

CRÈMES HYDRATANTES: QUELS INGRÉDIENTS SURVEILLER? ▼

PAR CATHERINE CRÉPEAU

Mise en ligne : 15 mai 2014 | Magazine : juin 2014



Shutterstock



Une crème hydratante peut contenir jusqu'à 50 ingrédients comme les phtalates, le BHT, les siloxanes, les dérivés de polyéthylène glycol, le pétrolatum, les parabènes, etc. Voici la liste des substances qu'on doit surveiller pour leurs effets potentiels sur la santé.

Chaque matin, en sortant de la douche, vous êtes nombreux à étaler une crème hydratante sur votre visage, vos jambes et vos mains, sans porter attention aux ingrédients qui traverseront votre épiderme pour être ensuite absorbés par votre corps.

En faisant cela, vous vous exposez à quantité de substances chimiques dont l'innocuité à long terme a été mise en doute par des études scientifiques au cours des dernières années. Quels ingrédients surveiller? Comment vous protéger des substances suspectes? Voyons de plus près ce que contiennent vos pots de crème et si les ingrédients antirides qu'ils renferment sont réellement efficaces.

Note: nous n'avons pas testé de crème hydratante. Ce dossier vise à vous aider à mieux comprendre les étiquettes des crèmes afin de faire des choix éclairés.

Liste d'ingrédients à surveiller

Une crème hydratante peut contenir de 20 à 50 ingrédients, dont une grande partie vient de la chimie pétrolière. Parmi ces substances, voici celles qui sont particulièrement à surveiller pour leurs effets potentiels sur la santé.

Prenez le temps de lire les étiquettes afin de repérer les crèmes hydratantes contenant le moins possible d'ingrédients faisant partie de cette liste. Vous pouvez aussi consulter la base de données Skin Deep pour faciliter votre magasinage.

- Butyl hydroxyanisole (BHA)
- Butyl hydroxytoluène (BHT)
- P-phénylènediamine (PPD)
- P-aminoaniline
- Paraphénylène
- Para-diaminobenzène
- Diamino-1,4 benzène
- CI suivi de cinq chiffres
- FD&C ou D&C suivi d'un nom de couleur et d'un chiffre
- Cocamide DEA ou tout nom composé incluant DEA, TEA ou MEA
- Diethyl phtalates (DEP)
- Fragrance
- Parfum
- DMDM hydantoin

- Diazolidinyl urea
- Imidazolidinyl urea
- Quaternium-15
- E214 à E219
- Methylparaben
- Butylparaben
- Propylparaben
- Ethylparaben
- Autres substances se terminant par paraben
- PEG suivi d'un chiffre
- Petrolatum
- Petroleum distillates
- Cyclomethicone
- Cyclotetrasiloxane (D4)
- Cyclopentasiloxane (D5)
- Autres substances se terminant par « siloxane » ou « cone »
- Triclosan

1. BHA ET BHT

- Quels noms rechercher: Butyl hydroxyanisole (BHA) et butyl hydroxytoluene (BHT)
- Qu'est-ce que c'est: Antioxydants synthétiques utilisés comme agents de conservation.
- Que leur reproche-t-on: De provoquer des réactions allergiques cutanées. BHA : potentiellement cancérigène pour les humains ; possible perturbateur endocrinien. BHT : une exposition prolongée à de fortes doses a causé, chez les souris et les rats, des problèmes au foie, à la glande thyroïde et aux reins.
- Sont-ils interdits: Aucune restriction au Canada. En Europe, le BHA est interdit dans les recettes de parfums.

2. COLORANTS

- Quels noms rechercher: P-phénylènediamine (PPD), p-aminoaniline, paraphénylène, para-diaminobenzène, diamino-1,4 benzène. Aussi identifiés par CI, suivi de cinq chiffres, ou par FD&C ou D&C suivi d'un nom de couleur et d'un chiffre.
- Qu'est-ce que c'est: Colorants synthétisés ou produits à partir de goudron de houille.
- Que lui reproche-t-on: La PPD est associée au développement de différents cancers. Peut provoquer démangeaisons, brûlures de la peau, urticaire ou phlyctènes (une

sorte d'ampoule).

- Est-il interdit: Seulement sept de ces colorants sont autorisés pour le maquillage utilisé près des yeux, mais des dizaines d'autres sont permis dans les cosmétiques. Seules les teintures capillaires peuvent contenir de la PPD, auquel cas un avertissement doit figurer sur l'emballage.

3. INGRÉDIENTS CONTENANT DU DEA

- Quels noms rechercher: Vous ne trouverez pas le nom diéthanolamine (DEA) seul. Repérez-le plutôt dans le nom d'autres substances chimiques qui en contiennent, comme le cocamide DEA (ou tout nom composé incluant DEA, TEA ou MEA).
- Qu'est-ce que c'est: Ingrédients utilisés pour rendre les cosmétiques crémeux ou mousseux.
- Que leur reproche-t-on: De causer des démangeaisons de la peau et des yeux. L'exposition à de fortes doses d'ingrédients contenant du DEA est associée à des cancers du foie et à des altérations précancéreuses de la peau et de la thyroïde chez les animaux.
- Sont-ils interdits: Le Canada interdit l'emploi de DEA dans les cosmétiques, mais permet l'utilisation d'ingrédients qui en contiennent. En Europe, la concentration et l'usage de cocamide DEA et de lauramide DEA sont limités.

4. PHTALATES

- Quels noms rechercher: Diethyl phtalates (DEP)
- Qu'est-ce que c'est: Substances ajoutées, entre autres, aux fragrances pour en prolonger l'odeur.
- Que leur reproche-t-on: D'être de possibles perturbateurs endocriniens. Plusieurs phtalates comme le DEP pourraient nuire au développement du fœtus ou des jeunes enfants et altérer la fertilité masculine. Le DEHP (phtalate de diéthylhexyl) est classé parmi les causes possibles de cancer par le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC).
- Sont-ils interdits: Le Canada n'impose aucune restriction dans le domaine des cosmétiques, mais interdit six phtalates, dont le DEHP, dans la fabrication de jouets pour enfant et d'articles de puériculture en vinyle souple. En Europe, le DEP est autorisé, mais plusieurs autres phtalates ne le sont pas.

5. PARFUM OU FRAGRANCE

- Quels noms rechercher: Fragrance, parfum
- Qu'est-ce que c'est: Des dizaines, voire des centaines de substances chimiques, comme les phtalates (voyez la fiche précédente).
- Que leur reproche-t-on: De provoquer des allergies, maux de tête, étourdissements et symptômes asthmatiques. Certains ingrédients ont été associés à des cancers et à des effets nocifs sur le système nerveux lors de tests en laboratoire.
- Sont-ils interdits: Aucune restriction au Canada. Pour 26 substances reconnues comme allergènes, l'Union européenne oblige les fabricants à apposer sur les étiquettes une mise en garde.

6. LIBÉRATEURS

- Quels noms rechercher: DMDM hydantoin, diazolidinyl urea, imidazolidinyl urea, quaternium-15
- Qu'est-ce que c'est: Agents de conservation.
- Que leur reproche-t-on: Les ingrédients qui libèrent du formaldéhyde peuvent irriter la peau, les yeux, le nez et la gorge, causer de la toux ou déclencher des allergies.
- Sont-ils interdits: Le Canada limite la concentration de formaldéhyde dans les cosmétiques, mais pas la quantité de formaldéhyde libéré par d'autres ingrédients comme l'hydantoïne DMDM. En Europe, les étiquettes doivent indiquer si la concentration d'agents de conservation dégageant du formaldéhyde dépasse 0,05 %

7. PARABÈNES

- Quels noms rechercher: E214 à E219 ou methylparaben, butylparaben, propylparaben, ethylparaben et autres substances se terminant par paraben
- Qu'est-ce que c'est: Agents de conservation.
- Que leur reproche-t-on: Leur lien possible avec le cancer du sein. Certains parabènes pourraient aussi interférer avec les fonctions reproductrices de l'homme. D'autres seraient des allergènes associés à la dermatite, une maladie inflammatoire chronique de la peau.
- Sont-ils interdits: Aucune restriction au Canada. En Europe, concentration limitée dans les cosmétiques.

8. COMPOSÉS DU POLYÉTHYLÈNEGLYCOL (PEG)

- Quels noms rechercher: PEG suivi d'un chiffre

- Qu'est-ce que c'est: Substances à base de pétrole utilisées comme épaississant ou pour conserver l'humidité du produit ou de la peau.
- Que leur reproche-t-on: De causer des irritations (si la peau est éraflée). Dans l'environnement, le PEG peut entrer en réaction chimique et former du 1,4-dioxane et de l'oxyde d'éthylène, deux substances reconnues comme cancérigènes.
- Sont-ils interdits: Le 1,4-dioxane est interdit dans les cosmétiques au Canada, mais il peut s'y retrouver sous forme de contaminant dans des produits contenant du PEG.

9. PÉTROLATUM

- Quels noms rechercher: Petrolatum, petroleum distillates
- Qu'est-ce que c'est: Une substance utilisée pour emprisonner l'humidité dans la peau et l'assouplir.
- Que leur reproche-t-on: Sa possible contamination aux hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP) susceptibles de provoquer des allergies et des irritations cutanées, et associés au cancer.
- Sont-ils interdits: L'Europe limite l'utilisation du pétrolatum dans les cosmétiques. Il n'existe aucune restriction au Canada, mais cet ingrédient y est classé parmi les substances présumées toxiques ou nocives.

10. SILOXANES

- Quels noms rechercher: Cyclométhicone, cyclotétrasiloxane (D4), cyclopentasiloxane (D5) et autres substances dont le nom se termine par « siloxane » ou « cone »
- Qu'est-ce que c'est: Composés chimiques à base de silicone utilisés pour assouplir et adoucir la peau.
- Que leur reproche-t-on: De provoquer irritations cutanées et acné. Le D4 est un perturbateur endocrinien. Des études menées sur des rats ont établi que l'exposition à de fortes doses de D5 peut causer des tumeurs utérines et endommager les systèmes immunitaire et reproducteur.
- Sont-ils interdits: Aucune restriction au Canada.

11. TRICLOSAN

- Quels noms rechercher: Triclosan
- Qu'est-ce que c'est: Agent antibactérien et antifongique qui empêche la prolifération de bactéries, de champignons et de moisissures.

- Que lui reproche-t-on: De causer allergies et asthme. Possible perturbateur endocrinien. Pourrait aussi entraîner une résistance à certains antibiotiques.
- Est-il interdit: Déclaré toxique pour l'environnement en 2012 par le Canada. Concentration limitée à 0,3 % dans les cosmétiques. Utilisation en cours de réévaluation en Europe.

>> À lire: Combien de temps peut-on utiliser un écran solaire, une fois le contenant ouvert?

Les perturbateurs endocriniens dans la mire

Parmi les substances à éviter dans les crèmes se trouvent les perturbateurs endocriniens, soupçonnés de modifier le fonctionnement normal de notre système hormonal et de favoriser le développement de certains cancers.

La Fondation David Suzuki a publié en 2011 une liste de 12 ingrédients à éviter dans les cosmétiques – incluant les crèmes, les savons et les vernis à ongles – en raison de risques soupçonnés ou reconnus. L'année suivante, l'organisme torontois Environmental Defence, qui a pour mission de protéger les Canadiens contre les agents polluants, a établi sa propre liste des 10 produits chimiques les plus toxiques.

Cible principale dans les deux cas : les perturbateurs endocriniens, qui imitent les hormones naturelles du corps et en modifient la production. Ces substances pourraient jouer un rôle dans l'augmentation du nombre de cancers liés au système hormonal, comme les cancers du sein, du testicule ou de la thyroïde. Elles pourraient aussi provoquer l'infertilité et des malformations chez les fœtus, selon un rapport de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et du Programme des Nations unies pour l'environnement (PNUE).

Parmi ces « perturbateurs » se trouvent les parabènes, des agents de conservation qu'on ajoute pour éviter la multiplication de bactéries ou de moisissures. « Ils sont populaires parce qu'ils ont une efficacité antimicrobienne à très faible concentration. Pour obtenir le même effet avec d'autres substances, il faut parfois des concentrations 10, voire 50 fois plus élevées. Et comme ces produits de remplacement sont récents, leur innocuité à long terme n'est pas établie », explique le Dr Jean-François Tremblay. Le méthylisothiazolinone (MIT) par exemple, souvent utilisé comme conservateur pour remplacer les parabènes depuis leur mise au pilori, causerait de plus en plus d'allergies.

« L'important à retenir, c'est que nous n'avons pas assez d'information pour dire qu'il y a des effets chez l'humain », explique Sami Haddad, professeur agrégé au Département de santé environnementale et santé au travail, de l'Université de Montréal. Ni s'il y a interaction entre les ingrédients chimiques d'une crème et ceux des autres cosmétiques ou d'autres produits de consommation, comme les détergents ou les emballages plastiques.

Devant ces incertitudes, le principe de précaution s'applique, selon Anaïs Lagacé, coordonnatrice du projet Passez à l'action pour le cancer, de l'organisme Action cancer du sein de Montréal. « Comme on ne comprend pas assez bien les causes du cancer et les effets à long terme des perturbateurs endocriniens et des autres ingrédients chimiques des crèmes, nous suggérons de les éviter. »

Bon à savoir: 35 % des produits de soin pour le visage renferment au moins un perturbateur endocrinien, selon une analyse publiée en France en septembre 2013 qui examinait 800 produits courants, dont certains sont distribués au Québec. Source : Réseau environnement Santé, Noteo.

Étiquetage déficient ?

Le Dr Tremblay s'inquiète surtout des parfums et fragrances, présents dans presque tous les produits. Même ceux qui s'affichent comme « non parfumés » peuvent en contenir, pour masquer l'odeur des autres ingrédients ! « Toutes les semaines, je vois des gens qui ont des réactions allergiques, de l'eczéma ou des flambées de rosacée à cause des ingrédients de parfums », souligne le dermatologue.

Depuis 2006, les cosmétiques vendus au pays doivent afficher une liste des ingrédients, selon la nomenclature internationale des ingrédients cosmétiques (INCI), par ordre décroissant de leur concentration en poids. Les ingrédients qui comptent pour moins de 1 % du produit peuvent toutefois être nommés dans le désordre. Et les termes « parfum » et « fragrance » peuvent cacher des dizaines de substances que le manufacturier n'est pas tenu de nommer clairement.

« Si les ingrédients des parfums étaient connus, les dermatologues pourraient faire des tests d'allergie sur leurs patients. Ce serait ainsi plus facile pour les personnes allergiques d'éviter les crèmes problématiques », souligne le Dr Tremblay. La Fondation David Suzuki et Environnemental Defence souhaitent d'ailleurs que le Canada suive l'exemple de l'Union européenne, qui exige que la présence de 26 substances connues pour provoquer des

allergies et utilisées comme ingrédients de fragrance soit indiquée sur les étiquettes. La Société canadienne du cancer va plus loin et demande que les produits contenant des substances cancérigènes connues portent un avertissement clair sur leur étiquette.

Or, Santé Canada estime qu'allonger les listes des ingrédients rendrait les étiquettes encore plus difficiles à lire.

>> À lire aussi: L'Adieu aux varices

Comment choisir une crème hydratante

La meilleure façon de se protéger des ingrédients suspects est d'éviter les crèmes qui en contiennent. Un exercice qui peut être difficile. Vous pouvez aussi signer des pétitions pour faire connaître vos craintes aux fabricants et au gouvernement.

La meilleure façon d'amener l'industrie à changer est de choisir des crèmes ne contenant aucun ingrédient possiblement toxique, selon la Fondation David Suzuki et Environmental Defence. La base de données [Skin Deep de l'Environmental Working Group](#), une organisation de recherche américaine, pourrait vous aider dans ce sens, puisqu'elle répertorie 80 000 produits, auxquels elle accorde une note de toxicité.

L'effort de magasinage sera toutefois assez ardu, réplique le Dr Tremblay. « Surtout s'il faut aussi trouver une crème qui convient à votre type de peau, avec les ingrédients actifs nécessaires, que ce soit pour atténuer des taches brunes ou estomper les rides. » Sa suggestion : choisir des crèmes contenant le moins d'ingrédients problématiques possible et diminuer votre utilisation de produits de beauté. « C'est une façon pragmatique, efficace et économique d'éviter la surexposition à certaines substances. »

Vous pouvez aussi signer les pétitions en ligne de la [Fondation David Suzuki](#) et d'[Environmental Defence](#), qui demandent que les manufacturiers divulguent la totalité des substances contenues dans les cosmétiques et que Santé Canada interdise les ingrédients reconnus comme étant nuisibles pour la santé.

Ces pressions semblent donner des résultats puisque certains grands fabricants commencent à bouger. Proctor & Gamble, qui possède entre autres les marques Olay, Old Spice et CoverGirl, a annoncé en septembre 2013 qu'elle éliminerait cette année de ses produits de soin personnels le triclosan, un agent antibactérien, et les phtalates, utilisés

pour prolonger l'odeur des parfums. Johnson & Johnson, qui détient les marques Neutrogena, Lubriderm et Aveeno, prévoit pour sa part, d'ici 2015, retirer de ses cosmétiques notamment le triclosan, les phtalates et les parabènes.

Les appellations « biologique » ou « naturelle » sont-elles un gage d'innocuité? Non, car ces appellations ne sont pas réglementées au Canada dans le domaine des cosmétiques. Surveillez donc de près les listes d'ingrédients des crèmes qui portent les mentions « naturel » et « biologique » pour repérer d'éventuels ingrédients de synthèse. Vous pouvez aussi rechercher l'une des certifications suivantes :

- **Québec Vrai:** Octroyée par un organisme indépendant québécois dans le domaine agroalimentaire, cette attestation prouve que les ingrédients biologiques de la crème ont été vérifiés. Ils sont généralement identifiés par un astérisque (le logo n'est pas forcément présent).

- **Écocert:** Décerné par un organisme français de contrôle et de certification possédant une filière canadienne, ce logo s'appuie sur une charte privée basée sur les normes de l'agriculture biologique. Les produits portant cette attestation contiennent 95 % et plus d'ingrédients d'origine naturelle et au moins 10 % d'ingrédients biologiques. Ce faible pourcentage pour le bio s'explique par le fait que l'eau, un ingrédient important de plusieurs cosmétiques, est considérée comme naturelle. Les produits doivent aussi être exempts d'OGM, de parabènes, de phénoxyéthanol, de nanoparticules, de silicone, de PEG, de parfums et de colorants de synthèse.

Les crèmes antirides sont-elles efficaces?

Les crèmes antirides hydratent bien la peau, mais tiennent-elles leur principale promesse: réduire l'apparence des rides et des ridules? Pour la majorité des produits, la réponse est non, selon une récente étude européenne.

L'automne dernier, 1 021 femmes belges de 31 à 70 ans ont accepté de modifier leur routine pendant 28 jours pour tester l'efficacité de crèmes antirides. La durée du test a été établie pour répondre aux allégations des fabricants, qui promettent des améliorations en quelques semaines. Chaque matin, les participantes ont appliqué deux crèmes fournies par l'International Consumer Research and Testing: un hydratant « standard » sur un côté du visage, et un antirides sur l'autre côté. Elles ont aussi fait des visites régulières au

laboratoire, pour se prêter à différentes mesures et se faire tirer le portrait. Ce protocole a permis d'évaluer 34 crèmes (parmi lesquelles deux hydratants sans allégation antirides), dont 14 sont vendues sous le même nom au Québec.

Les résultats obtenus en laboratoire sont clairs : pour estomper les rides, seules neuf des 32 crèmes antirides essayées se sont révélées plus efficaces qu'une simple crème hydratante. Et plus de la moitié des produits, soit 18 en tout, offraient des performances équivalentes à celles d'un hydratant. Les testeuses, quant à elles, n'ont pas remarqué de grands changements.

Les plus performantes

Parmi les produits que nous avons pu trouver sur le marché québécois, cinq ont un meilleur effet contre les rides que l'hydratant. En plus de leurs propriétés antirides, les crèmes de marque Missha, Olay et Vichy, qui figurent en tête de palmarès, se démarquent par leur pouvoir hydratant supérieur à celui des deux autres.

Le test montre aussi que l'efficacité antirides n'est pas une question de coût. Les cinq meilleures crèmes se détaillent entre 15 et 65 \$ les 50 ml. Et la plus chère que nous avons trouvée ici, soit la SK-II Stempower vendue 135 \$ les 50 ml, s'est révélée la moins efficace contre les rides !

Peu de réactions

Bonne nouvelle : à peine 1 % des participantes ont noté des réactions cutanées telles que picotements, sensation de brûlure ou irritation des yeux. Si vous avez la peau sensible ou voulez éviter de potentiels allergènes, scrutez les étiquettes pour repérer les produits renfermant les 11 substances courantes sur lesquelles planent des doutes.

Attention toutefois : les recettes des crèmes n'étant pas connues, il nous est impossible de garantir que leur formulation est identique à celle des versions européennes.

Marque et variété	Prix	Antirides	Hydratation
MISSHA Time Revolution, Immortal Youth Cream	65 \$	3	2

OLAY Regenerist, Crème micro-sculptante	35 \$	3	2
VICHY Liftactiv, Soins jour anti-rides et fermeté intégrale, Peaux normales à mixtes	45 \$	3	2
CLINIQUE Youth Surge SPF 15, Anti-rides hydratant, Sèche à mixte	60 \$	3	1
GARNIER Lift, Jour, Soins anti-rides raffermissant	15 \$	3	1
L'OREAL Revitalift, Crème de jour	25 \$	2	3
NIVEA Q10 plus, Anti-rides, Soins de jour	20 \$	2	3
CAUDALIE Pulpe vitaminée, Crème anti-rides, Peaux normales à sèches	55 \$	2	2
CLARINS Multi-Régénérante, Jour, Crème lift anti-rides, Toutes peaux	85 \$	2	2
LANCÔME Rénergie Lift, Multi-action	115 \$	2	2
SHISEIDO Benefiance, WrinkleResist24, Crème jour SPF 15	65 \$	2	2
ROC Retin-Ox Correxion, Crème anti-rides lissante, Jour	50 \$	2	1

YVES ROCHER Sérums Végétaux 3, Rides & éclat, Jour	40 \$	2	1
SK-II Stempower	135 \$	1	3

- 3: Plus efficace que la crème hydratante standard.
- 2: Aussi efficace que la crème hydratante standard.
- 1: Moins efficace que la crème hydratante standard



Méthodologie: Cette étude clinique a été réalisée en simple aveugle auprès de 1 021 femmes, par l'International Consumer Research and Testing. Les 34 produits testés l'ont été par 30 (ou 31) volontaires, pendant 28 jours. Les critères étaient l'efficacité à réduire l'apparence des rides ainsi que le pouvoir d'hydratation. Prix relevés en novembre 2013 et arrondis aux 5 \$ près. Dans le tableau, les produits sont classés en fonction de leur efficacité contre les rides, puis de leur pouvoir hydratant, et dans l'ordre alphabétique en cas d'égalité. Ils sont vendus au Québec sous un nom identique ou très similaire à celui des produits testés en Europe ; les recettes pourraient toutefois varier.

>> À lire aussi sur notre site: Comment faire disparaître un tatouage



COMMENTAIRES

