Publié sur *écoconso* (https://www.ecoconso.be.)

QUEL SHAMPOING NATUREL CHOISIR POUR SE LAVER LES CHEVEUX ?

ARTICLES

[*mise à jour : 07/2021*]

Shampoing solide, naturel, labellisé, tendance no-poo… Que choisir pour se laver le cheveux en respectant sa santé et l'environnement ?

Le shampoing est la star des produits capillaires. Tout le monde en utilise, ou presque. Si on est soucieux de sa santé et de l'environnement, l'idéal c'est un shampoing doux, écologique, zéro déchet et produit localement. Bonne nouvelle : ça existe !

Voici nos conseils pour se laver les cheveux au naturel.

Sommaire :

- De la douceur dans son shampoing
- Une composition simple et propre
- Un label écologique
- Objectif zéro déchet avec le shampoing solide
- Une production locale
- Tendance no-poo, low-poo, sans shampoing et cure de sébum
- Quid des shampoings à sec, à base de poudre ou de plantes ?
- Attention aux fausses promesses

- - - - - - - - - - - - - - -

De la douceur dans son shampoing

Un shampoing **doux** a un pH[1] qui respecte les cheveux.

Le pH idéal pour un shampoing serait de 5,5, soit légèrement acide, afin de préserver les fibres capillaires.[2] On trouve souvent cette information sur l'emballage du shampoing.

Une composition simple et propre

On se penche sur la **liste des ingrédients**, dite liste INCI. Elle doit obligatoirement être présente sur l'emballage.

Une règle d'or : **au moins d'ingrédients au mieux**. Il n'est pas rare qu'un shampoing contienne 20, 30, voire même 50 ingrédients différents. De quoi déboussoler le cuir chevelu !

On évite certains ingrédients polluants, allergisants ou suspectés d'être des perturbateurs endocriniens. Par exemple les sulfates (agressifs[3]), le méthylisothiazolinone (allergisant)[4], le butylphenyl methylpropional (irritant[5]), certains parfums (potentiellement allergènes[6])…

> Lire aussi : Cosmétiques : comment éviter les perturbateurs endocriniens ?

Pour une info plus détaillée :

- Que Choisir propose un classement de plusieurs milliers de références.
- On peut aussi décrypter la liste des ingrédients via la banque de données de la vérité sur les cosmétiques.

Enfin, on se souvient aussi que **la mousse n'est pas synonyme d'efficacité**, même si on la trouve agréable. D'autant que sa quantité dépend aussi du degré de saleté des cheveux : plus ils sont sales, moins le shampoing mousse.[7]

Un label écologique

On opte pour un shampoing qui respecte l'environnement. Mais entre les ingrédients polluants, les méthodes de fabrication énergivores et la pollution de l'eau causée par le produit, pas facile de faire le meilleur choix quand on n'est pas un expert.

On peut se faciliter la vie et opter pour des produits portant un **label écologique fiable** et répondant à un cahier des charges précis, comme **Nature & Progrès, Cosmos, Cosmebio, Ecocert, Slow Cosmétique**…

> Lire : À quels labels reconnaît-on un cosmétique écologique ?

Mais **un shampoing sans label n'est pas forcément mauvais**. Certaines marques font le choix de ne pas être labellisées alors qu'elles proposent de très bons produits naturels. Sans avoir accès à toutes les informations, on peut alors au moins vérifier la liste des ingrédients et limiter la quantité de déchets.

Objectif zéro déchet avec le shampoing solide

Même si les marques améliorent globalement leurs emballages, chaque bouteille de shampoing contribue à faire grossir nos poubelles. Bien sûr, les flacons de shampoing ne sont pas ce qui pèse le plus lourd dans la poubelle et peuvent être recyclés. Mais selon l'adage : « le meilleur déchet est celui qui n'existe pas ».

> Lire aussi : Quelles sont les limites du recyclage ?

Alors pour éviter ces quelques 30 grammes de plastique[8] à chaque fin de flacon, l'idéal est d'opter pour un shampoing zéro déchet. Deux options :

- le **shampoing solide** dont l'offre explose ces dernières années. Même les grandes marques conventionnelles s'y mettent pour répondre à la demande des consommateurs. On en trouve actuellement pour différents types de cheveux (gras, colorés, secs, normaux, pour bébés…), sous différentes formes (galet, pastilles…) selon sa préférence. Passer à un shampoing solide peut demander un temps d'adaptation, et ceux formulés à base de tensioactifs végétaux (à base de sucre, de coco…) peuvent être plus faciles à adopter que ceux à base d'huiles végétales saponifiées à froid comme pour un savon.

- le **shampoing en vrac**. Le concept : remplir son flacon réutilisable à la borne de recharge en magasin.

> Voir notre liste de magasins de vrac et zéro déchet.

Attention : si un shampoing solide ou en vrac permet de limiter les déchets, il ne garantit pas forcément une composition saine et respectueuse de l'environnement. Donc ici aussi on opte pour une liste d'ingrédients « propre » ou un shampoing labellisé.

À défaut de shampoing solide ou en vrac, on préfère des emballages simples et recyclables : un petit carton, des éco-recharges en plastique souple, un grand format, un flacon en matière recyclable…

> **Lire aussi : Où jeter les emballages de cosmétiques et de produits d'entretien ?**

Une production locale

Plusieurs marques belges proposent des shampoings « **Made in Belgium** », parfois même avec des huiles ou d'autres **ingrédients produits en Belgique** (fleurs séchées, hydrolats, laits végétaux, miel, huiles essentielles…).

Une belle façon de réduire le transport et de soutenir les producteurs locaux !

> **Voir nos bonnes adresses : Où trouver des cosmétiques naturels faits en Belgique ?**

Tendance no-poo, low-poo, sans shampoing et cure de sébum

Les shampoings conventionnels contiennent de nombreux ingrédients qui peuvent agresser les cheveux au fil du temps. Certaines tendances prennent le contre-pied de cette surconsommation :

- la **cure de sébum** consiste à ne pas se laver les cheveux pendant un mois, en les brossant tous les jours pour répandre le sébum sur les longueurs.

- le **low-poo** ou le **no-poo** (pour « no shampoo »[9]) consiste à limiter, voire arrêter, le lavage des cheveux. Selon les méthodes, on arrête le shampoing pour le remplacer par des poudres sèches, juste de l'eau ou rien du tout.

De nombreuses utilisatrices en sont ravies et trouvent leurs cheveux plus forts, plus doux, plus souples…

À l'heure actuelle, **aucune étude scientifique** ne s'est penchée sur la question. Cela donne peu de vision objective autour de cette pratique. Cependant, la Docteur Anja Vujovic, spécialiste des pathologies du cheveu, nuance l'enthousiasme du web pour cette nouvelle tendance du no-poo. Selon elle, arrêter de se laver les cheveux n'est pas recommandé car ils doivent être nettoyés au même titre que le corps. Si certaines personnes peuvent ressentir un mieux dans les deux premières semaines de pratique, cela serait plutôt causé par l'arrêt de shampoings trop agressifs.

Le no-poo **pourrait même entraîner des effets plutôt négatifs** pour 60 à 80% des personnes qui tentent l'expérience. En cause : la prolifération des bactéries présentes en grand nombre sur le cuir chevelu. Mais régulées par le lavage qui permet aussi d'éliminer les cellules mortes et de nettoyer le sébum et la sueur sécrétés naturellement. D'autant que le cuir chevelu contient plus de glandes sébacées que le reste du corps et produit une quantité de sueur équivalente à celle d'une aisselle ! Arrêter de se laver les cheveux pourrait donc mener à un **développement de bactéries et de**

champignons, ce qui augmenterait le risque d'infections, le développement de mauvaises odeurs, l'apparition de pellicules et de démangeaisons, pouvant induire au final une inflammation et une chute de cheveux.

Dr Vujovic conseille plutôt de **se laver les cheveux seulement quand ils en ont besoin**, c'est-à-dire quand ils sont sales. Elle rappelle également qu'il est important de respecter sa santé et l'environnement en optant pour des formules douces, sans composants agressifs comme les sulfates et avec peu d'ingrédients, comme le proposent les meilleurs shampoings solides.

Quid des shampoings à sec, à base de poudre ou de plantes ?

L'utilisation de shampoing à sec est de plus en plus répandue. On emploie alors des poudres en remplacement des shampoings nécessitant un rinçage à l'eau. Si les marques ont développé leurs gammes ces dernières années, souvent dans un contenant avec un gaz propulseur, on peut se contenter d'un seul ingrédient pour adopter cette pratique.

Il peut s'agir de **talc**, d'**argile**, de **fécules végétales, de poudres de plantes** comme l'ortie... qu'on préfère locales ou de pays proches plutôt que les exotiques **poudres de Shikakaï** ou de **Sidr**...

La pratique consiste à saupoudrer la racine de ses cheveux avec le **shampoing sec**, puis de masser légèrement avant de brosser pour éliminer les résidus. On assèche ainsi le sébum et la sueur présents, ce qui limite le développement des microbes. C'est particulièrement utile pour les cheveux gras.

Cependant, cette technique ne remplace pas un nettoyage avec un shampoing et de l'eau. À la longue, elle peut aussi assécher. Il est donc recommandé de limiter le shampoing sec à **une fois par semaine**, par exemple pour gagner un ou deux jours entre deux shampoings à l'eau.

On utilise aussi pour se laver les cheveux certaines **poudres que l'on mélange avec de l'eau pour obtenir une pâte**. Par exemple :

- le rhassoul, les argiles...
- certaines plantes riches en saponines comme la saponaire, le shikakaï ou les noix de lavage.

Ces alternatives proposent un **lavage très doux** par rapport aux shampoings formulés à base de tensioactifs comme on en trouve dans le commerce. Par contre, ce lavage **nettoie moins en profondeur les graisses et saletés** que les shampoings avec tensioactifs, même lorsqu'il s'agit de tensioactifs dérivés du sucre ou du coco (ou d'autres sources végétales), comme c'est souvent le cas pour les shampoings naturels.

Au rayon des poudres, **on évite le bicarbonate de soude** (utilisé à sec ou dilué dans de l'eau) car il peut être agressif pour le cuir chevelu, notamment à cause de son pH basique (le contraire d'acide).

Attention aux fausses promesses

Test-Achats[10] met en garde contre certaines mentions :

- De nombreux shampoings promettent des vertus telles que des **effets réparateurs** (pour cheveux ternes, fourchus…) alors qu'ils n'apportent aucun effet supplémentaire par rapport à un shampoing ordinaire.
- Certains emballages affichent la mention « **testé dermatologiquement** » mais cela n'offre pas de garanties fiables car ne repose sur aucun fondement légal.

Il en va de même pour les shampoings censés **limiter la perte des cheveux** en cas d'alopécie. Ces allégations ne seraient pas fondées.[11]

Enfin, on ne se laisse avoir par les **prix** : un shampoing coûteux n'est pas forcément plus efficace qu'un shampoing meilleur marché.[12]

Lire aussi

- Comment prendre soin de ses cheveux au naturel ?

Merci au Docteur Anja Vujovic, spécialiste des pathologies du cheveu, d'avoir répondu à nos questions.

---

[1] Le pH mesure l'acidité.

[2] Cline et al., 2018.

[3] par le Dr Anja Vujovic

[4] Un conservateur allergisant interdit dans certains cosmétiques, écoconso

[5] Test santé 2019.

[6] Liste des substances parfumantes considérées comme allergènes par la Commission européenne

[7] Test-Santé, 2019, Shampoings, aucun ne « répare » vos cheveux.

[8] Estimation de poids d'un flacon de shampoing calculé par écoconso dans le cadre de sa campagne Objectif zéro déchet.

[9] C'est aussi un jeu de mots autour de l'aspect « sans crasse » puisque « poo » signifie caca en anglais.

[10] Test-Santé, 2019, Guide des shampoings réparateurs

[11] Test-Santé, 2021, Chute de cheveux

[12] 60 millions de consommateurs, 2015, Test de shampoing

Liens
[1] https://www.ecoconso.be./fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus
[2] https://www.ecoconso.be/fr/content/cosmetiques-comment-eviter-les-perturbateurs-endocriniens
[3] https://www.quechoisir.org/comparatif-ingredients-indesirables-n941/liste/soins-des-cheveux-ci6/
[4] https://laveritesurlescosmetiques.com/recherche-inci.php
[5] https://www.ecoconso.be/fr/content/quels-labels-reconnait-un-cosmetique-ecologique
[6] https://www.ecoconso.be/fr/content/quelles-sont-les-limites-du-recyclage
[7] https://www.ecoconso.be/fr/content/magasins-de-vrac-et-zero-dechet-de-wallonie-et-bruxelles
[8] https://www.ecoconso.be/fr/content/ou-jeter-les-emballages-de-cosmetiques-et-de-produits-dentretien
[9] https://www.ecoconso.be/fr/content/ou-trouver-des-cosmetiques-naturels-faits-en-belgique
[10] https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-prendre-soin-de-ses-cheveux-au-naturel
[11] https://www.ecoconso.be/fr/content/un-conservateur-allergisant-interdit-dans-certains-cosmetiques-0
[12] https://ec.europa.eu/health/scientific_committees/opinions_layman/perfume-allergies/en/figtableboxes/table-13-1.htm
[13] https://www.ecoconso.be/fr/content/objectif-zero-dechet
[14] https://www.test-achats.be/sante/sante-au-quotidien/produits-testes/guide-dachat/guide-dachat-shampoing-reparateur
[15] https://www.test-achats.be/sante/sante-au-quotidien/bien-etre/dossier/chute-des-cheveux-chez-les-hommes/traitement
[16] https://www.60millions-mag.com/2015/09/10/test-de-shampoings-pour-cheveux-secs-certains-peuvent-irriter-9966

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons