

## Quelle est la réglementation en vigueur ?

Tous 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. L'indication de la présence de nanoparticules sera effective dès juillet 2013. En France, le Ministère de la santé a annoncé en 2008 sa volonté d'apposer sur les cosmétiques contenant des substances chimiques problématiques un logo d'avertissement pour les femmes enceintes, et d'insérer dans le carnet de maternité une information sur le risque potentiel de l'utilisation de certains produits pendant la grossesse. Ces mesures se font attendre.

## Quelle est l'utilité de ce guide ?

Ce guide a pour but d'aider la future maman à choisir les cosmétiques qui lui conviennent tout en protégeant sa santé et celle de bébé. Il cible aussi certains produits utilisés en période de grossesse.

## Posez des questions !

N'hésitez pas à poser des questions dans les magasins ! C'est votre droit. Le règlement REACH donne 45 jours aux distributeurs pour répondre à vos questions sur la présence de certaines substances chimiques dans les produits que vous achetez. WECF et ses partenaires proposent un modèle de lettre sur le site [www.projetnesting.fr](http://www.projetnesting.fr) rubrique Publications.

## Pour en savoir plus

WECF France  
1 Place de l'Eglise St André  
74100 Annemasse  
04 50 49 97 38

## Pour nous soutenir :

Adhérez sur <http://www.wecf.eu/francais/wecf/membres.php>

## ou faites un don

Crédit Agricole des Savoie Annemasse  
Compte n° 18106 00038 96711941875 56  
IBAN : FR76 1810 6000 3896 7119 4187 556  
Code BIC AGRIFRPP881

[www.projetnesting.fr](http://www.projetnesting.fr)

## Conseils généraux : moins c'est mieux !

- Concernant les teintures pour cheveux, évitez les colorations permanentes et consultez les tests des associations de consommateurs.
- Les 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.
- Pendant la grossesse, limitez l'usage des produits de maquillage, comme le mascara, pouvant contenir du nickel, le premier allergène connu.
- La mention « hypoallergénique », non réglementée, indique juste que le fabricant a formulé son produit sans allergènes notoires.
- Utilisez les produits portant les labels suivants :



- Si vous utilisez des cosmétiques sans conservateurs, veillez à ne pas dépasser la période après ouverture indiquée en mois sur le conditionnement à l'aide du petit visuel ci-contre.



## Liens :

[www.projetnesting.fr](http://www.projetnesting.fr)  
[www.afssaps.fr/Produits-de-sante/Produits-cosmetiques](http://www.afssaps.fr/Produits-de-sante/Produits-cosmetiques), Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé  
<http://leflacon.free.fr/>, pour savoir lire les étiquettes de cosmétiques  
[www.laveritesurlescosmetiques.com](http://www.laveritesurlescosmetiques.com), pour évaluer les compositions de cosmétiques  
[www.info-soleil.com](http://www.info-soleil.com), le site de la Sécurité solaire, centre collaborateur de l'OMS pour l'éducation solaire.

	Famille	Substances toxiques	Effets potentiels sur la santé
●	Anti-bactériens, anti-microbiens	Triclosan	Accumulation dans l'environnement, toxicité pour les organismes aquatiques. Favorise la résistance bactérienne.
●	Amines aromatiques	P-phenylendiamine, P-toluènediamine, etc.	Allergènes, certains sont cancérigènes
●	Conservateurs	Parabènes	Perturbateurs endocriniens
●		Phénoxyéthanol	Irritant en contact prolongé, passage transcutané important, neurotoxique
●		Formaldéhyde et libérateurs de formol	Cancérigène, irritant des muqueuses et de la peau.
●	Agents moussants	Sodium laureth et lauryl sulfate	Irritants, altèrent le film lipidique de la peau.
●	Filtres solaires	Benzophénone-3(oxybenzone), Homosalate(HMS) 4MBC, Octylméthoxycinnamate (OMC) octyl-dymethylPABA (OD-PABA)	Perturbateurs endocriniens, bioaccumulation dans les organismes vivants, lait maternel, accumulation dans l'environnement. Allergènes.
●	Nanoparticules	Dioxyde de titane, oxyde de zinc à l'état nanoparticulaire	Pénétration cutanée, indication de toxicité sur les cellules, persistant dans l'organisme. Non indiqué sur l'étiquette des ingrédients.
●	Parfum	« Parfum » ou « fragrance »	Présence de substances parfumantes potentiellement allergènes et de phtalates (perturbateurs endocriniens) non indiqués sur l'étiquette.
●	Huiles minérales	Paraffinum liquidum, petrolatum, ceresine wax, vaseline	Occlusives, (bouchent les pores de la peau), risque de contamination par les hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP), cancérigènes non métabolisables par l'organisme.

## Protéger les femmes enceintes en évitant les substances toxiques

Guide WECF



Cosmétiques féminins



Rhône-Alpes

Women in Europe for a Common Future | WECF

## Gels douche et intimes, shampoings

Bases lavantes et moussantes (Sodium Laureth Sulfate, etc.) qui dessèchent la peau, conservateurs (parabènes, phénoxyéthanol, composés d'izothiazolinone) irritants ou allergènes, parfums, comptent parmi les ingrédients courants des gels douche et shampoings. Certains gels intimes peuvent même contenir du triclosan, un antibactérien à proscrire.



### Conseils:

- *Préférez les pains de savon de qualité à base végétale bio ou le savon d'Alep aux gels douche qui dégraissent la peau*
- *Choisissez des produits sans parfums et sans parabènes*
- *Rincez toujours les après-shampoings*



### Conseils:

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

## Lotions, crèmes, huiles

Les huiles minérales (petrolatum, paraffin, mineral oil) de nombreuses crèmes ou lotions, y compris anti-vergetures, contribuent à boucher les pores de la peau. Les parabènes, utilisés comme conservateurs, sont reconnus comme perturbateurs endocriniens – le Danemark a interdit deux d'entre eux dans les cosmétiques bébés.

## Produits solaires

Les crèmes solaires classiques contiennent des filtres chimiques soupçonnés de perturber le système hormonal et de contribuer aux troubles du développement de l'enfant. Les nanoparticules, qui pourraient franchir la barrière transcutanée et dont les effets sur la santé sont insuffisamment évalués, sont utilisées dans les produits solaires, car elles permettent d'éviter les traces blanches laissées par les filtres minéraux sur la peau. Les "nanos" ne sont pas encore étiquetées.

### Conseils:

- *Évitez l'exposition aux heures les plus chaudes, portez un chapeau et des lunettes de soleil efficaces*
- *Privilégiez les protections solaires minérales, si possible sans nanoparticules, en tous cas évitez les sprays au niveau du visage<sup>1</sup>*
- *Quel que soit l'indice de protection, renouvelez l'application des crèmes toutes les deux heures*

<sup>1</sup> Rapport AFSSAPS- Juin 2011



### Conseils:

- *Évitez à tout prix les produits contenant du triclosan*
- *Privilégiez les dentifrices éco-labellisés et le bicarbonate de soude*
- *Évitez ou utilisez avec modération les produits bucco-dentaires, agressifs*



## Dentifrices, produits bucco-dentaires

Produits moussants comme le Sodium laureth sulfate, conservateurs tels les parabènes ou arômes artificiels, autant de substances préoccupantes utilisées dans les dentifrices. Le triclosan, un antimicrobien qui perturbe le système hormonal, est irritant, allergène, et favorise la résistance des bactéries. Attention: les muqueuses buccales sont deux fois plus absorbantes que la peau.

## Déodorants et parfums

Certains déodorants contiennent des sels d'aluminium, mis en cause dans le cancer du sein, et des alcools qui irritent ou dessèchent les peaux sensibles. En outre, certains phtalates – perturbateurs endocriniens – comme le DEP, sont utilisés pour fixer les fragrances, dont beaucoup sont des allergènes potentiels.

### Conseils:

- *Rasez les poils sous les bras, vous évitez ainsi de favoriser l'installation des bactéries*
- *Évitez les anti-transpirants qui empêchent l'élimination de la sueur et peuvent causer des inflammations*
- *Choisissez des déodorants sans sels d'aluminium et sans parfums, ou des alternatives plus naturelles comme la pierre d'alun et utilisez-les avec parcimonie*



### Conseils:

- *Évitez les colorations pour cheveux pendant la grossesse*
- *Choisissez des produits de maquillage fabriqués avec des pigments naturels, mais vérifiez les allergies potentielles*
- *Prenez soin de vos ongles en redécouvrant les bains de pieds et de mains*

## Maquillage, colorations pour cheveux

Les produits de maquillage constituent une source d'exposition importante aux colorants, métaux, conservateurs, parfums, etc. Les vernis à ongles et dissolvants contiennent de l'acétone, ou pour certains du formaldéhyde, un cancérigène reconnu. Quant à la grande majorité des teintures pour cheveux, leurs colorants sont régulièrement identifiés comme allergènes, et elles peuvent contenir des substances cancérigènes<sup>2</sup>.

<sup>2</sup> Voir dossier en ligne sur [www.projetnesting.fr](http://www.projetnesting.fr) rubrique News et Dossier d'Actu.

## Protéger les femmes enceintes en évitant les 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 en période de grossesse est aujourd'hui avéré et reconnu par la communauté scientifique. La femme enceinte est donc doublement vulnérable, car c'est non seulement sa santé, mais aussi celle de son enfant qui est en jeu. Le fœtus peut ainsi être exposé à divers contaminants susceptibles d'avoir des conséquences à moyen et long terme pour sa santé. 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 (\*) plus faible que celle de l'adulte, qui le rend particulièrement vulnérable.

(\*) il s'agit de détoxification et d'excrétion.

