

INTRODUCTION

« Pourquoi suis-je devenu allergique, et à quoi exactement? », « Quel régime alimentaire mon enfant doit-il suivre? », « Vais-je guérir? », « Pourquoi autant d'allergies aujourd'hui? ». Ce type de questions, nous, allergologues, les entendons à longueur de journée, lors de nos consultations. Des questions simples qui touchent à la vie quotidienne de nos patients et que des millions de personnes se posent également pour eux-mêmes, leurs enfants ou leurs familles. Sans trouver de réponse, bien souvent. C'est pour combler ce vide que ce livre a été écrit. À plusieurs mains – six au total – parce que le sujet est suffisamment vaste pour être exploré sous de multiples points de vue: médical, scientifique, journalistique, économique, politique...

Nul doute. Une épidémie est en train de s'abattre sur les pays les plus industrialisés. Alors que, après guerre et jusqu'aux années 1970, l'allergie n'était même pas un sujet de discussion, aujourd'hui une personne sur trois est affectée et l'on recense déjà trois cent millions d'asthmatiques dans le monde. Sans verser dans le catastrophisme, l'avenir ne s'annonce pas rose puisque l'Organisation mondiale de la santé (OMS) prévoit que, à l'horizon 2050, la moitié de la population occidentale sera victime d'allergies de toutes natures: respiratoires, alimentaires, professionnelles, médicamenteuses... Beaucoup

d'entre nous en subissent déjà les conséquences au quotidien : rhume des foins, larmoiements, irritation de la gorge, asthme, eczéma, urticaire..., et jusqu'au choc anaphylactique qui provoque chaque année la mort de plusieurs dizaines de personnes. Nos chères têtes blondes ne seront pas épargnées. D'ores et déjà, de nombreuses études montrent que, notamment, la fumée du tabac, la pollution atmosphérique, l'alimentation, les médicaments peuvent agir et modifier l'expression des gènes de l'embryon, augmentant ainsi le risque de rendre le bébé allergique dès la naissance.

Maladie de civilisation liée à nos modes de vie? C'est probable, puisque la courbe des allergies a évolué parallèlement à celle de l'industrialisation. Prix à payer pour l'allongement de la durée de la vie? Peut-être. Une chose est sûre, les coupables sont innombrables – acariens, pollens, médicaments, aliments, animaux domestiques, tabac, peintures, conservateurs, soleil, pollution de l'air, gaz d'échappement, etc. Mais qui sont les responsables?

Nous avons cherché à le savoir en menant l'enquête dans de nombreux domaines. Cosmétiques: les nouveaux conservateurs qui remplacent les parabènes sont-ils dangereux? Que contiennent réellement les produits « hypoallergéniques » ou « bio »? Pollens: la politique menée par les grandes villes est-elle responsable des flambées de rhumes des foins? Alimentaire: le sans-gluten – « No-Glu » – est-il le dernier attrape-bobo à la mode ou une affaire à prendre au sérieux? Ajoutons à cela le scandale des tests d'intolérances alimentaires, la « sur-chlorisation » des piscines, la fumée du tabac, le sous-diagnostic et la mauvaise prise en charge des maladies allergiques... Quelle part de responsabilité les pouvoirs publics ont-ils dans l'inflation de ces maladies des

temps modernes? Qu'en est-il de chacun d'entre nous, à titre individuel? Pour le savoir, nous avons interrogé des laboratoires, services d'urbanisme ou de recherche, industriels, médecins, experts...

Quelles solutions? Les allergologues apportent ici leur expertise et leur connaissance du terrain et des patients. Leurs recommandations aussi. Face aux défis qui s'annoncent, les «allergos» sont les mieux placés pour diagnostiquer, soigner, informer sur les conduites à tenir. Or, paradoxalement et contrairement à d'autres pays européens, l'allergologie est, en France, une discipline mal connue, non reconnue comme une spécialité. Une nécessité pourtant, eu égard à l'augmentation du nombre de patients et aux évolutions de la recherche fondamentale et clinique. Le combat s'annonce rude, mais nous sommes prêts à relever le défi. Avec vous. Et pour vous.

COSMÉTIQUES HYPOALLERGÉNIQUES :
CELA N'EXISTE PAS

«Miroir, mon beau miroir, dis-moi qui est la plus belle?» Ce matin-là, Myriam ne voterait certainement pas pour elle. Au réveil, c'est la catastrophe. Elle découvre dans la glace deux paupières boursoufflées, rouge écrevisse, et un visage grêlé de petites taches. À trente-sept ans, le teint de pêche qui fait sa fierté et qu'elle entretient avec soin semble avoir disparu à jamais en une seule nuit. Un désastre. Impossible d'aller travailler dans cet état. Inquiète, elle consulte immédiatement son médecin généraliste, qui diagnostique un eczéma des paupières et lui prescrit une crème à base de cortisone, ainsi que des comprimés antihistaminiques. Le traitement la soulage assez rapidement.

Ouf! Fausse alerte, se dit Myriam. La vie peut reprendre son cours. Sauf que, quelques jours plus tard, les plaques réapparaissent, la situation s'aggrave. Son médecin, à court de solutions, finit par l'orienter vers un allergologue. Lequel, grâce aux patch-tests, diagnostique une allergie à la méthylisothiazolinone (MIT), un conservateur au nom imprononçable mais qu'il vaut pourtant mieux apprendre à connaître. Après interrogatoire, le spécialiste détecte l'origine du mal: le démaquillant

de Myriam, dans lequel loge la MIT. Désormais, elle va devoir apprendre à déchiffrer les étiquettes.

Un cas isolé? Pas vraiment. Dès l'aube des années 2010, plusieurs équipes de dermatologues en Europe ont signalé l'inquiétante montée des allergies liées à la MIT, y compris chez des jeunes. En 2012, la revue scientifique *Pediatrics* publiait un article portant sur six cas d'enfants porteurs d'eczéma réfractaire à tout traitement. Toutefois, pour la MIT, le glas de l'innocence ne sonna réellement qu'en juillet 2013, lors d'un congrès de dermatologie, à Liverpool. À la tribune, un à un, les spécialistes se succèdent pour instruire le procès du conservateur. Après avoir énuméré les exemples – parfois graves, comme des dermatoses sévères de la face –, ils s'accordent sur une estimation : 6 à 10 % de la population européenne est allergique à la MIT. « Une situation inacceptable », déclare le professeur David Orton, président de l'Association britannique des dermatologues. Un de ses confrères, l'éminent docteur Ian White, de l'hôpital St Thomas à Londres, ajoute : « De toute mon expérience, je n'ai jamais vu ça. » Certains n'hésitent pas à en demander le retrait immédiat du marché.

Tueurs de bactéries

Qu'est-ce que cette MIT, qui affole soudain les compteurs? On n'a pas attendu l'ère moderne pour se maquiller, utiliser crèmes, pigments, onguents, savons..., mais l'industrialisation et les nouvelles technologies ont changé radicalement le visage de la cosmétologie. Un cosmétique, on l'ignore bien souvent, aveuglé par les promesses du marketing, les rêves de beauté et de jeunesse éternelle, est composé d'à peine moins de 1 % de

principes actifs. Le reste, de vingt à cinquante ingrédients, ce sont des additifs qui ont pour mission d'obtenir la texture souhaitée, de parfumer, colorer ou encore de conserver, c'est-à-dire empêcher la prolifération bactérienne de champignons, d'algues... – inévitable, du fait de la présence d'eau dans les cosmétiques.

Véritables tueurs de bactéries, les conservateurs sauvent notre peau, si l'on peut dire, puisqu'ils protègent notre santé. Néanmoins, revers de la médaille, eux-mêmes ne sont pas sans danger. Parmi les dommages collatéraux : allergies, irritations, toxicité, risque cancérigène... Pour l'industriel, trouver le candidat idéal – efficace, dénué d'effets secondaires, économique – relève donc du casse-tête. D'autant que la loi interdit désormais les tests sur les animaux¹.

Pendant longtemps, les parabènes ont fait figure d'additif idéal. En conséquence, les fabricants les ont utilisés dans 80 % des cosmétiques. Mais, soudain, alors qu'ils étaient au sommet de leur gloire, tout s'est écroulé. Perturbateurs endocriniens, cancérigènes..., ils se sont vus accablés de tous les maux, sans que l'on sache exactement ce qu'il fallait en penser puisque le législateur européen n'a tranché que tardivement sur le sujet². Finalement, les parabènes ont sauvé leur tête devant le tri-

1. Avant la mise sur le marché, un industriel est tenu de faire la preuve de l'innocuité de son produit ; ce qui est devenu difficile avec l'interdiction depuis 2004 des tests sur les animaux. Les tests *in vivo* et *in vitro*, utilisés en remplacement, sont moins performants chez l'homme pour prévenir un risque allergique.

2. Le Comité scientifique pour la sécurité des consommateurs (CSSC) a attendu 2013 pour décider que les parabènes autorisés ne présentaient pas de risques, sans toutefois écarter cette possibilité chez les moins de six mois avec les produits de change. La zone de change étant souvent irritée.

bunal des experts, mais, tombés en disgrâce aux yeux de l'opinion publique, ils font désormais figure de véritables épouvantails. Ironie de l'histoire, la mention « Sans parabènes » est devenue un argument commercial placardé sur les étiquettes de nombreux cosmétiques vendus par ces mêmes commerçants qui auparavant vantaient leurs mérites. Plus dure sera la chute!

En 2005, presque du jour au lendemain, il a donc fallu trouver un conservateur de rechange. Les industriels piochent alors dans une liste d'une cinquantaine de produits autorisés par la Commission européenne. Et c'est la MIT qui sort du chapeau. Pourquoi? Bon profil. Efficace et sans danger. Voilà, pour la version officielle. « Solution de facilité, rétorque une source proche du dossier, une affaire de gros sous avant tout. » « Les industriels ont surtout pris garde au côté économique, et l'affaire s'est réglée sur le prix. » Pas cher et efficace à très faible dose; la concentration maximale autorisée étant de 0,01 %.

« Question sécurité, on n'a pas trop regardé », ajoute notre taupe – sans quoi, on se serait rappelé que la MIT est loin d'être un nouveau venu. Plutôt un revenant qui hante de longue date les coulisses du business de la cosmétique. En effet, depuis 1976, on la trouve dissimulée sous l'étiquette Kathon-CG, un mélange de méthylisothiazolinone (MIT) et de son cousin le chlorométhylisothiazolinone¹ – utilisé à doses très faibles dans certains produits cosmétiques et ménagers. Dans les années 1980, du fait d'une épidémie d'allergies, l'usage du Kathon-CG a été limité à certains produits rincés tels que les shampoings. Progressivement, il a été abandonné au profit des... parabènes, parés alors de toutes les vertus.

1. Dans la proportion de 1-3.

Quarante millions d'allergiques et moi et moi et moi...

Les deux compères de Kathon-CG appartiennent à la tribu des thiazolinones, puissants biocides utilisés contre les bactéries, champignons et algues dans la fabrication de pâtes à papier, encres d'imprimerie, laques, peintures, vernis, réservoirs d'essence, extraction du pétrole, tours de réfrigération, systèmes de refroidissement, etc. Depuis 2005, la MIT est également autorisée, seule cette fois, dans la majorité des cosmétiques¹ – crèmes pour la peau, savons, parfums, eaux de toilette, shampoings, etc. – utilisés chaque jour par des centaines de millions d'individus en Europe.

Cerise sur le gâteau, la même MIT, seule ou accompagnée de son cousin, prolifère également dans les lingettes pour enfants, les crèmes protectrices pour le change, les liquides vaisselle, les adoucissants, lessives, nettoyeurs pour plaques vitrocéramiques et la plupart des autres nettoyeurs ménagers. Cela fait réfléchir, quand on sait que chaque jour les Français achètent en moyenne 525 000 shampoings, 309 000 produits de soin spécifiques, 157 000 flacons de parfum – dont 45 000 pour les hommes – et 544 000 produits pour le bain et la douche.

Si 10 % de la population est allergique à la MIT, ce sont donc quarante millions d'Européens qui sont

1. Définition d'un cosmétique: « On entend par "produit cosmétique" toute substance ou préparation destinée à être mise en contact avec les diverses parties superficielles du corps humain, notamment l'épiderme, les systèmes pileux et capillaire, les ongles, les lèvres et les organes génitaux externes, ou avec les dents et les muqueuses buccales en vue, exclusivement ou principalement, de les nettoyer, de les parfumer, d'en modifier l'aspect, de les protéger, de les maintenir en bon état ou de corriger les odeurs corporelles. » (Article L.5131-1 du Code de la santé publique.)

touchés. Un sacré coup d'épée dans la réglementation européenne (REACH¹), puisque, selon celle-ci, un cosmétique doit être sûr pour la santé humaine. En décembre 2013, le Comité scientifique pour la sécurité des consommateurs (CSSC), un organe consultatif de la Commission européenne, constatait «la hausse spectaculaire des cas d'allergie à la MIT, un phénomène sans précédent en Europe». Et à la question : «La MIT est-elle sûre par rapport à la concentration actuellement autorisée dans les cosmétiques²?», les experts répondaient par la négative. À leurs yeux, aucune concentration n'est sûre dans les produits non rincés, y compris les lingettes. Dans les produits rincés, une concentration de 15 ppm – soit 15 mg pour 1 kilo de produit fini – est considérée comme sûre, avec des réserves. Les experts reconnaissaient également des lacunes dans les connaissances tout en soulignant que les expositions via d'autres produits que les cosmétiques sont mal connues.

Au même moment et sans attendre un éventuel changement de réglementation, Cosmetic Europe, le syndicat de l'industrie, recommandait à ses adhérents de ne plus utiliser la MIT, en particulier dans les produits non rincés. «Cette action est recommandée dans l'intérêt de la sécurité des consommateurs», expliquait le syndicat. Certains industriels – Nivea, Unilever, par exemple – se sont engagés dans cette voie. D'autres ne se prononcent pas clairement. Car la remplacer oui, mais par quoi? La question est sur toutes les lèvres. Bernard Lhomme,

1. Enregistrement, Évaluation et Autorisation des Substances chimiques. Mis en place en 2006, REACH a pour but, en principe, de lutter contre l'introduction de substances chimiques dont on ne connaît pas les effets.

2. 100 ppm – Conclusion P 30 http://ec.europa.eu/health/scientific_committees/consumer_safety/docs/sccs_o_145.pdf

directeur général de la société Thor Personal Care, spécialiste de la protection microbiologique des formules cosmétiques, observe que «la gamme des conservateurs disponible est de plus en plus réduite par la réglementation, mais aussi par les limitations que les marques – pour des raisons de marketing et de concurrence – s’imposent. [...] Le marché s’est piégé lui-même». Bernard Lhomme en est donc convaincu, «les parabènes feront leur retour¹».

Le Corporate Europe Observatory y voit davantage l’influence de l’intense lobbying mené par les fabricants de parabènes, via un certain nombre d’experts appartenant à des comités scientifiques chargés de l’évaluation de la sécurité des substances chimiques. Le Corporate est une association européenne qui mène des enquêtes sur l’influence des entreprises et de leurs lobbies dans l’élaboration des politiques européennes. Dans son dernier rapport, «Chemical Conflicts», le Corporate note que les deux tiers des experts impliqués dans les évaluations ont au moins un – et parfois davantage – conflit d’intérêts, direct ou indirect, du fait de leur lien avec les industries concernées par leurs décisions – Glaxo, Unilever, Dupont, etc. Ces experts ont pu recevoir des industriels des subventions pour leurs recherches ou être rémunérés en tant que consultants, ce qui peut influencer leurs décisions.

Selon Pascoe Sabido, de Corporate Europe Observatory, «évaluer le risque potentiel de substances comme des parabènes perturbateurs endocriniens peut avoir un impact énorme sur la santé, sur l’environnement et même sur le développement d’un fœtus. Mais ces

1. <http://www.premiumbeautynews.com/fr/les-parabenes-feront-leur-retour>, 6448

évaluations influent aussi sur les résultats financiers des entreprises qui produisent et utilisent ces substances. Cela signifie que l'indépendance des scientifiques qui donnent ces avis d'experts doit être au-dessus de tout soupçon, ce qui n'est pas le cas». L'Observatoire réclame des mesures afin de renforcer la politique d'indépendance des comités d'experts et éliminer les liens d'intérêts entre l'industrie et l'évaluation de la sécurité des substances qu'elle produit.

Chanel et Paic citron

Parabènes, MIT, parabènes... le docteur Martine Vigan, dermato-allergologue à Besançon, observe ce ballet avec curiosité. « Les cosmétiques sont les symboles du luxe, de la beauté, ils nous font rêver, c'est pourquoi on les paie souvent très cher. Pourtant, et la plupart des gens l'ignorent, on trouve dans les produits des grandes marques, Chanel et autres, les mêmes ingrédients que dans ceux dits "bas de gamme", le Paic citron, les lessives, lingettes, la peinture ou les liquides de refroidissement. » De fait, de la MIT ou apparentés, il y en a partout autour de nous, mais nous ne le savons pas. On l'inhale, elle nous pique la peau sans qu'on s'en rende compte. L'eczéma, bien souvent, ce n'est pas très grave. Ça se soigne facilement, en général. On n'en meurt pas. Martine Vigan nous met cependant en garde: « Des plaques rouges et des démangeaisons peuvent apparaître jusqu'à soixante-douze heures après que la peau est entrée en contact avec la MIT. Parfois, de fines particules qui subsistent dans l'air après l'utilisation d'un produit suffisent à déclencher une réaction allergique. Elles peuvent apparaître subitement, même si on utilise

déjà le produit depuis longtemps.» Et l'allergologue de rappeler que «quand on est allergique à la MIT, c'est pour la vie».

Dans son numéro de septembre 2013, la revue *60 millions de consommateurs* dressait la liste d'une centaine de molécules qu'il est préférable d'éviter pour notre santé. La MIT et les autres membres de sa famille¹ y figurent en bonne place. À proscrire également : le triclosan², présent dans les crèmes à raser, déodorants, dentifrices, savons... ; le phénoxyéthanol³, dans les lingettes pour enfants, ainsi que vingt-six parfums allergisants – linalol, géraniol, citronellol, limonène, citral, etc. – que l'on trouve dans les cosmétiques, lessives, produits d'entretien, détergents, désodorisants et même certains médicaments⁴. À noter que, depuis 2004, à la suite d'une loi française d'orientation de santé publique adoptée aujourd'hui par le Règlement cosmétique européen, les consommateurs ont la possibilité de déclarer à l'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM)

1. Chlorométhylisothiazolinone et benzisothiazolinone.

2. Substance interdite à partir du 30 octobre 2014. Les fabricants ne pourront plus les intégrer dans les nouveaux produits, cependant les anciens resteront en vente jusqu'au 30 juillet 2015.

3. Le phénoxyéthanol, contenu également dans de nombreux cosmétiques, a fait l'objet d'un rapport de l'ANSM, en 2012, qui conclut à l'absence d'effet toxique sur l'homme, et aucun cas de cosmétovigilance n'a été rapporté. Cependant, par mesure de précaution et en attendant des études complémentaires, l'ANSM recommande de ne plus utiliser de produits pour le siège chez les enfants de moins de trois ans, et de diminuer la concentration maximale autorisée à 0,4 %. On retrouve néanmoins, dans une étude américaine parue en 2013, 5,5 % de tests cutanés positifs à cette substance.

4. La sensibilisation dans la population générale varie de 1 à 4,2 %. Les déodorants sont les principaux fautifs, suivis des eaux de toilette, gels douche, après-rasage...

les effets indésirables observés avec les cosmétiques¹. De leur côté, professionnels de santé et industriels sont, eux, dans l'obligation de signaler à l'ANSM ou à la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF) les effets graves imputables aux mêmes cosmétiques. Lorsque l'Agence enregistre un signal fort, elle avertit l'Europe. Côté professionnel, le réseau Revidal, réseau de vigilance en dermato-allergologie, collecte, en plus de l'ANSM et des fabricants, les effets indésirables liés à des allergènes entraînant des allergies cutanées, notamment dans les cosmétiques². Ce qui permet, quand une substance ou un produit fini – une crème de jour, par exemple – est signalé(e) plusieurs fois, de mettre en place une vigilance particulière sur ce produit et de découvrir des « néo-allergènes » jusqu'alors ignorés.

Le fait que les mêmes toxiques alimentent une longue chaîne de produits de consommation courante – cosmétiques, lingettes, lessives, etc. – peut être la source de problèmes de santé importants. Le risque étant l'effet cocktail. Greenpeace souligne que plus de deux cents substances chimiques synthétiques sont retrouvées dans notre corps lors d'analyses pour la plupart mises sur le marché à une époque de réglementation européenne permissive. Or, très peu de données scientifiques existent sur les effets à long terme de ces polluants et leurs possibles interactions les unes avec les autres.

1. Un compte-rendu exhaustif est publié chaque année par l'ANSM.

2. Ce réseau est une émanation du GERDA, Groupe d'étude et de recherche en dermato-allergologie.

Le bio, la panacée?

Être exposé au quotidien à des substances potentiellement toxiques, c'est l'une des craintes qui pousse de nombreux consommateurs dans les bras du bio et autres produits naturels, «hypoallergéniques», sans oublier les désormais incontournables huiles essentielles. Selon une étude du cabinet Kline, le marché mondial des cosmétiques à base de produits naturels sera en croissance d'environ 10 % par an jusqu'en 2016, contre 4 à 5 % pour le marché dans son ensemble.

Les géants de la cosmétique – L'Oréal, Beiersdorf, Unilever, Procter & Gamble, etc. – ont senti le vent tourner. Le fruit étant mûr, ils se sont mis au «bio» ou aux produits dits «naturels». Les unes après les autres, les petites enseignes pionnières sur le secteur ont été avalées. Un grand classique, mais, conséquence de ce *greenwashing*¹ ambiant, le mot *naturel* s'est beaucoup... dénaturé, et le consommateur a fini par y perdre son latin.

«Ce qui constituait une avant-garde écologiste, à la recherche d'alternatives aux cosmétiques conventionnels, constitue maintenant un courant social de grande ampleur», estime Elfriede Dambacher, PDG de la maison d'édition Naturkosmetik, à Dortmund. «Ces consommateurs ont de nouvelles valeurs et recherchent des produits capables de les mettre en œuvre, qui soient sans danger, sains et sans risque pour l'environnement.»

Soit! Mais les cosmétiques bio ou naturels sont-ils vraiment sans danger? Et d'abord, quelle différence entre cosmétiques conventionnels et bio? Examinons les

1. Pratique marketing consistant à s'acheter une bonne conscience écologique.

points essentiels. Pour le premier, des ingrédients synthétiques, environ 1 % de principe actif, ainsi que des additifs issus de la pétrochimie en pagaille, dont les fameux parabènes, MIT, triclosan... Pour le second, des produits naturels, jusqu'à 35 % de principes actifs, des conservateurs naturels...

Le match semble donc plié d'avance. Soulignons néanmoins que, si la liste des conservateurs autorisés dans les cosmétiques bio est limitée, certains conservateurs chimiques – comme le sodium benzoate ou le potassium sorbate – restent autorisés. Beaucoup de marques les emploient. Sont également utilisés, en cosmétique bio, des acides, comme l'acide benzoïque, l'acide salicylique, l'acide sorbique ou formique, l'alcool benzylique – qui a l'inconvénient d'être asséchant –, des huiles essentielles bactéricides et fongicides, qui ne sont pas considérées comme des conservateurs mais qui permettent de conserver les crèmes – des extraits de plantes –, comme le lichen ou la barbe de Jupiter.

Et c'est là que le bât risque de blesser. Car les labels bio garantissent l'origine de certains ingrédients mais pas l'innocuité du produit. Or, ils contiennent des plantes et huiles essentielles au potentiel allergisant. Une étude menée en Italie a montré 11 % de réactions d'intolérance à l'utilisation de produits à base de plantes – 139 réactions, parmi 1 274 utilisateurs italiens¹. Ainsi, les huiles de menthe, de lavande, de néroli peuvent être sensibilisantes, de même que le henné, y compris le « naturel ». De plus, le nom de la substance chimique contenue dans

1. *Topical botanically derived products: use, skin reactions, and usefulness of patch tests. A multicentre Italian study.* Corazza M., Borghi A., Gallo R., Schena D., Pigatto P., Lauriola MM., Guarneri F., Stingeni L., Vincenzi C., Foti C., Virgili A. *Contact Dermatitis*. 2014 Feb; 70(2):90-7. doi: 10.1111/cod.12124. Epub 2013 Aug 2.

une plante n'est pas toujours connu. Il faut donc se renseigner auprès du fabricant, ce qui complique les choses. Raison pour laquelle les produits bio ne sont pas conseillés aux allergiques.

Pour beaucoup, le recours aux huiles essentielles offre une autre solution, voire une panacée. Pourtant, reconnaît Nelly Segur-Fantino, la responsable qualité et affaires pharmaceutiques de la marque bio Weleda, « la cosmétique naturelle a plus souvent et de manière plus importante recours aux huiles essentielles, qui contiennent des allergènes, que la cosmétique conventionnelle ». À partir de 2015, la réglementation européenne imposera de tripler le nombre de substances potentiellement allergènes devant être mentionnées sur les étiquettes des produits de beauté. De vingt-six actuellement, leur nombre passera à plus de quatre-vingts. Or, sur ce dernier chiffre, près d'un tiers sont utilisées en cosmétique naturelle; une autre partie encore – parfums de rose ou de citron, par exemple – figure parmi ceux qui peuvent poser de réels problèmes d'allergie. « Les rapports de cosméto-vigilance ne mentionnent pas plus de cas d'allergies en cosmétique naturelle et bio qu'on en trouve en conventionnel », défend Betty Santonnat, directrice du développement de Cosmebio, l'association professionnelle de cosmétique écologique et biologique qui rassemble 400 entreprises, 500 marques et 9 200 produits. Certes, mais pas moins non plus. Un aveu, en quelque sorte.

Pour conclure, précisons que les mentions « Hypoallergénique » ou « Testé sous contrôle dermatologique » n'ont aucune valeur réglementaire. La direction générale de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF) en donne cette définition : « Substances conçues pour minimiser les risques d'allergie »,

ce qui ne signifie pas que le risque est nul et que ces produits ne contiennent pas de substances potentiellement allergènes.

Cette notion d'hypoallergénique n'étant encadrée par aucune réglementation, chaque fabricant en a sa propre définition. Un exemple parmi tant d'autres : la lessive douceur hypoallergénique au savon de Marseille d'une marque «écologique et bio». Elle contient de la méthylchloroisothiazolinone et de la méthylisothiazolinone. Conclusion, les cosmétiques hypoallergéniques présentent le même risque de sensibilisation que les autres.

Quant à la mention «sans conservateurs», elle est faussement rassurante. Les produits dits «sans conservateurs» contiennent en fait des conservateurs non répertoriés sur la liste officielle – plantes, huiles essentielles et solutions alcoolisées –, dont certains sont bel et bien allergisants.

Le côté obscur de la force

Perte de confiance dans la cosmétique traditionnelle, doutes sur la cosmétique bio ou naturelle... Dès lors, à quel saint faut-il se vouer ? Doit-on se résigner à la fatalité ? La beauté, la jeunesse éternelle doivent-elles se payer obligatoirement par une crise d'eczéma qui dévaste les visages ? En réalité, on va le voir, l'avenir est plein de promesses, la technologie pouvant faire de vrais miracles. Mais, avant cela, encore faut-il découvrir le côté obscur de la force.

En juin 2014, le magazine *Que Choisir* jetait un froid dans l'univers magique des cosmétiques en procédant à un test comparatif de l'efficacité d'une quinzaine

de crèmes antirides¹. Une trentaine de volontaires – âgées de trente à soixante et onze ans – participaient aux essais. Les principales marques, de la plus chère à la plus modeste, y étaient testées dans un conditionnement banalisé. Une référence standard d'efficacité connue était appliquée sur la peau en même temps que la crème.

Au final, le magazine ne se montre guère emballé par les résultats. Premier enseignement de ce test, constate-t-il, « l'effet est à peine visible à l'œil nu. Entre rien et un dixième de profondeur en moins, soit quelques microns quand les crèmes marchent ». Le second enseignement est proprement stupéfiant, puisque la meilleure des crèmes étudiées – entendons celle qui donne les moins mauvais résultats – est aussi la moins chère. La crème Cien, vendue 3 euros le pot de 50 ml chez Lidl, emporte le palmarès. *Que Choisir* estime que c'est « la moins insignifiante du lot en matière d'atténuation des rides et qu'elle hydrate bien ». Seul point noir, si l'on peut dire, la présence d'allergènes. Mais c'est également le cas de toutes les autres crèmes.

Que Choisir a sorti la calculette. À l'année, Cien reviendra à 35 euros, contre 917 euros pour la crème Clarins qui monte sur la deuxième marche. Ce sont les deux seules antirides qui dépassent la moyenne de 10 sur 20, la première atteignant 12/20. C'est très faible évidemment. Les autres crèmes peinent à dépasser les notes de 8/20. Celles, en particulier, qui coûtent le plus cher. Une question vient immédiatement aux lèvres : pourquoi les achète-t-on ?

1. Confiés à un laboratoire allemand, les essais étaient étalonnés à partir d'une crème standard, hors commerce, dont la composition ne varie pas avec les années.