de notre conception qui n'est pas appliqué par toutes les marques...

Cosmétique végan

C'est une tendance nouvelle en pleine évolution.

Elle s'adresse d'abord aux consommateurs végétariens, végétaliens et véganes.

Elle a d'abord été créée dans une vision de respect de l'animal, de l'écologie, et dans l'optique d'une meilleure consommation.

Attention ! Certains labels vegan autorisent l'utilisation d'ingrédients synthétiques ou polluants, des OGM et des ingrédients testés sur les animaux (tests réalisés dans d'autres pays).

Une cosmétique 100% végétale est-elle possible ?



OUI

- 1 - Dans les produits composés uniquement d'une phase huileuse : Huiles, baumes, bougies de massage, parfums solides... Qui sont généralement plus efficaces.
- 2- Dans les autres produits qui contiennent de l'eau : crèmes, laits, gels, ect.... Cela est plus difficile. Attention, est généralement introduit à la place des conservateurs des huiles essentielles très allergènes et de l'alcool en quantité élevée.

NOS CONSEILS

- Evitez les ingrédients issus de la pétrochimie. Les plus courants : Mineral Oil, Paraffinum liquidum, Petrolatum, les PEG (Polyéthylène glycol), butylène et Propylène Glycol.
- Evitez les aluminiums, les silicones chimiques (Diméthicone, Cyclométhicone) et certains conservateurs (le phenoxyéthanol pire que le paraben). La liste est encore longue mais plus de place !
- Vérifiez pour les produits bio le pourcentage d'ingrédients bio
- Méfiez-vous de l'apparence de votre emballage. Ce n'est pas parce que l'emballage est "vert" que le produit est naturel.

Les avantages de la cosmétique végétale !

L'efficacité des plantes utilisées : depuis toujours nos ancêtres utilisent les plantes pour se soigner, pour leur hygiène et dans leurs produits de beauté. De nombreuses études scientifiques démontrent l'efficacité des végétaux sur notre santé, notre peau et notre bien-être.

La très grande diversité des principes actifs végétaux : La nature est une ressource formidable composée d'une multitude de végétaux très différents dont on ne connaît qu'une partie. La diversité de notre nature nous apporte une diversité aussi importante en principes actifs.

Les pratiques de chimie verte, durable ou écologique : elle implique la mise en œuvre de nouveaux procédés et voies de synthèses « propres » et respectueuses de l'environnement afin de réduire et éliminer l'usage ou la génération de substances néfastes pour ce dernier.

Une cosmétique végétale c'est aussi **le respect des animaux et de tous les êtres vivants.**



NOTRE ASTUCE BEAUTÉ

Gommage de printemps au chocolat

- 3/4 c à s de sucre en poudre
- 4/5 c à s d'huile d'olive vierge
- 1 carré de chocolat noir le plus brut possible

Dans un bol en verre ou inox propre, faire fondre le chocolat au bain marie.

Ajouter l'huile d'olive et le sucre. Mélanger le tout. C'est fini !

Application :

Sous la douche et sur une peau propre réalisez votre gommage de bas en haut (évités les zones intimes). Rincez abondamment.

Conseils :

Séchez votre peau délicatement sans frotter, l'excédent d'huile disparaît rapidement pour laisser une peau belle et douce !



Une peau douce et délicieusement parfumée

Pourquoi ça marche ?

- Le sucre est un exfoliant doux
- L'huile d'olive nourrit, adoucit et protège
- Le chocolat est un régénérant cellulaire

Nadia KAMALAKARAN

Spécialisée en Aromathérapie Esthétique cosmétique naturelle et végétale depuis 2010.

Plongée dans la formulation, formation et développement de gamme depuis 2011.



Hend KAMMOUN

Displomée d'un Master de biotechnologie et développement industriel de produits de santé 2011.

Expériences en formulations en laboratoire cosmétique depuis 2010.



Ensembles elles proposent une approche nouvelle de l'entreprise cosmétique qui se veut collaborative. Leurs entreprises, l'Institut de la Cosmétique Naturelle et Végétale (ICNV) et Natyvis oeuvrent pour le développement d'une cosmétique végétale efficace et saine.