

PRODUITS D'HYGIÈNE : UN PARFUM DE DANGER

FICHES-CONSEILS N°144

[mise à jour : 03/2015]



Depuis des siècles, les hommes et femmes ont utilisé des cosmétiques et des produits d'hygiène (substances lavantes, désodorisantes, hydratantes, etc. pour le corps et les cheveux). Tous ces produits ont la part belle dans la salle de bains. Si, au départ, les femmes étaient les cibles privilégiées des ventes, les produits se diversifient aujourd'hui pour proposer des gammes à l'usage exclusif des hommes et des enfants. On est loin du pain de savon utilisé par toute la famille !

De formulation complexe, la plupart des produits d'hygiène sont fabriqués industriellement et contiennent des substances chimiques de synthèse. Prises séparément, les teneurs en ces substances chimiques peuvent sembler infimes, mais ce sont leurs effets cumulés et combinés dans de nombreux produits d'usage quotidien, qui peuvent amener de mauvaises surprises.

Entre autres, les ingrédients de certains produits inquiètent le monde scientifique. Les impacts sur la santé et l'environnement des fragrances (parfums) qui y sont incorporées ne sont pas anodins. À épinglez : les parfums synthétiques.

Un air de déjà vu

Il y a quelques années, des études réalisées par des groupes de spécialistes et d'ONG démontraient l'accumulation de certaines molécules chimiques de synthèse dans l'environnement et les êtres vivants. Elles sont soupçonnées d'avoir des effets toxiques sur l'être humain et les écosystèmes.

Déjà en 2005, Greenpeace alertait l'opinion publique de la présence de telles molécules dans une série d'eaux de toilette et de parfums de marques bien connues. Cette alerte était salutaire puisque les fragrances synthétiques, à l'odeur pénétrante et persistante, sont les principaux ingrédients des parfums. Pour en savoir plus, consultez les deux publications de Greenpeace : l'enquête sur la composition chimique des parfums «[Parfum de scandale](#)» et le [Guide Cosmetox](#)..

Parmi les molécules incriminées, la famille des muscs synthétiques était pointée du doigt... Aujourd'hui, ces composés aromatiques parfument également certains produits d'hygiène.

Comme les parfums, les produits d'hygiène et, en particulier, les lotions, sont en contact direct avec la peau. Les substances chimiques peuvent donc pénétrer dans notre organisme par voie cutanée. D'autres produits, comme les savons et les shampooings, sont rincés et se retrouvent dans les eaux usées libérant dans l'environnement leurs composants chimiques.

Parmi les molécules incriminées, la famille des muscs synthétiques était pointée du doigt...

Aujourd'hui, ces composés aromatiques parfument également certains produits d'hygiène.

Comme les parfums, les produits d'hygiène et, en particulier, les lotions, sont en contact direct avec la peau. Les substances chimiques peuvent donc pénétrer dans notre organisme par voie cutanée. D'autres produits, comme les savons et les shampooings, sont rincés et se retrouvent dans les eaux usées libérant dans l'environnement leurs composants chimiques.

Muscs synthétiques, environnement et santé

Les muscs de synthèse sont moins coûteux et plus faciles à obtenir que leurs équivalents naturels dérivés de plantes ou de glandes animales. Ils sont en général divisés en trois groupes de substances présentant des propriétés analogues mais de structure chimique différente. Ce sont les muscs nitrés (xylène musqué XM et cétone musquée MK), les muscs polycycliques (galaxolyde HHCB et tonalide AHTN) et les muscs macrocycliques.

Les deux premiers groupes constituaient en 2004, 95% du marché européen des muscs synthétiques. Très largement utilisés, ils se retrouvent dans de nombreux produits de consommation courante à la maison... Comme ces composés chimiques ne se dégradent pas facilement, ni dans la nature (propriété de persistance) ni chez les êtres vivants (bioaccumulation), ils sont de plus en plus présents dans l'environnement.

Les muscs synthétiques s'accumulent dans les sédiments des lacs et sont détectés en concentration variable chez des oiseaux maritimes, des poissons et des mollusques. Ils sont également détectés dans le sang humain et le lait maternel.

Quels sont les effets de cette pollution ? Des études tendent à démontrer l'interférence de certains muscs nitrés et polycycliques avec le système hormonal chez les poissons, les amphibiens et les mammifères. Ils peuvent également exacerber les effets de l'exposition à d'autres substances chimiques et avoir une implication dans le développement du cancer. Ces effets restent à confirmer chez l'être humain, mais de lourds soupçons pèsent quant aux interférences avec les systèmes endocrinien et reproducteur.

Quelles solutions ?

Le seul moyen de limiter la pollution chimique est de ne plus utiliser les substances incriminées. Les muscs nitrés font partie des composés interdits ou limités par le programme européen REACH pour le contrôle et la régulation des substances chimiques qui est entré en application le 1er juin 2007. Selon ce programme, les substances les plus dangereuses devront être remplacées par des substances alternatives moins nocives si elles existent ou, à défaut, les fabricants doivent présenter un plan de recherche et de développement pour en trouver.

Toutefois, comme le signale Test-Achats dans son article La chimie (un peu) mieux contrôlée (Test-Santé n°71), dans le cas des perturbateurs endocriniens ou des substances cancérigènes, mutagènes et reprotoxiques (toxiques pour la reproduction), elles seront autorisées si les avantages économiques et sociaux de leur utilisation sont plus élevés que les risques pour la santé humaine et l'environnement et si les risques sont contrôlés, même si une alternative plus sûre existe.

Le retrait de nombreuses substances, dont les parfums synthétiques, ne se concrétisera pas dans un futur immédiat. Face à ce constat, appliquons le principe de précaution.

Quels produits d'hygiène choisir ?

Le prix ne fait pas la différence...

Le prix ne protège pas ! L'analyse de la composition de produits d'hygiène haut de gamme et de ceux plus économiques montre que la formulation de base est similaire. Il vaut mieux diminuer la gamme de produits utilisés et être attentif à leur composition.

Pas de parfums dans les produits pour bébés !

Les jeunes enfants sont plus sensibles que les adultes aux substances chimiques. L'exposition dès le plus jeune âge à des polluants (quels qu'ils soient) peut avoir des implications pour la santé des adultes, mais aussi avoir des répercussions au niveau de leur descendance. De plus, les statistiques montrent une plus grande incidence d'allergies parmi les nouvelles générations et une relation de plus en plus évidente entre les problèmes de santé et l'environnement.

Si possible, évitez les produits d'hygiène contenant des fragrances, qu'elles soient synthétiques ou naturelles. Les essences naturelles comme la bergamote, le géranium, la citronnelle, etc., peuvent provoquer des dermatites de contact. La directive sur les cosmétiques 2003/15/CE (qui régle entre autres la composition des shampoings) impose aux producteurs d'indiquer sur l'étiquette les fragrances utilisées susceptibles de provoquer des allergies et qui auparavant étaient cachées sous la dénomination 'parfum'.

En limitant les doses de savon, shampoing et lotions pour les enfants, on diminue leur exposition à des substances chimiques.

Gel ou savon ?

Les parfums sont omniprésents dans les savons tant liquides que solides, leur proportion variant de 0,5% à 3% de la composition du produit. Les gels liquides contiennent des conservateurs pouvant causer des allergies et, dans certains cas, sont en mesure de libérer du formaldéhyde.

Côté déchets, il est possible de choisir un minimum d'emballage surtout s'il s'agit de pains de savon. Sinon, flacons en plastique de produits de bain et douche peuvent être recyclés, n'oubliez pas de les trier avant de les jeter !

Labels ?

L'Ecolabel [\(1\)](#) européen peut aussi être apposé sur des produits d'hygiène. Le groupe d'experts en charge de l'élaboration des critères estimait que l'impact environnemental de savons, gels et shampoings était considérable. Les critères visent la réduction de la pollution du milieu aquatique, la diminution de la production de déchets et la prévention des risques pour l'environnement liés aux substances dangereuses. Il est spécifié que les muscs nitrés et muscs polycycliques ne doivent pas rentrer dans la formulation du produit. A noter que si l'écolabel est un premier pas dans le bon sens, il n'est pas très restrictif et n'empêche pas la présence de substances allergisantes comme le Sodium Laureth Sulfate (SLS), les conservateurs et parfums de synthèse.

Sous le Label Cosmétiques Naturels Contrôlés - BDIH [\(2\)](#) on trouve la marque allemande Lavera [\(3\)](#) qui est commercialisée dans notre pays. Les fragrances sont absentes de la formulation. D'autres labels régulent également les cosmétiques bio : Nature & Progrès, Cosmebio et Ecocert (gamme de produits Coslys [\(4\)](#) d'Etamine du Lys et soins corporels de Sonett [\(5\)](#)).

Il est également possible de trouver des produits non labellisés mais répondant à des critères intéressants : matières premières naturelles, sans conservateurs, ni colorants, parfum ou arôme de synthèse. Un exemple : www.weleda.be

En conclusion

Les produits d'hygiène apportent leur nuage dans le brouillard chimique des pollutions. Il est important de changer notre regard sur l'importance de 'sentir bon'. Des produits alternatifs sans parfums synthétiques existent. Ce n'est pas parce qu'ils ne dégagent pas un arôme particulier qu'ils ne sont pas de qualité. Au contraire, leur formulation naturelle respecte la santé et l'environnement tout en étant efficace.. Les sources de pollution auxquelles nous sommes soumis sont multiples et diffuses. Pourtant, dans la majorité des cas, nous pouvons agir pour les limiter !

Pour en savoir plus :

- (1) <http://www.ecolabel.eu>
- (2) www.kontrollierte-naturkosmetik.de/gesamt_fr.htm
- (3) www.lavera.co.uk
- (4) www.etamine-du-lys.com/en/Coslys
- (5) www.sonett-online.de
- Fiche [1, 2, 3, Je choisis des cosmétiques et produits d'hygiène écologiques](#)
- [Les labels pour cosmétiques](#) - Fiche-conseil n°169

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Liens

- [1] <https://www.ecoconso.be/fr/content/produits-dhygiene-un-parfum-de-danger>
- [2] <https://www.ecoconso.be/fr/thematiques/produits-dhygiene>
- [3] <https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/cosmetiques>
- [4] <https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/sante>
- [5] <https://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus>
- [6] <http://goo.gl/KCxCiH>
- [7] <http://goo.gl/33VbTs>
- [8] <http://www.ecoconso.be/Produits-d-hygiene-un-parfum-de,424#bio>
- [9] <http://www.weleda.be/>
- [10] <http://www.ecolabel.eu>
- [11] http://www.kontrollierte-naturkosmetik.de/gesamt_fr.htm
- [12] <http://www.lavera.co.uk/>
- [13] <http://www.etamine-du-lys.com/en/Coslys/>
- [14] <http://www.sonett-online.de/>
- [15] <http://www.ecoconso.be/1-2-3-Je-choisis-des-cosmetiques>
- [16] <http://www.ecoconso.be/Les-labels-pour-cosmetiques>
- [17] https://www.ecoconso.be/sites/default/files/publications/fc144_hygiene_parfum.pdf

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons

