

Checklist Cosmétiques Clean

20 ingrédients à surveiller, à garder sous la main pendant vos achats



Mode d'emploi : repérez le nom INCI sur la liste d'ingrédients de l'étiquette (généralement au dos ou dessous du produit), cochez si vous le retrouvez, et reportez-vous à la mini check-list en fin de fiche avant de valider votre achat.

#	Ingrédient	Nom INCI (étiquette)	Pourquoi on le surveille	Présent ?
1	Parabènes	<i>Methylparaben, Propylparaben, Butylparaben, Isobutylparaben</i>	Conservateurs suspectés d'effets perturbateurs endocriniens.	☐
2	Phénoxyéthanol	<i>Phenoxyethanol</i>	Conservateur controversé ; usage restreint dans les produits pour le siège des bébés.	☐
3	BHA / BHT	<i>BHT, BHA (Butylated Hydroxytoluene / Anisole)</i>	Antioxydants suspectés d'être perturbateurs endocriniens et allergisants.	☐
4	Triclosan	<i>Triclosan</i>	Agent antibactérien suspecté d'effets sur les hormones et la résistance bactérienne.	☐
5	PEG (dérivés pétrole)	<i>PEG-suivi d'un nombre (ex. PEG-100)</i>	Peuvent être contaminés par du 1,4-dioxane, potentiellement cancérigène.	☐
6	Sulfate de sodium (SLS)	<i>Sodium Lauryl Sulfate</i>	Tensioactif moussant pouvant irriter peau et muqueuses.	☐
7	Sulfate de sodium laureth (SLES)	<i>Sodium Laureth Sulfate</i>	Variante du SLS, risque de contamination au 1,4-dioxane lors de la fabrication.	☐
8	Conservateurs libérant du formaldéhyde	<i>DMDM Hydantoin, Quaternium-15, Imidazolidinyl urea</i>	Libèrent du formaldéhyde, allergène classé cancérigène possible.	☐
9	Sels d'aluminium	<i>Aluminum Chlorohydrate, Aluminum Zirconium</i>	Utilisés dans les déodorants ; leur innocuité à long terme fait débat.	☐
10	Oxybenzone	<i>Benzophenone-3</i>	Filtre UV chimique suspecté d'effets perturbateurs endocriniens.	☐
11	Toluène	<i>Toluene</i>	Solvant toxique, présent parfois dans les vernis à ongles.	☐
12	Talc	<i>Talc</i>	Risque de contamination à l'amiante selon la source et la pureté.	☐
13	Silicones non biodégradables	<i>Cyclopentasiloxane (D5), Cyclotetrasiloxane (D4)</i>	Peu biodégradables, s'accumulent dans l'environnement.	☐
14	Parfum / Fragrance non détaillé	<i>Parfum, Fragrance, Aroma</i>	Terme générique pouvant masquer des dizaines d'allergènes non listés.	☐
15	Nanoparticules	<i>Titanium Dioxide (nano), Zinc Oxide (nano) — mention [nano]</i>	Taille de particule très fine, pénétration cutanée encore étudiée.	☐
16	Rétinyl palmitate	<i>Retinyl Palmitate</i>	Pourrait devenir photo-cancérigène en cas d'exposition au soleil.	☐
17	Hydroquinone	<i>Hydroquinone</i>	Agent dépigmentant controversé, interdit en vente libre dans l'UE.	☐
18	Propylène glycol	<i>Propylene Glycol</i>	Peut irriter la peau sensible à fortes concentrations.	☐
19	EDTA	<i>Disodium EDTA, Tetrasodium EDTA</i>	Agent chélatant peu biodégradable, impact environnemental discuté.	☐
20	Huiles minérales	<i>Mineral Oil, Paraffinum Liquidum, Petrolatum</i>	Dérivés du pétrole, film occlusif, risque de traces d'hydrocarbures.	☐

Mini check-list avant achat

- ☐ J'ai retourné le produit et lu la liste INCI complète (pas seulement le packaging marketing).
- ☐ Aucun des ingrédients ci-dessus n'apparaît dans les 5 premiers de la liste (plus un ingrédient est haut placé, plus sa concentration est élevée).
- ☐ Le mot «Parfum» / «Fragrance» n'est pas un problème en soi si le reste de la formule est propre — je vérifie si une liste d'allergènes est fournie.
- ☐ Si le produit est destiné à un enfant, une femme enceinte, une personne suivant des soins oncologiques (chimiothérapie, radiothérapie, etc.) ou une peau sensible/réactive, je suis encore plus vigilant-e sur cette liste.
- ☐ Un label (Cosmos Organic, Ecocert, Slow Cosmetique...) est un bon indice, mais je vérifie quand même l'étiquette — le label ne garantit pas l'absence de tous ces ingrédients.
- ☐ En cas de doute, une appli de scan d'INCI (INCI Beauty, Clean Beauty...) peut compléter cette fiche.

Cette fiche est un outil de repérage, pas un avis médical. La présence d'un ingrédient surveillé ne signifie pas automatiquement un danger à la concentration utilisée. Elle invite à la vigilance et à l'arbitrage selon votre profil.