

Dans votre shampoing, des produits pas très propres

Se laver les cheveux n'est pas sans risque. Entre produits irritants, allergisants et perturbateurs endocriniens, nombre de shampoings ont des effets nuisibles. Enquête lessivante.



Ce ne sont que quelques lignes illisibles à l'arrière de vos shampoings : la liste des ingrédients. Elle contient tout ce qu'il y a à savoir sur ces produits du quotidien. Mais si vous parvenez - à peu près - à distinguer les ingrédients d'un plat cuisiné, il est impossible en revanche d'analyser l'étiquette d'un shampoing sans être toxicologue ou, au minimum, extrêmement bien informé.

Pourtant, certains de ces produits sont loin d'être sans conséquence sur vos cheveux.

Commençons donc par l'un des composants les plus fréquents des shampoings : le *sodium laureth sulfate* ou **sodium lauryl sulfate**, couramment appelé "SLS". C'est le *tensioactif*, celui qui est chargé de "décaper" vos cheveux.

Peu cher, il présente pour les industriels l'avantage de produire la mousse sous la douche, donnant ainsi au consommateur l'impression que le shampoing est réellement efficace - en réalité, un produit peut très bien nettoyer sans mousser.

"Le SLS a des propriétés très détergentes, il peut être irritant et allergisant. C'est-à-dire qu'il dessèche la peau et la rend plus sensible", détaille André Picot, ancien toxico-chimiste au CNRS et président de l'**Association toxicologie-chimie**. "Mieux vaut l'utiliser avec parcimonie. Si on en met tous les jours, ça dégraisse les cheveux, ça les déshydrate et ça les fragilise. Le SLS est également déconseillé aux gens qui ont de l'acné et à ceux qui sont sensibles aux produits chimiques, qui vont faire de l'eczéma."

C'est justement le cas de Charley Assoun, coiffeur converti au bio qui n'a pu exercer que quelques années au début de sa carrière en utilisant des produits conventionnels.

"J'avais des allergies énormes, de gros problèmes, des boutons, tout cela à cause des produits chimiques. Et personne ne vous alerte à ce sujet quand vous commencez le métier", explique le professionnel, qui a monté sa propre chaîne de salons bio et sa propre gamme de produits, **Biocoiff**.

"Les marques ne réagissent pas"

Il est particulièrement critique sur les **silicones**. Vous reconnaîtrez ceux-ci dans la liste des produits grâce à leur terminaison en "icone", "iconol" et "siloxane".

"C'est comme si on mettait du plastique sur ses cheveux", explique Charley Assoun. "Cela démêle bien les cheveux parce que ça agit comme un film dessus. Mais au bout d'un moment, ce film étouffe le cheveu, qui ne respire plus."

Sans compter que certains silicones mettent plusieurs centaines d'années à se dégrader dans l'environnement. Beaucoup de shampoings se vantent donc d'être "sans silicone".

"Mais attention, précise le coiffeur, les produits de substitution ne sont pas meilleurs !"



C'est le cas notamment des **ammoniums quaternaires** — dont certains s'accumulent sur les cheveux et peuvent les alourdir au fil des usages.

Il y a encore plus préoccupant. **La plupart des cosmétiques industriels contiennent des perturbateurs endocriniens** : ces molécules qui dérèglent l'organisme de diverses façons, affectant le système immunitaire, la fertilité ou encore le comportement. L'UFC-Que choisir met régulièrement à jour **une liste exhaustive** des produits contenant des substances dangereuses. Pour ne citer qu'un exemple, on retiendra le **méthylisothiazolinone**, abrégé en MIT, qui a reçu la peu enviable distinction d'"allergène de l'année" par une société de dermatologues états-unis, comme le rappelle l'UFC. Elle est désormais

interdite dans les produits sans rinçage. Cela n'empêche pas plus de la moitié des shampoings répertoriés par l'association d'en contenir.

"Les marques ne réagissent pas", regrette Olivier Andro, chargé de mission à l'UFC-Que choisir. "La seule avancée est que le syndicat professionnel du secteur cosmétique va dans notre sens et appelle également, contre ses propres adhérents, au retrait de ces produits. Quant à nous, nous avons écrit des lettres à la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes pour qu'ils retirent ces produits."

Olivier Andro peine à imaginer des évolutions positives.

"L'information transparente sur la composition des produits n'est pas la priorité des fabricants. On peut lire le nom de la marque en énorme, les arguments marketing, mais en revanche la liste des ingrédients, mention réglementaire la plus importante, est toujours en face arrière dans des niveaux de lisibilité très limités."

Pourtant, les industriels pourraient faire autrement, en remplaçant ces produits chimiques nocifs par des substituts naturels inoffensifs. Le **sodium coco sulfate**, par exemple, est l'alternative naturelle au fameux SLS évoqué au début de cet article.

"C'est la solution, la substitution. Il existe des tas d'alternatives naturelles peu ou pas toxiques, il suffit de regarder parmi les marques qui font des produits bio", avance le toxico-chimiste André Picot.

Qui ajoute :

"Beaucoup de gens font eux-mêmes leurs shampoings à base de produits naturels."

"Si ce que vous disiez était vrai, nous ne mettrions pas ce produit sur le marché"

Pour savoir si les fabricants ont réellement pris conscience de ces problèmes, je me suis rendu à une conférence de presse de L'Oréal, leader mondial du cosmétique.

"Vos lectrices vous le disent, elles veulent savoir ce qu'il y a derrière ces produits et nous sommes très engagés sur le sujet", lance Hervé Bérout, le directeur France, à une assemblée majoritairement composée de journalistes de la presse féminine.

Je pose la question de savoir pourquoi de nombreux perturbateurs endocriniens sont encore présents dans les produits de la marque.

"Nous prenons ce sujet très au sérieux. Nous avons déjà remplacé un certain nombre de composants, nous en remplacerons d'autres", me répond le responsable des formules de la marque, Laurent Gilbert, tout en qualifiant les diverses études compilées par l'UFC Que choisir d'"allégations. Les ingrédients suspectés d'être des perturbateurs le sont sur la base de tests qui peuvent montrer des interférences sur des systèmes hormonaux sans pour autant qu'on ait pu prouver un quelconque impact sur la santé", juge M. Gilbert.

"Il y a tout un débat autour de la recherche, de tests qui laissent supposer des éléments, sans avoir suffisamment de preuves, qui peuvent induire en erreur", avance Alexandra Palt, directrice du développement durable.

Je reviens à la charge : pourquoi la marque ne remplace-t-elle pas certains composants de ses formules — j'ai notamment cité le SLS, connu pour ses propriétés irritantes, présent dans des formules estampillées "douceur" ?

D'ailleurs, chez certaines marques du groupe, le SLS est remplacé par des tensioactifs plus doux — preuve que cela est tout à fait possible.

Mais au lieu de m'expliquer que le déploiement de substituts naturels va se faire sur le temps long, la directrice du développement durable préfère nier les propriétés irritantes du SLS.

"Nous n'avons jamais eu ce type de réactions chez nos clients. Si ce que vous disiez était vrai, nous ne mettrions pas ce produit sur le marché."



Le problème, c'est l'effet cocktail

"Toutes ces attaques sont fondées sur la confusion de deux notions : le risque et le danger", enchaîne Patricia Pineau, directrice de la communication scientifique de L'Oréal. "Même l'eau [sic], le sel ou l'alcool sont connus pour être dangereux. Et quand le danger est connu, nous procédons à toutes les études pour savoir à quelle dose il n'y aura aucun impact et par précaution, on divise encore cette dose par cent ! Si l'industrie cosmétique était à l'origine d'accidents, ça se saurait."

Sauf que ce qui est pointé du doigt par l'UFC Que choisir et d'autres lanceurs d'alerte, c'est justement l'accumulation de ces produits et parfois l'effet cocktail. Toutes les "précautions" annoncées par L'Oréal pourraient bien être vaines.

"On n'a aucune idée de ce qu'une certaine dose d'exposition à un mélange de perturbateurs endocriniens donnera à long terme. C'est pour cela qu'il faut les éliminer à la source car on ne peut pas les gérer par la dose", expliquait André Cicollera, un toxico-chimiste qui **alerte depuis longtemps l'opinion publique à ce sujet.**

Vous êtes prévenus : si vous continuez d'utiliser de tels produits, la première précaution à prendre est de bien se rincer — cela limite le risque. André Picot conseille aussi d'éviter d'utiliser ces produits chez les bébés.

"Leur peau est très fragile, leur muqueuse est fragile et leurs cheveux sont en période de croissance."

Et pour ceux qui aimeraient jeter leurs shampoings à la poubelle, de nombreuses solutions existent, parmi lesquelles fabriquer ses propres produits de beauté. On compte bien vous en dire plus dans un prochain article.

► Lire aussi : **Quand les ânes offrent du très bon savon**

Source : Martin Cadoret pour Reporterre

Photos :

. chapô : **Pixabay** (CC0)

. flacon mousse : **Pixabay** (CC0)

. affiche : **Flickr** (Galerie Estampe Moderne et Sportive / CC BY-ND 2.0)