



LES PRODUITS COSMÉTIQUES

Les cosmétiques, qu'est ce que c'est?

Les cosmétiques englobent une vaste gamme de produits destinés à embellir, protéger ou modifier l'apparence des parties superficielles du corps humain, tels que la peau, les cheveux, les ongles et les lèvres, sans en altérer la nature intrinsèque.

La peau : un organe essentiel aux multiples fonctions

Bien plus qu'une simple enveloppe, la peau est un organe complexe qui joue un rôle fondamental dans l'équilibre du corps humain. Elle assure trois fonctions principales :

- Une fonction protectrice : Grâce à l'épiderme, elle constitue une barrière contre les agressions extérieures, qu'elles soient mécaniques, physiques, chimiques ou biologiques.
- Une fonction sensorielle : Riche en terminaisons nerveuses, la peau capte divers stimuli – tactiles, thermiques ou douloureux – permettant ainsi l'interaction avec l'environnement.
- Une fonction métabolique : Elle participe à la régulation de la température corporelle, à la synthèse de la vitamine D et à l'équilibre hydrique et minéral de l'organisme.

La structure de la peau

La peau est composée de trois couches superposées, chacune ayant des caractéristiques et des fonctions spécifiques.

1. L'épiderme

L'épiderme est la couche superficielle de la peau, elle est dépourvu de vaisseaux sanguins.

2. Le derme

Situé sous l'épiderme, le derme est un tissu conjonctif qui assure la résistance et l'élasticité de la peau. Il se divise en deux parties :

- La couche papillaire, la plus superficielle, composée de fines fibres de collagène formant des papilles dermiques.
- La couche réticulaire, plus profonde, constituée d'un réseau dense de fibres de collagène et d'élastine.

Contrairement à l'épiderme, le derme est richement vascularisé, ce qui lui permet d'assurer la nutrition et l'oxygénation des tissus cutanés.

3. L'hypoderme

L'hypoderme est la couche la plus profonde de la peau. Il est principalement constitué de tissu adipeux, qui joue un rôle d'isolant thermique et de réserve énergétique.

Quels sont les produits cosmétiques ?

- Les produits d'hygiène : savon, dentifrice, gel douche, gel nettoyant intime, shampoing, démaquillant, bain de bouche, déodorant, bain moussant, huile de bain, sel de bain...,
- Les produits de soin du visage : crème hydratante, crème de nuit, crème de jour, crème antirides, masque, sérum, eau florale, baume pour les lèvres...,
- Les produits de maquillage : eyeliner, mascara, fond de teint, blush, poudre, anticerne, khôl, vernis à ongles, rouge à lèvres...,
- Les produits pour le corps : lait, gommage, huile, crème pour les pieds, crème pour les mains...,
- Les produits capillaires : masque, teintures, après-shampoing, laque, gel...,
- Les parfums : parfum, eau de toilette, eau de Cologne...,
- Les produits pour le rasage et l'épilation : crème dépilatoire, cire, mousse à raser, savon à raser, après-rasage...,
- Les produits solaires : huile, crème, après-soleil...

L'hydratation de la peau : un équilibre essentiel

L'hydratation est essentielle pour maintenir une peau souple, élastique et en bonne santé. Une peau bien hydratée joue un rôle protecteur contre les agressions extérieures (pollution, froid, UV...) et prévient le vieillissement prématuré. À l'inverse, une peau déshydratée devient sèche, rêche, tiraillante et plus vulnérable aux irritations et aux infections.

La premier geste naturel est d'hydrater sa peau de l'intérieur. Dans un premier temps en buvant suffisamment d'eau (1,5 à 2 L par jour) pour maintenir l'hydratation globale de l'organisme, puis miser sur une alimentation riche en eau (fruits, légumes) et en acides gras essentiels (oméga-3 et 6) pour renforcer la barrière cutanée.

La composition des cosmétiques et leurs dangers

Les cosmétiques contiennent généralement :

- Des actifs, qui apportent l'efficacité du produit (hydratation, protection, anti-âge...).
- Un excipient, qui transporte les actifs et facilite leur application.
- Des émulsifiants, qui mélangent l'eau et l'huile pour éviter la séparation.
- Des additifs, ce sont des adjuvants qui vont permettre de parfumer, faire mousser..., des conservateurs pour éviter les contaminations microbiennes, les colorants, les antioxydants, les stabilisateurs de pH, les tensioactifs.

En théorie, les cosmétiques ne devraient ni nuire à la santé ni à l'environnement. Pourtant, certains ingrédients controversés sont encore utilisés, malgré des études démontrant leur toxicité.

Des recherches récentes ont mis en évidence un lien entre l'usage fréquent de cosmétiques contenant des perturbateurs endocriniens et l'augmentation des cancers du sein, notamment chez des femmes de plus en plus jeunes, et pas seulement après la ménopause.

Depuis quelques années, les parabènes, utilisés comme conservateurs pour leurs propriétés antibactériennes, sont particulièrement pointés du doigt. Leur présence dans la majorité des produits cosmétiques a conduit à l'émergence du label « Sans parabène », devenu un argument de vente. Toutefois, leur remplacement par d'autres conservateurs, comme le methylisothiazolinone, n'est pas sans risque, car ces substances peuvent être tout aussi nocives.

Le danger est d'autant plus préoccupant que ces produits sont appliqués quotidiennement sur la peau, un organe capable d'absorber et de faire passer des substances directement dans la circulation sanguine. Une vigilance accrue sur la composition des cosmétiques est donc essentielle.

Comment bien choisir ses cosmétiques ?

Dans la cosmétique comme dans l'alimentation, il est facile de se perdre parmi les arguments marketing trompeurs et les listes d'ingrédients à rallonge. Voici mes trois recommandations pour mieux s'y retrouver :

1. Utiliser l'application INCI Beauty : Cette application gratuite permet de scanner le code-barres des produits pour analyser leur composition et faire des choix éclairés. Si cela peut sembler fastidieux au début, une fois le bon produit trouvé, il n'est plus nécessaire de recommencer l'analyse.
2. Privilégier les produits biologiques : Ils sont soumis à des contrôles stricts et contiennent moins d'ingrédients controversés. Cependant, un produit bio n'est pas forcément sans risque pour la santé, il est donc important de toujours vérifier sa composition.
3. Choisir des produits adaptés à son type de peau : Se renseigner sur sa typologie cutanée permet d'utiliser des soins réellement adaptés à ses besoins et d'éviter les réactions indésirables.

Zoom sur les différents ingrédients naturelles

L'argile

L'argile possède de nombreuses vertus, notamment son pouvoir absorbant. Elle est également riche en minéraux et peut être utilisée pour nettoyer, exfolier et revitaliser la peau.

Cependant, elle n'est pas recommandée pour les peaux sèches, car elle risque de les déshydrater davantage.

-Argile verte : idéale pour les peaux grasses et acnéiques.

-Argile jaune : adaptée aux peaux normales à grasses.

-Argile rouge : recommandée pour les peaux sensibles et réactives.

-Argile blanche : conseillée pour les peaux très sensibles, sujettes à l'eczéma ou au psoriasis.

Les eaux thermales

L'eau, riche en minéraux, est un actif aux propriétés fortifiantes, régénérantes et apaisantes. Elle convient à tous les types de peau (grasses, sèches, sensibles, normales...). Cependant, chaque eau thermale ayant ses spécificités, il est important de la choisir en fonction des besoins de sa peau. Par exemple, on choisira des eaux apaisantes pour les peaux délicates et sensibles ou bien des eaux rafraîchissantes pour les peaux mixtes à grasses.

Les huiles végétales et macérats huileux

Les propriétés des huiles végétales en cosmétique sont connues depuis l'Antiquité. Elles protègent, hydratent et nourrissent la peau ainsi que les cheveux.

Chaque à sa propriété en fonction de sa composition. L'huile d'argan par exemple, riche en vitamine E, est antioxydante, régénérante, nourrissante et protectrice. L'huile de germe de blé, très riche en vitamine E, est anti-inflammatoire et antioxydante. Elle apaise les peaux fatiguées et ridées. Le macérât huileux d'arnica, quand à lui, est cicatrisant et antioxydant, il protège du vieillissement prématuré.

Extraits végétaux et poudres végétales

Les extraits végétaux et les poudres végétales sont des substances issues de plantes, utilisées dans les produits cosmétiques pour leurs bienfaits.

Les extraits végétaux sont obtenus par des méthodes d'extraction (comme la macération, la distillation ou l'extraction à l'eau ou à l'alcool) de diverses parties des plantes (racines, feuilles, fleurs, graines, etc.). Ils contiennent donc les principes actifs concentrés de la plante, tels que des antioxydants, des flavonoïdes, des polyphénols, des vitamines, etc, ce qui leur confère leur propriété comme l'extrait d'aloé vera ou de concombre qui sont utilisés pour leurs propriétés hydratantes.

Les poudres végétales sont obtenues par la mouture ou la pulvérisation de plantes séchées, leurs principes actifs sont capturés sous forme sèche comme la poudre d'hibiscus qui est utilisée pour ses vertus tonifiantes et hydratantes.

Extraits CO2 naturels

Les extraits CO2 naturels sont obtenus par un procédé d'extraction écologique appelé extraction au dioxyde de carbone supercritique. Cette méthode utilise du CO2 sous forme supercritique (un état entre liquide et gaz) pour extraire les actifs des plantes, garantissant ainsi une grande pureté du produit final. Le calendula par exemple est très calmant des inflammations cutanées, il est donc intéressant pour les peaux sensibles, fragiles, irritées. Il favorise également une meilleure cicatrisation.

Oléorésines

Les oléorésines sont des sécrétions provenant de conifères, de copaïers, d'élémi et, en général, d'arbres appartenant à la famille des térébinthacées. Elles sont composées d'une résine et d'une essence et ont une consistance molle ou semi-liquide.

Leur récolte se fait généralement par incision de l'écorce de l'arbre. Les oléorésines possèdent souvent des propriétés anti-inflammatoires, antimicrobiennes et cicatrisantes.

Cire

Les cires servent à épaissir ou durcir des préparations comme les baumes et les sticks. Elles aident également à enrichir et stabiliser les émulsions. De plus, elles sont souvent très hydratantes. Par exemple la cire d'abeille est riche en acides gras, elle épaissit les baumes, les rouges à lèvres et les crèmes protectrices. Elle contribue aussi à stabiliser les émulsions.

Beurres végétaux

Les beurres végétaux sont obtenus à partir des acides gras extraits des graines. Ils sont hydratants, nourrissants en profondeur et réparateurs. Par exemple le beurre de kokum qui est extrait des amandes du fruit du Garcinia indica, un arbre originaire d'Inde. Il est particulièrement recommandé pour les lèvres gercées ainsi que pour les crevasses aux mains et aux pieds.

Autre

-La glycérine : Très hydratante, la glycérine est obtenue par la saponification des huiles (réaction chimique transformant les matières grasses en savon).

-L'acide hyaluronique : Il est hydratant car il se fixe dans la couche cornée de la peau, permettant ainsi de retenir l'eau. Il lisse, raffermi et assouplit la peau. À noter : sa concentration diminue avec l'âge.

-L'urée : Son efficacité est comparable à celle de la glycérine.

-Les protéines (plus particulièrement les acides aminés) : Elles retiennent l'eau et aident à lutter contre le dessèchement. Elles sont également bénéfiques pour donner du volume aux cheveux et les fortifier.

Extraits de la ruche

Les produits de la ruche sont utilisés depuis des siècles dans les soins de beauté en raison de leurs propriétés purifiantes, nutritives et hydratantes. Parmi ces produits, on trouve la gelée royale, le miel, etc.

Les hydrolats

Très doux pour la peau, les hydrolats peuvent être comparés à la version « homéopathique » des huiles essentielles. Même les peaux les plus sensibles peuvent les utiliser. Par exemple, l'hydrolat de lavande fine est très rafraîchissant, cicatrisant et antiseptique. Il sera donc intéressant en cas de coup de soleil, de brûlures ou de peaux acnéiques.

Les huiles essentielles

Certainement l'un des actifs les plus puissants, les huiles essentielles pénètrent en profondeur. La diversité des huiles essentielles et la palette de leurs propriétés et indications sont très intéressantes pour le soin des peaux, de tout âge : anti-inflammatoire, antiseptique, séborégulatrice... Mais elles sont également intéressantes pour parfumer les cosmétiques, ainsi que pour les conserver.

Extraits marin

Les extraits marins sont réputés pour leur richesse en nutriments, et les algues sont particulièrement appréciées en cosmétique.

La chlorelle : Il s'agit d'une micro-algue d'eau douce, très riche en protéines. Elle possède des propriétés détoxifiantes, aide à repousser les polluants, et stimule la production de collagène et d'élastine. Elle est utilisée dans les masques détox, les soins anti-âge et pour les peaux ternes, mais également comme dentifrice.

Le lithothamne : C'est une algue rouge qui ressemble au corail. Elle offre un pouvoir désincrustant, exfoliant doux et reminéralisant. Elle est idéale pour les peaux fatiguées, dévitalisées et les peaux à problèmes, utilisée dans des masques purifiants, des crèmes reminéralisantes et des dentifrices.

La spiruline : C'est une algue bleue très riche en acides aminés, vitamines et protéines. Elle protège l'élastine et le collagène de la peau, prévenant ainsi le vieillissement cutané. Elle est particulièrement bénéfique pour les soins des peaux matures ou en prévention.

Les ingrédients pour gommages et masques

Le charbon végétal activé, connu depuis l'Antiquité pour ses propriétés d'adsorption, le charbon végétal activé permet de purifier et de détoxifier la peau. Il est particulièrement adapté pour les masques et les exfoliants. Il peut aussi être utilisé pour colorer les poudres de maquillage et les savons, mais toujours à faibles doses dans ces deux cas.

Le lait de coco en poudre, riche en acides gras, en minéraux et en vitamines, le lait de coco en poudre apporte douceur et brillance aux cheveux abîmés ou dévitalisés. Il est utilisé dans les masques capillaires.

Coques de noix en poudre. Cet exfoliant végétal nettoie en profondeur la peau, élimine les cellules mortes, lisse la peau et active la microcirculation. Les coques de noix en poudre sont donc idéales pour les produits exfoliants.

Fibres de bambou. Les fibres de bambou nettoient en profondeur la peau du visage ou du corps, la rendant plus lisse et douce. Elles favorisent également la microcirculation.