BIEN CHOISIR SES COSMÉTIQUES

ceseau
Association

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE DE LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE ET SOLIDAIRE

RÉGION Nouvelle-Aquitaine

ars Agence Régionale de Santé Nouvelle-Aquitaine

AGENCE DE L'EAU ADOUR-GARONNE
ETABLISSEMENT PUBLIC DU MINISTERE DU DEVELOPPEMENT DURABLE

PAR OÙ COMMENCER ?

Bien choisir ses cosmétiques, cela commence par s'intéresser à la **composition du produit**. Souvent placée au dos de l'emballage, la liste de tous les ingrédients est obligatoire.

Les **ingrédients** y sont indiqués par **ordre décroissant**, c'est-à-dire que les premiers sont les plus présents dans le produit !

CE QU'IL FAUT RETENIR !

1

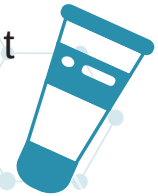
Privilégiez les ingrédients écrits en latin, d'origine naturelle, aux ingrédients en anglais d'origine synthétique.

N'oubliez pas que « naturel » ne veut pas dire « sans danger » : par exemple, les huiles essentielles sont fortement déconseillées aux femmes enceintes et jeunes enfants.

2

Préférez les listes d'ingrédients courtes.

La moyenne s'élève à 30 ingrédients et on peut parfois atteindre 100 ingrédients !



3

Évitez les molécules suspectes.

Des applications vous permettent de reconnaître les composants.

QUELQUES SUBSTANCES A ÉVITER

Parabens

butylparaben, propylparaben, mots en -zoate comme parahydroxybenzoate

Paraffines, huiles minérales

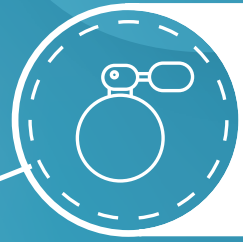
paraffin, paraffinum liquidum, mineral oil, petrolatum, cera microscristallina. **Il vaut mieux privilégier les huiles végétales**

Sels d'Aluminium

Aluminium chlorohydrate

Phtalates

Diéthylphtalate



Triclosan

Formaldéhydes

Silicones

mots en -cone, -one, -xane comme cyclopentasiloxane; cyclotetrasiloxane, cyclomethicone

Filtres anti-UV

cachés dans les crèmes de jour, baumes à lèvres, fonds de teint...
Benzophenone -1, benzophenone-3, oxybenzoine, ethylhexyl methoxycinnamate

À PRENDRE EN COMPTE ÉGALEMENT

4

Choisissez les produits munis d'un label écologique fiable.

« non exhaustif »

5

Évitez les produits pourvus d'un pictogramme de danger.

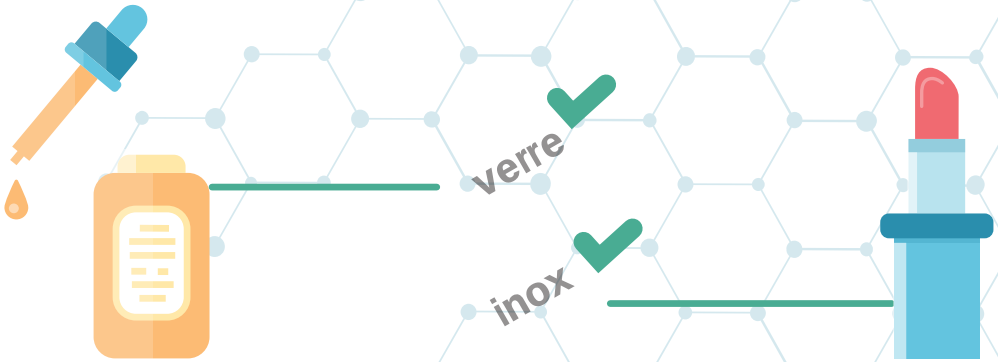
Toxique, irritant

Danger pour le milieu aquatique

Tératogène

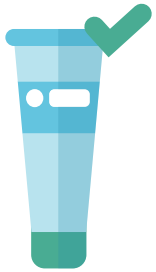
6

Préférez les emballages avec un matériau inerte.



7

Privilégiez les produits simples et naturels, comportant un ou deux ingrédients seulement.



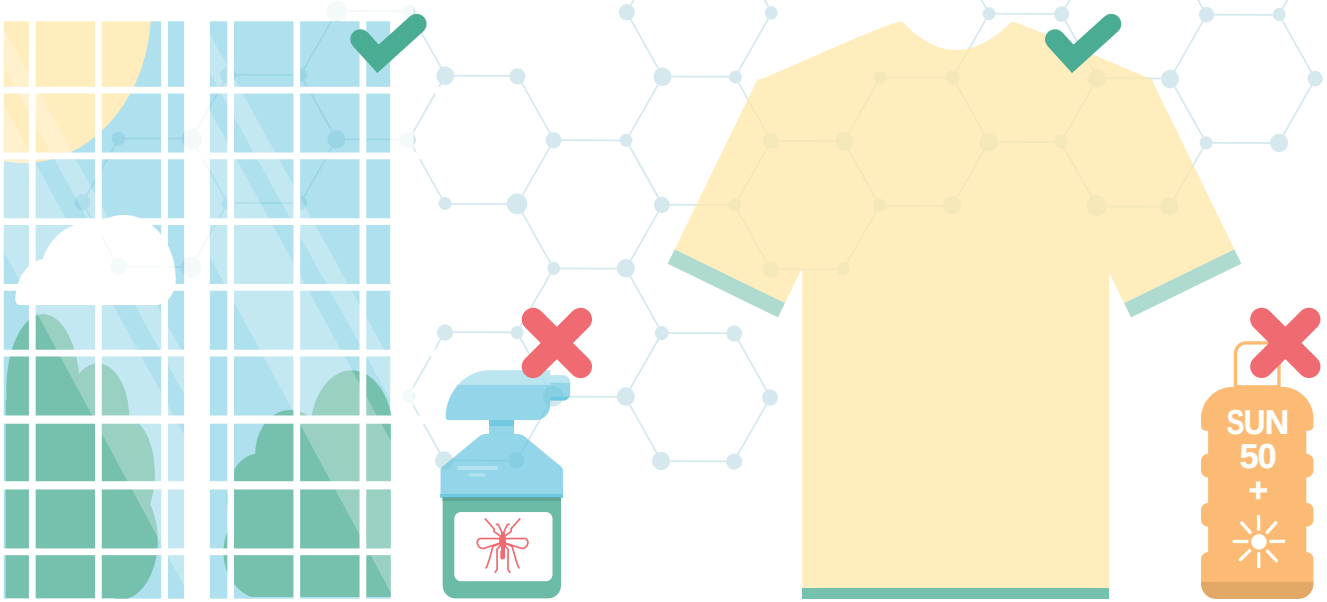
Gel d’aléo vera

Huiles végétales

Savon de Marseille

8

Remplacez certains produits par une solution de « bon sens », lorsque c’est possible.



Installer une moustiquaire aux fenêtres au lieu de s’appliquer une lotion anti-moustique.

Mettre un T-shirt ou un chapeau pour réduire l’utilisation de crème solaire.

Plus d’informations sur ceseau.org

© Ceseau - Conception Ceseau - Conception Graphique Natacha Janiszewski - Novembre 2020