



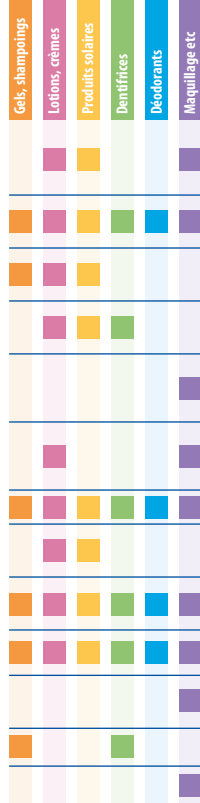
# Cosmétiques féminins

## Protéger les femmes enceintes des substances toxiques

### Effets potentiels sur la santé

|   |  |
|---|--|
| Benzophénone-1, 2, 3 (oxybenzone) ou 4, éthylhexyl-méthoxycinnamate (OMC), 4-méthylbenzylidène-camphor (4-MBC) (filtres solaires)                                   | <i>Perturbateurs endocriniens, allergènes (benzophénone), effets sur le comportement &amp; troubles neurologiques chez l'animal (OMC)</i>                      |
| Composés d'isothiazolinone (méthylisothiazolinone etc.) (conservateurs)   | <i>Allergènes par contact</i>  |
| Cyclopentasiloxane, cyclométhicone, cyclotetrasiloxane (émollients)   | <i>Perturbateurs endocriniens suspects, toxiques par inhalation, cyclotetrasiloxane, toxique pour la reproduction</i>  |
| Dioxyde de titane, oxyde de zinc [nano], ou Méthylène bis-benzotriazolyl tetraméthylbutylphénol (filtres solaires)  | <i>Pénétration cutanée probable, indication de toxicité sur les cellules, persistance dans l'organisme. Attention aux produits en sprays en particulier</i>    |
| Formaldéhyde dans les durcisseurs pour les ongles (indication « contient du formaldéhyde » si + de 0,05% dans produit)  | <i>Cancérogène respiratoire, toxique par inhalation, irrite les muqueuses et la peau</i>   |
| MOSH (hydrocarbures saturés d'huiles minérales) et MOAH (hydrocarbures aromatiques d'huiles minérales), impuretés donc jamais indiqués sur la liste des ingrédients | <i>Les MOAH peuvent contenir des traces de composés aromatiques polycycliques, cancérogènes</i>  |
| Parabènes (propyl-butyl, etc.) (conservateurs)  | <i>Perturbateurs endocriniens</i>  |
| Paraffinum liquidum, petrolatum, ceresine wax, vaseline (huiles minérales)  | <i>Bouchent les pores de la peau, risque de contamination par les hydrocarbures aromatiques polycycliques, cancérogènes non métabolisables par l'organisme</i> |
| « Parfum » ou « fragrance »   | <i>Présence de substances parfumantes potentiellement allergènes et de phtalates (perturbateurs endocriniens) pas toujours indiqués sur l'étiquette</i>        |
| Phénoxyéthanol (conservateur)   | <i>Irritant en contact prolongé, passage transcutané important</i>   |
| P-phénylènediamine, P-toluènediamine, etc. (amines aromatiques dans les teintures pour cheveux)   | <i>Allergènes, certains sont cancérogènes</i>  |
| Sodium laureth et lauryl sulfate (agent moussant)   | <i>Irritant, altère le film lipidique de la peau</i>   |
| Traces de plomb, aluminium, nickel (métaux)   | <i>Neurotoxiques (Pb, Al), Allergènes (Ni), irritants (Al)</i>   |

### Substances toxiques



### Conseils

- Évitez les colorations permanentes pour cheveux et consultez les tests des associations de consommateurs
- Parfums et fragrances sont une source importante d'allergies par contact : limitez-en l'usage
- Une bonne hygiène (savon doux, eau, rasage) permet de réduire l'usage des déodorants ou parfums
- Limitez l'usage de produits de maquillage pendant la grossesse : mascara (possible présence de nickel, allergène), rouges à lèvres/sticks (présence possible de plomb, aluminium, huiles minérales), vernis à ongles (possible présence de formaldéhyde), crèmes pour le visage, laits pour le corps, fonds de teint (présence possible de perturbateurs endocriniens tels que le cyclopentasiloxane, l'éthylhexylméthoxycinnamate, le phénoxyéthanol)
- Prudence avec les gels intimes, destinés à des zones particulièrement sensibles.
- La mention « hypoallergénique », non réglementée indique l'absence d'allergènes notoires
- Fiez-vous aux labels suivants :



● Veillez à ne pas dépasser la période après ouverture

### Liens utiles

Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé  
[www.ansm.sante.fr/Produits-de-sante/Produits-cosmetiques](http://www.ansm.sante.fr/Produits-de-sante/Produits-cosmetiques)  
 Fiches Pratiques Wecf France pour évaluer les compositions de cosmétiques  
[https://wecf-france.org/wp-content/uploads/2018/11/wecf\\_fiches-web\\_cosmetiques.pdf](https://wecf-france.org/wp-content/uploads/2018/11/wecf_fiches-web_cosmetiques.pdf)  
[www.laveritesurlcosmetiques.com](http://www.laveritesurlcosmetiques.com)  
 Centre collaborateur de l'OMS pour l'éducation solaire  
[www.info-soleil.com](http://www.info-soleil.com)

### Quelles lois pour se protéger ?

Les cosmétiques sont soumis à une réglementation européenne, le règlement « cosmétiques ». Il définit les ingrédients autorisés avec ou sans limite de concentration, ceux qui sont interdits (plus d'un millier), les mentions obligatoires sur l'étiquette, etc. Les ingrédients sont toujours indiqués dans l'ordre décroissant de leur concentration. Les nanoparticules sont indiquées [nano]. En France, l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) recommande d'éviter le phénoxyéthanol, certains filtres UV et certaines substances soupçonnées d'être perturbateurs endocriniens. La Commission européenne prévoit d'élaborer une liste de substances perturbateurs endocriniens à réglementer dans les cosmétiques. Les travaux se poursuivront en 2019. Actuellement, les tests concernent les substances individuelles et non pas les mélanges, alors que les cosmétiques sont composés de mélanges de substances. Le règlement cosmétiques fixe pourtant une limite de concentration pour

plusieurs familles de substances présentes en mélange comme certains parabènes, ou la méthylisothiazolinone couplée avec la chlorométhylisothiazolinone en raison des leurs effets allergènes. Les femmes enceintes font partie des publics prioritaires en matière de réduction des expositions aux substances et produits connus ou soupçonnés d'avoir des effets néfastes sur la santé.

### En savoir plus

Wecf France  
 13 avenue Emile Zola 74100 Annemasse  
 Tél : +33 (0) 450 83 48 10  
[wecf.france@wecf.eu](mailto:wecf.france@wecf.eu)  
[f wecf France](https://www.facebook.com/wecf.france) [@wecf\\_FR](https://twitter.com/wecf_FR)

### Participer à nos ateliers

<https://wecf-france.org/sante-environnement/participer-a-un-atelier/>

### Nous rejoindre

<https://wecf-france.org/nous-rejoindre/>

[www.wecf-france.org](http://www.wecf-france.org)

## Produits bain et douche, gommages et shampoings

Bases lavantes et moussantes (sodium laureth sulfate, etc.) qui dessèchent la peau, conservateurs (phénoxyéthanol, composés d'isothiazolinone) irritants ou allergènes, parfums, comptent parmi les ingrédients courants des gels douche et shampoings. Les microbilles de plastique sont à éviter, elles nuisent gravement à l'environnement.



### Conseils

- Préférez les pains de savon à base végétale bio
- Évitez les parfums et certains conservateurs
- Pensez aux gommages et exfoliants naturels (sucre, sel, et poudre d'amande pour le visage)



### Conseils

- Pour hydrater, préférez des huiles végétales (jojoba, amande douce, argan, olive...), mais attention aux réactions allergiques possibles
- Optez pour des eaux florales labellisées (eau de rose, fleur d'orange, etc.)
- Utilisez les crèmes avec modération, vous réduisez d'autant l'exposition à certaines substances à risque

## Lotions, crèmes, huiles

Les huiles minérales (petrolatum, paraffinum liquidum, mineral oil) contribuent à boucher les pores de la peau et peuvent contenir des composés cancérigènes (hydrocarbures aromatiques polycycliques). De potentiels perturbateurs endocriniens sont à éviter : cyclopentasiloxane, etc. Prudence également avec le phénoxyéthanol, toxique pour le foie, et les composés d'isothiazolinone, allergènes par contact.

## Produits solaires

Les produits de protection classiques contiennent généralement des filtres chimiques ou écrans minéraux, qui n'arrêtent pas la totalité des rayons. Les filtres chimiques peuvent perturber le système hormonal et sont bioaccumulables. Le cyclopentasiloxane dans les produits en spray est à éviter. Les écrans minéraux (oxyde de titane, de zinc) à l'état nanoparticulaire, s'ils évitent les traces blanches sur la peau, traversent plus facilement la barrière transcutanée et sont soupçonnés d'effets néfastes sur la santé (étiquetage [nano] obligatoire).



### Conseils

- Pas/peu d'exposition aux heures les plus chaudes, t-shirt, chapeau et lunettes de soleil efficaces
- Privilégiez les protections solaires minérales, éco-labellisées et sans nanoparticules
- Renouvelez l'application des protections solaires toutes les deux heures quel que soit l'indice



### Conseils

- Évitez à tout prix le triclosan dans les dentifrices
- Privilégiez les dentifrices labellisés écologiques
- Pensez au bicarbonate de soude, maximum 1 fois par semaine
- Évitez ou utilisez avec modération les produits bucco-dentaires, agressifs

## Dentifrices, produits bucco-dentaires

Produits moussants et tensioactifs (sodium laureth sulfate, natrium laurylsulfate, PEG et dérivés), conservateurs et parfois antibactériens : autant d'ingrédients souvent présents dans les dentifrices. Certains peuvent être agressifs pour les muqueuses buccales qui ont un pouvoir absorbant deux fois plus élevé que la peau.

## Déodorants et parfums

Des sels d'aluminium sont présents dans certains déodorants/anti-transpirants : malgré des doutes sur les liens entre pénétration cutanée de l'aluminium et cancer du sein, l'ANSM(\*) incite à la prudence. De nombreux parfums contiennent du méthoxycinnamate et/ou des phtalates (perturbateurs endocriniens et allergènes potentiels).

(\*) Agence nationale de sécurité des médicaments et produits de Santé



### Conseils

- Appliquez un lait/une huile puis une pincée de bicarbonate à la place de votre déodorant
- Rasez les poils sous les bras, vous évitez ainsi de favoriser les odeurs
- Évitez les anti-transpirants (empêchent d'éliminer la sueur et peuvent causer des inflammations)
- Évitez sels d'aluminium ou pierre d'alun sur une peau rasée ou lésée (ANSM) et en général
- Choisissez des déodorants sans parfums si possible

### Conseils

- Évitez les colorations pour cheveux pendant la grossesse
- Choisissez des produits de maquillage avec des pigments naturels, mais vérifiez les allergies potentielles
- Prenez soin de vos ongles en redécouvrant les bords de pieds et de mains.
- Inconditionnelle du vernis à ongles ? Testez les gammes bio et aérez bien pendant et après l'application
- Laissez vos ongles sans vernis régulièrement
- Évitez toute pose de faux ongles pendant la grossesse



## Protéger les femmes enceintes des substances toxiques

### Quels sont les risques pour la santé du bébé et de la femme enceinte ?

Le passage des contaminants de la mère à l'enfant surtout en période de grossesse est aujourd'hui avéré et reconnu par la communauté scientifique et médicale. La femme enceinte est donc doublement vulnérable, car c'est non seulement sa santé, mais aussi celle de son enfant qui est en jeu. L'enfant à naître peut être exposé à divers contaminants susceptibles d'avoir des conséquences à moyen et long terme pour sa santé. Les cosmétiques exposent de manière directe la future maman et la peau est l'organe le plus étendu du corps en superficie. Or c'est au cours de la période fœtale qu'ont lieu certaines étapes fondamentales du développement, comme la formation du

système immunitaire. L'enfant à naître a également une capacité d'élimination moindre que celle de l'adulte, sa capacité de détoxification et d'excrétion étant plus faible.

