

Gillian Deacon

Du
plomb
dans
votre
rouge
à lèvres

Vos produits
de beauté
sont-ils
toxiques ?



TABLE DES MATIÈRES

Introduction	9
1. La lecture des étiquettes 101	23
2. Les cheveux	43
3. Le visage	71
4. Les yeux	99
5. Les lèvres	113
6. Les dents	125
7. Les aisselles	141
8. Les mains et les pieds	155
9. La peau	177
10. Trucs de filles	221
11. Verdir intérieurement et extérieurement	239
Annexe : Les 20 principales toxines à éviter.	253
Bibliographie	257
Remerciements	273
Index	275

INTRODUCTION

Mon mari et moi commençons souvent en même temps les petits rituels qui précèdent notre coucher. Après avoir mis les garçons au lit et rangé la cuisine, nous montons à l'étage. Mon mari se passe le fil dentaire, se brosse les dents et se lave le visage. Il se met ensuite au lit avec le dernier numéro du *New Yorker*. Il lit probablement une page entière sur la politique ou la culture avant que j'aie fini de m'hydrater la peau. Comme de nombreuses femmes, je m'adonne tous les soirs à un rituel d'ablutions en plusieurs étapes.

Après m'être lavé le visage avec un nettoyant facial hydratant, je le vaporise avec de l'eau de rose biologique en atomiseur. Je mets ensuite une goutte d'acide hyaluronique – en dessinant des mouvements circulaires – sur mon visage humide. Puis j'y applique quatre gouttes d'huile d'églantier enrichie de vitamines A, C et E – une goutte pour chaque quart du visage – que je fais pénétrer en massant doucement. Enfin, j'applique ma crème de nuit hydratante (et non ma crème de jour, Dieu m'en préserve!), parfumée à l'huile essentielle de rose.

Pendant cette séance de soins prolongée, mon mari lève parfois la tête de son magazine pour me jeter un regard perplexe, comme pour me dire : « Es-tu encore en train de te mettre des trucs sur le visage ? Je lis un article sur le remodelage architectural des gratte-ciel de Detroit et tu es toujours affairée à te triturer la peau une page et demie plus tard ! Combien faut-il se mettre de crème sur le visage ? »

J'ignore son regard curieux et continue à me servir de mes teintures et de mes flacons. Pour terminer, j'applique un soupçon de crème de nuit sous

mes yeux et je la fais pénétrer en faisant de petits mouvements saccadés du bout des doigts. C'est le dernier acte du rituel, le glaçage sur le gâteau de mes soins de beauté. Et je suis alors prête... non pas à apparaître en gros plan à la télé ou à monter sur le podium lors de la remise des Oscars, mais à passer huit heures dans l'obscurité, à l'horizontale, les yeux fermés.

Une substance nutritive naturelle.....

L'acide hyaluronique est un polymère glucidique que l'organisme produit naturellement comme tissu cellulaire et pendant le processus de guérison des lésions cutanées. Appliquer cette substance nutritive naturelle directement sur la peau aplatit les rides fines en renouvelant les cellules de peau sous la surface. L'acide hyaluronique est un puissant antioxydant qui contribue à prévenir les dommages à la peau causés par les radicaux libres lors de l'exposition au soleil ou à d'autres sources de lumière ultraviolette. Choisissez un produit à base d'acide hyaluronique qui est exempt de parabènes et de toute fragrance synthétique. N'en mettez qu'une goutte sur la peau humide, tout de suite après avoir appliqué un tonifiant, et elle se répandra aisément sur toute la surface du visage, y ajoutant une couche profonde d'humidité. Finissez avec une crème ou une huile hydratante.

Alors, pourquoi ce rituel chronophage? Pourquoi des millions de femmes passent-elles d'innombrables heures (et dépensent-elles des fortunes) pour se couvrir le visage tous les soirs de produits cosmétiques?

Je crois que c'est parce que nous sommes totalement accros à l'idéal de jeunesse et de beauté. Pour peu que nous découvriions la bonne lotion ou le bon tonique, nous croyons pouvoir déjouer le temps et retrouver l'apparence juvénile de nos 19 printemps. Peu importe le nombre de cours sur les femmes que nous avons suivis à l'université, et peu importe l'admiration que nous vouons à Margot Kidder (qui fait partie des rares vedettes d'Hollywood à ne pas s'être fait remonter le visage), nous tenons à conserver en vieillissant une peau relativement souple. Même si nous savons que la véritable beauté émane de l'intérieur..., nous voulons quand même que notre enveloppe extérieure ne soit pas trop mal.

Vous ne me croyez pas? Prenez n'importe quel magazine féminin – celui que vous voulez. Comptez le nombre de publicités sur les technolo-

gies et les émoullients qui défient le vieillissement ou rendent la peau incomparablement soyeuse. Vous devrez déposer votre magazine pour compter ces publicités ; et vous arriverez vite au bout de vos dix doigts.

Dans son livre *The Female Thing*, Laura Kipnis appelle ce phénomène le « complexe féminin-industriel ». Les éditeurs publient des magazines aux pages glacées montrant de jeunes femmes souples aux traits parfaits et à la peau radieuse. Des femmes de taille moyenne avec des rides, des boutons, des vergetures et des cheveux grisonnants achètent ces magazines et croient au mythe de la jeunesse éternelle. Nous nous demandons pourquoi personne ne nous ressemble dans les magazines. Pourtant, nous devrions plutôt nous demander pourquoi personne dans le monde réel ne ressemble aux femmes des magazines. Les coiffeurs, les retouches et le logiciel Photoshop s'allient pour créer une norme de beauté très irréelle. Malgré cela, nous nous arrachons ces magazines dans les kiosques à journaux et nous gardons ainsi le système bien huilé : il continue à fonctionner harmonieusement, poussant de nouvelles générations de femmes à croire que c'est à cela que ressemblent la beauté et le bonheur.

Dans son livre intitulé *Fashioning Reality*, Ben Barry a abordé les défis qu'il faut relever pour essayer de défaire le « complexe féminin-industriel », du moins en ce qui concerne les mannequins. Un des concepteurs de la campagne de Dove pour la vraie beauté dans la vie réelle, Barry a tout fait pour que de vraies femmes apparaissent sur les podiums et dans les pages des magazines de mode. Cependant, les femmes lui répétaient sans cesse qu'elles veulent rêver : « Nous ne voulons pas nous voir dans les magazines. Si nous voulons voir des peaux couperosées et des bourrelets disgracieux, nous pouvons nous regarder dans la glace. Les magazines de beauté doivent plutôt nourrir nos aspirations ! »

Si le discours féministe contre la femme-objet ne réussit pas à changer le système, la menace des problèmes de santé y parviendra peut-être. La beauté est possible, mais à quel prix ? Ben Barry a entrepris sa croisade en faveur des vrais corps de femmes après avoir vu trop de femmes perdre leur objectivité et leur bien-être, et subir les ravages de l'anorexie et de la boulimie.

Maintenant, nous savons que nous devons ajouter le cancer, l'infertilité, les dermatites, les déséquilibres hormonaux et les allergies, entre autres, à la liste des maux que propage l'industrie de la beauté. Il ne s'agit plus de politiques féminines, mais bien plutôt de santé humaine.

C'est personnel

Avant d'aller plus loin, je dois vous raconter une histoire. Elle contient de l'information qui donnera plus de résonance à tout ce que vous lirez dans le présent ouvrage.

Cette histoire commence avec un autre livre. Pour me préparer à rédiger ce guide, je lisais *Not Just a Pretty Face: The Ugly Side of the Beauty Industry*, ouvrage marquant de Stacy Malkan, à la fois fascinant et terrifiant, sur le côté sombre de l'industrie de la beauté. Je l'avais dans mon sac à main le 30 mars 2009, lorsque je suis allée passer une mammographie à l'hôpital Princess Margaret à Toronto. J'avais senti une bosse dans mon sein gauche et je voulais en avoir le cœur net.

Comme c'est parfois le cas, la mammographie a mené à une échographie. Couchée sur la table d'examen en attendant le radiologue, j'ai sorti le livre de Malkan pour passer le temps.

Je me souviens de cet instant dans tous ses détails atroces. Mon sein gauche était froid, nu comme un îlot émergeant de la mince chemise d'hôpital bleu poudre qui enveloppait maladroitement le reste de mon corps. Le froid s'est intensifié quand le technicien m'a appliqué le gel translucide sur le sein pour lubrifier la sonde. Je voulais me distraire de cette sensation désagréable et des inquiétudes qu'un tel examen suscite. On ne peut pas dire que le livre de Malkan soit léger, mais c'est tout ce que j'avais sous la main. Je l'ai ouvert à la page où je l'avais laissé.

Le chapitre 6, intitulé «Pinkwashing», explique que de nombreux grands fabricants de cosmétiques, qui se disent des leaders dans la lutte contre le cancer du sein — et qui organisent tous les ans des collectes de fonds en brandissant les fameux rubans roses —, fabriquent et vendent des produits qui renferment de nombreux carcinogènes connus pour causer le cancer du sein ou soupçonnés de causer ce cancer. Une phrase de la première page du chapitre m'a glacé le sang davantage que le gel translucide: «Au cours des 20 dernières années, les Américaines emportées par un cancer du sein sont plus nombreuses que les soldats américains tués au cours de la Première Guerre mondiale, de la Seconde Guerre mondiale, de la guerre de Corée et de la guerre du Vietnam réunies.»

Peu après avoir lu cette phrase terrifiante, j'ai vu le radiologue apparaître dans la salle. Il m'a dit que je devais subir une biopsie. De toute urgence. Étais-je disponible dans une heure? Je commençais à me dire que j'aurais dû m'apporter un autre livre.

Au bout d'une attente atroce de huit jours, le 6 avril 2009, j'ai appris que j'étais atteinte d'un cancer du sein : un carcinome lobulaire infiltrant de près de 2,2 cm, très agressif.

Après une mastectomie, cinq semaines de traitements quotidiens de radiothérapie et plusieurs ordonnances pharmaceutiques, je suis une survivante du cancer.

Je n'ai aucune idée de ce qui a amené une tumeur à se développer dans mon corps — Dieu sait que j'ai essayé d'avoir un style de vie aussi sain que possible par les temps qui courent. Cependant, il n'est pas impossible qu'une exposition à des substances chimiques toxiques y soit pour quelque chose. Il est possible aussi que je doive mon malheur à l'exposition de ma grand-mère à des substances chimiques toxiques, ainsi qu'à quelque composante génétique dont j'ai hérité. Je ne le saurai jamais.

Au moment où je rédige ces lignes, moins d'une année s'est écoulée depuis mon diagnostic. La cicatrice sur ma poitrine guérit, mais ce qui se passe dans mon esprit continue de me perturber.

Je suis déchirée. D'une part, j'ai envie de trouver la sérénité, de méditer et d'accepter notre absence de contrôle sur l'univers, comme les événements me l'ont si clairement montré. D'autre part, j'éprouve une immense frustration devant le manque d'informations et de lois qui pourraient nous protéger contre l'exposition aux toxines dangereuses.

Entre ces deux pôles, il y a le présent ouvrage. Je l'avais entrepris avant d'être malade. Je le termine (grâce à la patience et à l'empathie de ma chère éditrice Andrea) de nombreux mois plus tard.

Mes propos ne sont pas les vociférations d'une survivante du cancer contre l'industrie chimique (bien qu'il puisse y avoir un paragraphe ou deux qui en donnent l'impression). Cela me demanderait plus de rage et d'exaspération que mon énergie ne me permet d'en déployer.

Mon livre est simplement un guide destiné à toutes les personnes qui veulent choisir avec soin et en toute connaissance de cause les produits et les ingrédients qu'elles utilisent pour prendre soin de leur corps. J'ai toujours pensé que vous devriez savoir qu'il a été écrit par quelqu'un qui a vécu la peur très réelle que provoque un diagnostic de cancer. Si j'ai appris qu'un ingrédient est associé au cancer ou à quelque autre problème de santé et que je vous en fais part dans ces pages, je ne prends pas les choses à la légère. Et je vous suggère de ne pas les prendre à la légère non plus.

Être belle à mourir!

La femme moyenne utilise tous les jours une douzaine de produits de soins personnels. (Et ces valeurs ne sont pas très différentes pour les hommes.) Selon Environmental Defence Canada, avant de quitter la maison le matin, la femme s'est savonnée, frottée et aspergée avec des produits contenant 126 substances chimiques différentes, dont bon nombre sont toxiques. C'est choquant et terrifiant, mais c'est vrai. Grâce à mon travail de communicatrice dans le domaine de l'environnement, j'ai appris que nos foyers sont *moins propres* en raison des substances chimiques dangereuses que nous utilisons pour tout essuyer, détacher et désinfecter. J'ai aussi appris que nous nous causons des problèmes de santé à long terme et que nous en causons à nos enfants, parce que nous consommons des aliments «commodes», emballés ou en conserve. Mais il y a pire: nous sommes l'objet d'expériences scientifiques chaque fois que nous utilisons une crème de nuit ou un fard à joues.

La beauté des femmes est politique. Kipnis et de nombreuses autres intellectuelles féministes avant elle ont dit que les femmes doivent s'approprier leur corps avant de pouvoir jouir d'un pouvoir véritable.

Le présent ouvrage, cependant, concerne les deux sexes, car il aborde une politique de la santé humaine. Ce sont peut-être les femmes qui achètent le plus de lotions et de crèmes, et qui soutiennent le plus l'industrie de la beauté, mais elles ne sont pas les seules qui s'exposent à des substances dangereuses en faisant leur toilette. Chaque bille de gel moussant pour le bain de bébé, chaque jet de mousse à raser qu'un homme utilise le matin et chaque produit parfumé en atomiseur dont se sert une adolescente peut avoir des effets indésirables sur la santé — peut-être pas immédiatement, mais au fil du temps.

Ayant adhéré à la société consciente de son image, nous sommes devenus des cibles faciles. Les fabricants comme les spécialistes du marketing sont très doués pour profiter de notre désir d'avoir tel ou tel look. La plupart des consommateurs nord-américains n'hésitent pas à acheter un produit sans savoir ce qu'il contient ou sans connaître l'effet qu'il aura sur leur santé. Bien entendu, on nous pardonnera de croire qu'il existe quelque part un organisme de réglementation qui veille à ce que les produits qui nous sont proposés soient parfaitement sûrs, puisque c'est une attente raisonnable dans une société civilisée, n'est-ce pas? Malheureusement, ce n'est pas le cas.

Selon divers chercheurs, de 85 000 à 100 000 produits chimiques sont utilisés sur le marché de nos jours. Dans 85 pour 100 des cas, leurs effets sur la santé humaine n'ont pas été étudiés. Les trois quarts des cosmétiques des grandes marques contiennent des phtalates, des substances chimiques fortement associées à des perturbations hormonales. Aux États-Unis, la cote d'approbation de la Food and Drug Administration (FDA), qui déclare une substance « sans danger pour usage par l'homme », signifie simplement que le produit n'a pas causé de crise d'urticaire cinq minutes après son application. Elle ne tient pas compte de l'effet du produit sur la santé interne et ne signifie pas que le produit peut être utilisé sans danger à long terme.

Même si les ingrédients de chacun de vos produits de soins personnels étaient testés pour déterminer leurs effets à long terme sur la santé, il reste qu'aucune recherche n'a été menée sur l'effet synergétique de toutes ces substances chimiques — par exemple sur la combinaison des phtalates contenus dans votre parfum, de la chlorhexidine de votre savon antibactérien et du chlorure d'aluminium de votre désodorisant. Les effets de ce cocktail sont impossibles à mesurer et n'ont certainement pas été étudiés.

En Amérique du Nord, le système judiciaire exige une preuve scientifique sans équivoque de préjudice ou de faute avant qu'une société ne soit tenue de rappeler ou de reformuler un produit. Mais imaginez que nous vivions dans une société où l'on ne prendrait pas de risques avec la santé humaine et où les fabricants ou les vendeurs seraient tenus de prouver l'innocuité de leurs produits au lieu de laisser cette tâche au public. C'est ce qu'on appelle le principe de précaution. L'un de mes penseurs préférés, Michael Pollan, auteur des best-sellers *Le dilemme de l'omnivore* et *In Defense of Food*, a défendu cette approche dans un article publié en 2001 dans le *New York Times*, arguant que, si le « principe de précaution » était inclus dans la législation américaine, le fardeau de la preuve s'en trouverait fondamentalement modifié.

Actuellement, un tel principe n'existe pas, sauf comme idéal, ce qui ne nous aide guère lorsque nous traversons en vitesse une pharmacie pour trouver du shampoing avant de courir à une séance de *spin*. Le seul principe en vigueur semble être le principe de distraction : distraire les consommateurs avec des images et un langage conçus pour évoquer la santé et le bien-être dans l'espoir qu'ils n'aillent jamais voir plus loin que l'emballage et que les allégations racoleuses.

Écoblanchiment : prenez garde !

L'écoblanchiment est ma pire bête noire. Je trouve révoltant qu'on fasse croire erronément à des consommateurs bien intentionnés que tel ou tel produit est préférable pour l'environnement ou pour la santé de leur famille. Dans la cour d'école, si un élève soutire malhonnêtement à un autre l'argent de son déjeuner, on parlera d'intimidation. Or, l'écoblanchiment est une arnaque des grandes sociétés, et il y a beaucoup plus en jeu que l'argent d'un déjeuner. Si les consommateurs cessent de croire à la possibilité de savoir un jour faire les meilleurs choix pour la planète, ils y renonceront. Et l'espoir perdu est la pire des perspectives.

Récemment, on m'a demandé de prendre la parole devant un groupe de gens d'affaires et de dirigeants d'entreprises, tous associés à de grandes sociétés dont vous connaissez les noms. On voulait mon opinion sur la façon de conquérir les consommateurs en cette époque de sensibilisation à l'environnement. Je leur ai dit que le consommateur veut ce que toute personne veut dans une relation humaine : de la transparence et de l'honnêteté. Est-ce trop demander ?

Malgré cela, d'innombrables entreprises commettent ce que j'appelle de monumentaux péchés de marketing. Le péché du contenu vide : faire des allégations qui ne veulent rien dire ; le péché par omission : faire beaucoup de tapage au sujet de certains ingrédients, tout en omettant certains autres ; et le péché de sous-estimer mon intelligence : supposer qu'on peut m'avoir avec les couleurs de l'emballage ou quelque autre stratégie de marketing.

Voyons les choses en face : dans bien des cas, la désinformation est efficace. De nombreuses entreprises reconnaissent que le public est de mieux en mieux sensibilisé aux questions de santé, mais elles ne veulent pas nécessairement assumer les coûts engendrés par l'utilisation d'ingrédients de meilleure qualité ou par des changements importants dans les normes de fabrication ou les installations de production. Elles choisissent plutôt de dépenser de l'argent pour faire du baratin et biaiser l'information. Elles présentent leurs produits de manière manipulatrice et espèrent que leur stratégie commerciale séduira les gens ou que leurs affirmations trompeuses les feront craquer.

N'oubliez pas que c'est à vous de vous protéger. Personne ne le fera à votre place ! Posez-vous cette question : les auteurs de cette information feront-ils des profits s'ils réussissent à me convaincre ? Si vous répondez oui, cherchez d'autres fournisseurs. Par exemple, l'Organic Consumers Association est une ressource utile (www.organicconsumers.org). Cette asso-

ciation a publié récemment une liste de « faux » produits biologiques, soit des exemples classiques d'écoblanchiment. Malgré les meilleures stratégies d'étiquetage pour vous convaincre, ces produits sont à éviter :

- Avalon Organics ;
- Earth's Best Organic ;
- Eminence Organic (à l'exception de quelques produits portant le sceau du ministère de l'Agriculture des États-Unis [USDA]) ;
- Giovanni Organic ;
- Goodstuff Organics ;
- Head Organics ;
- Jason Pure, Natural & Organic ;
- Kiss My Face Obsessively Organic ;
- Nature's Gate Organics ;
- Physicians Formula Organic Wear ;
- Stella McCartney 100 % Organic.

Vous vous grattez peut-être la tête en vous disant : « Mais ces produits semblent tellement écolos et corrects ! » Comme vous l'apprendrez en poursuivant votre lecture, il y a mille et une façons de contourner les questions de santé et de sécurité du consommateur grâce à de gigantesques lacunes dans la loi. En fait, même les entreprises qui semblent les plus crédibles peuvent être coupables de pratiques répréhensibles.

Soyez un consommateur averti ; c'est votre meilleure arme contre l'écoblanchiment. Voici ce que j'ai expliqué de manière aussi menaçante que possible à ces dirigeants d'entreprises : une fois que nous, consommateurs, avons découvert qu'un produit n'est pas aussi écolo qu'on le dit, son fabricant ne retrouvera jamais notre confiance ; il nous perd à jamais comme clients. Dans ces pages, mon travail consiste à être une source d'informations digne de confiance, afin de vous aider à choisir vos produits de soins personnels. Je dois aussi vous rappeler de faire preuve de vigilance devant l'écoblanchiment. Le chapitre 1 vous apprendra à repérer l'écoblanchiment et à prendre des décisions éclairées, pour vous et votre famille.

Trouver ce qu'il vous faut

Comme vous le verrez tout au long du présent ouvrage, nous devons modifier nos habitudes d'achat pour éviter les substances chimiques dangereuses

qui se cachent dans les produits de soins personnels. Outre quelques exceptions, vous ne trouverez pas les produits recommandés ici chez votre pharmacien. En général, lorsqu'un produit se retrouve sur les tablettes de ces commerces, même dans la section «Produits de beauté naturels», il est susceptible de provenir d'un fabricant qui a dû rogner sur l'essentiel pour produire à une telle échelle et payer les frais exigés par ces grandes chaînes.

Je vous entends déjà marmonner : « En voilà assez au sujet des politiques anti-entreprises ! Où diable vais-je trouver ces produits recommandés ? »

Vous pouvez toujours vous renseigner dans un commerce d'aliments naturels. Si l'on n'y vend pas le produit en question, on pourrait être en mesure de le commander pour vous.

Une autre solution consiste à faire une recherche sur Internet, car il est souvent plus facile de trouver des produits de remplacement en ligne. Il existe de nombreux excellents sites Web qui se spécialisent dans l'évaluation ou la vente de produits de soins personnels, mais vous devrez quand même faire preuve de vigilance et vérifier les ingrédients.

Saffron Rouge (www.saffronrouge.com) est un excellent fabricant en ligne, qui fait aussi de l'éducation. Sa fondatrice, Kirstin Binder, se passionne pour les produits de beauté dont l'innocuité a été démontrée. Ses critères et ses valeurs sont clairement énoncés sur son site, et elle se sert régulièrement de son blogue pour renseigner les gens sur les dernières tendances dans le domaine des produits de beauté biologiques.

L'Internet, naturellement

Le Web est le meilleur endroit où trouver des fabricants de produits naturels. Mais faites preuve de vigilance lorsque vous lisez les étiquettes (vérifiez bien les ingrédients) et ne vous laissez pas bernier par les jolies images de champs en fleurs. Nayla Natural Care est une excellente société canadienne établie à Ottawa. Son très bon site Web (www.naylanaturalcare.com) permet de commander des produits de soins naturels de différentes entreprises, ainsi que d'autres produits de beauté biologiques.

Ecobunga (www.ecobunga.com) est un site qui suit les plus récentes promotions et les plus récents produits offerts en prime, dont toutes sortes de produits écologiques, y compris les cosmétiques et les produits de soins personnels. Cliquez sur les rubriques *Health* et *Beauty* pour prendre connais-

sance des produits offerts en prime et découvrir des produits plus verts. Vous trouverez peut-être des produits qui vous plairont et vous deviendrez peut-être même accro à des choix plus sains!

Faites-les vous-même !

L'autre approche saine et sans danger consiste à mélanger dans votre propre cuisine des ingrédients connus (souvent comestibles!). De cette façon, vous saurez *réellement* ce que vous mettez sur votre corps. Certains lecteurs jugeront peut-être cette méthode trop compliquée ou trop exigeante, mais je vous encourage à l'essayer. Je me suis beaucoup amusée à confectionner toutes sortes de crèmes et de potions dans le cadre de mes recherches pour le présent ouvrage et je les ai toutes testées sur ma merveilleuse bande de copines. (Je vous assure que seules les crèmes et les potions ayant produit d'excellents résultats apparaissent dans ce livre.) Rien ne se compare à la satisfaction qu'on éprouve quand on confectionne un produit qui fonctionne à merveille, sans parler du plaisir d'économiser de l'argent.

De nombreux livres regorgent de recettes de cosmétiques maison entièrement naturels faits d'ingrédients inhabituels. Vous pouvez confectionner un exfoliant pour le visage avec de la papaye écrasée et des feuilles d'alchémille; une lotion pour éliminer la cellulite avec du rhodyménie palmé et de l'huile de germe de blé; et même une crème solaire avec du pau d'arco. Cependant, trouver certains de ces ingrédients exotiques relève souvent du défi. Voilà pourquoi, pour les recettes de ce livre, je me suis assurée que les ingrédients sont relativement faciles à trouver. En stockant dans votre armoire de salle de bains quelques substances de base pour fabriquer des produits de beauté naturels, vous pourrez expérimenter les recettes que vous trouverez au fil de vos lectures. Même les ingrédients ci-après vous suffiront pour confectionner de nombreux produits:

- huile d'amandes douces;
- huile de noix de coco;
- huile d'olive;
- cire d'abeille;
- huiles essentielles (lavande, géranium, menthe poivrée, arbre à thé et citron sont indispensables – en plus de vos huiles essentielles préférées);
- glycérine végétale;

- beurre de karité;
- bicarbonate de soude;
- féculé de maïs;
- sel d'Epsom;
- sel de mer;
- sucre brun;
- miel.

Une fois que vous avez concocté vos teintures et vos potions, vous ne voulez pas conserver ces produits aux arômes séduisants dans de vieux contenants de yogourt ou dans des bouteilles de vinaigrette recyclées. Achetez-vous donc plutôt quelques pots et flacons en verre. Mountain Rose Herbs (www.mountainroseherbs.com) est une excellente boutique en ligne où vous trouverez des contenants et de bons ingrédients – extraits de plantes, huiles essentielles et hydrosols certifiés biologiques depuis 1987. Les frais d'expédition sont raisonnables, et les retours et les échanges se font sans difficulté. Il y a aussi Gaia Garden Herbals (www.gaiagarden.ca), une entreprise de Vancouver, qui vend sa propre gamme de produits pour le corps à base d'herbes médicinales, ainsi que bon nombre des ingrédients de base – et tous les contenants – dont vous aurez besoin pour faire vos propres produits. Si vous prenez vraiment plaisir à fabriquer vos lotions et potions, ces sites deviendront des ressources indispensables.

Misez sur la sécurité

Vous trouverez de nombreuses références aux huiles essentielles dans le présent ouvrage, car elles sont les meilleures sources de parfums exempts de substances chimiques. Cependant, même les extraits de plantes exigent une certaine prudence. Par exemple, les huiles essentielles sont pour usage externe seulement, et il faut toujours les diluer dans une base neutre ou une huile de préservation. Les femmes enceintes et celles qui allaitent, tout comme celles qui souffrent de maladies chroniques, devraient consulter un aromathérapeute ou un praticien en santé naturelle avant d'utiliser des huiles essentielles. Le site Web Esoteric Oils contient des renseignements très utiles sur les précautions à prendre lorsqu'on utilise des huiles essentielles (www.essentialoils.co.za/safety.htm).

Faites-les-vous-même avec vos copines!

Il est plus amusant de fabriquer des cosmétiques et des crèmes maison en compagnie de quelques copines. J'ai passé un samedi pluvieux avec mon amie Grazyna à mettre la cuisine sans dessus dessous pour tester des recettes de mon livre. Invitez quelques copines et faites des expériences. La campagne «Cosmétiques sécuritaires» vous aidera même à organiser ce genre de rencontre. Vérifiez le lien sur les réunions à domicile pour vous inspirer et trouver des idées (www.safecosmetics.org).

Beau visage et planète propre

Naturellement, le bien-être de votre famille ne sera pas le seul avantage que vous tirerez d'un programme de soins corporels écologiques. Faire votre toilette avec des ingrédients non toxiques fera aussi du bien à la planète. Chaque substance chimique dangereuse qui ne contamine pas la peau de votre bébé, votre cuir chevelu ou votre brosse à dents ne contamine pas non plus nos réserves d'eau. Chaque vaporisation de fixatif ou de parfum a un effet sur la qualité de l'air.

Dans ce livre consacré principalement à la santé humaine, j'ai tenu compte aussi de la santé de la planète. D'innombrables produits de soins corporels sont fabriqués avec des ingrédients exotiques importés par des sociétés dont les modes de récolte peuvent être discutables; vous ne les trouverez pas dans ces pages. Les principes écologiques favorisant les achats locaux, la réduction du gaspillage et la réutilisation sont aussi à l'honneur.

J'espère que vous prendrez plaisir à essayer de nouveaux produits et à adopter de nouvelles habitudes, et que vous vous amuserez en expérimentant de nouvelles idées.

Après tout, le plaisir est l'ingrédient qui nous embellit le plus!

Chapitre 1

LA LECTURE DES ÉTIQUETTES 101

Le fardeau chimique du corps	24
Soyez la personne qui vous défendra le mieux	26
Percez le code des allégations	28
Faites vos propres recherches	31
Les ingrédients à éviter	35
La frousse	40

Il n'y a rien comme un diagnostic de cancer pour vous ébranler et vous amener à faire attention à toute substance chimique qui entre dans votre corps.

Lorsque j'ai appris que j'avais le cancer du sein, j'ai trouvé extrêmement terrifiant, et très déroutant, le fait que *je faisais déjà attention à ce qui entrait dans mon corps*. Je m'en tenais à une alimentation biologique depuis plus de dix ans et j'utilisais des produits de soins personnels naturels et biodégradables depuis plusieurs années. D'où venait donc le problème ? J'avais cru que mon style de vie sain et écolo me protégerait contre une maladie comme le cancer.

Au bout de tous ces mois de traitement, je n'essaie plus de mettre le doigt sur le geste, l'habitude ou le choix qui a causé mon cancer. Je comprends maintenant que c'est un exercice frustrant qui n'apporte aucune réponse claire. En fait, il se peut que j'aie eu un cancer à cause d'une chose que ma grand-mère utilisait dans *sa* cuisine ou *sa* salle de bains. Il est possible qu'une substance chimique qu'on croyait inoffensive à l'époque ait modifié l'ADN de ma grand-mère, de telle sorte que, deux générations plus tard, mes propres cellules se sont développées de façon anormale. Qui sait ?

Même si, pendant quelques moments terrifiants, j'ai pensé que ce diagnostic était comme une gifle à mes efforts pour vivre sans substances chimiques, je sais maintenant que cela m'a fait comprendre encore plus clairement combien les choix que nous faisons sont cruciaux — pour nous-mêmes et pour nos enfants. Et même pour *leurs* enfants.

LE FARDEAU CHIMIQUE DU CORPS

Dans toutes les informations contenues dans ces pages, j'espère que les lecteurs retiendront plus particulièrement quatre petits mots qu'ils comprendront mieux après avoir lu ce livre. Je veux parler du *fardeau chimique du corps*.

Le fardeau chimique du corps est l'accumulation d'ingrédients chimiques dans le corps humain. Il s'agit d'une variable inconnue en santé moderne, dont pratiquement personne ne parle en médecine conventionnelle. Pourtant, il est presque certain que les combinaisons des substances chimiques qui s'accumulent dans notre circulation sanguine et nos organes, après des années d'exposition à des produits synthétiques (des années qui recouvrent plusieurs générations), influencent la capacité du corps de fonctionner d'une manière optimale.

Les personnes nées après la Seconde Guerre mondiale sont les participants involontaires à des expériences chimiques. En effet, les énormes subventions gouvernementales versées à l'industrie pétrolière pendant la guerre ont fait en sorte que les produits pétrochimiques et les plastiques (dérivés du pétrole) sont devenus les éléments constitutifs de l'économie. Malheureusement, depuis que nous avons appris à utiliser la chimie pour faire disparaître les taches, éliminer les odeurs et tout faire reluire, nous avons provoqué des problèmes de santé inquiétants. Si l'on examine l'augmentation de l'usage des produits pétrochimiques et l'augmentation des taux de cancer, d'allergies, d'asthme et d'anomalies congénitales depuis la fin de la guerre, on constate une corrélation à vous glacer le sang.

Je ne dis pas qu'il se trame un complot diabolique ou que des gens ou des entreprises sont déterminés à éliminer la population humaine par l'utilisation de substances chimiques dangereuses. La plupart de ces substances ont été créées simplement en raison de leur efficacité et de leur faible coût, et non dans un esprit de santé et de sécurité. Cela peut sembler bizarre rétrospectivement, mais c'est la vérité.

Pensez au célèbre livre de Rachel Carson publié en 1962, *Printemps silencieux*, l'un des fondements du mouvement environnementaliste. On l'a récemment désigné comme étant l'un des 25 meilleurs ouvrages scientifiques de tous les temps. Véritable plaidoyer contre l'utilisation de pesticides chimiques, ce livre accusait l'industrie de pratiquer la désinformation et blâmait le législateur d'accepter cette propagande avec insouciance. Au début des années 1960, les convictions de Rachel Carson étaient un cri en faveur de la modération au sein de l'industrie chimique en plein essor. Elle traitait principalement des pesticides utilisés dans l'agriculture, mais les mêmes préoccupations s'appliquaient aux produits chimiques de consommation générale.

En 1976, le gouvernement américain a finalement adopté le Toxic Substances Control Act qui réglementait les substances toxiques. Malheureusement, son nom est plus sévère que son application. En plus de manquer de zèle dans l'établissement de l'innocuité de nouvelles substances chimiques, la loi donnait l'absolution aux substances chimiques en usage avant 1976, de sorte qu'aucun test n'était exigé pour prouver leur innocuité. Une substance chimique déjà sur le marché avant 1976 était déclarée acceptable et ne serait pas interdite. Bon nombre de ces produits sont encore utilisés aujourd'hui.

Au Canada, les cosmétiques sont réglementés en vertu de la *Loi sur les aliments et drogues*, mais la section portant sur les clauses applicables est très

restreinte, se limitant principalement à des normes d'hygiène. Depuis 2006, tous les cosmétiques vendus au Canada doivent être clairement étiquetés, et la liste de tous les ingrédients doit figurer sur l'emballage.

Chaque année, Santé Canada approuve un millier de produits chimiques et de polymères que fabricants et importateurs veulent introduire sur le marché. Aux États-Unis, on parle plutôt de 2500 produits. De ce fait, il est pratiquement impossible d'étudier les effets cumulatifs et les interactions entre toutes ces substances.

Bien que l'on étudie des substances chimiques présentes dans certains produits, et même si vous croyez que la concentration de 3 pour 100 de l'ingrédient X dans votre savon ou votre mousse à raser préférée est sans danger pour l'être humain, il n'existe aucun moyen de mesurer l'impact de cet ingrédient combiné à d'autres substances chimiques que vous utilisez quotidiennement, année après année. Très peu d'études à long terme sont menées sur les substances chimiques des produits de soins personnels, et les tests d'innocuité sont généralement faits sur des animaux. Il ne se fait aucune recherche sur l'effet synergétique de toutes ces substances chimiques — ou sur ce que j'aime appeler l'«effet cocktail». Mélangez un peu du propylène glycol de votre shampoing avec un soupçon de goudron contenu dans votre fard à paupières, et ajoutez les phtalates de votre savon à main parfumé (sans compter les perfluorocarbones de votre casserole anti-adhésive). Qu'obtenez-vous? Eh bien, personne ne le sait vraiment. Cependant, lorsque les recherches montrent que la femme moyenne applique 126 substances chimiques sur son corps tous les matins, et que bon nombre de ces substances sont toxiques..., il faut réfléchir à la question.

SOYEZ LA PERSONNE QUI VOUS DÉFENDRA LE MIEUX

J'ai écrit ce livre parce que les consommateurs doivent apprendre à décrypter les étiquettes et à savoir exactement en quoi consistent les ingrédients de tel produit. Si vous pensez que Santé Canada, la Food and Drug Administration aux États-Unis et les autres organismes de réglementation s'occupent avec diligence des effets à long terme sur la santé des ingrédients présents dans votre armoire de salle de bains, vous vous trompez.

Selon Stacy Malkan, auteur de *Not Just A Pretty Face: The Ugly Side of the Beauty Industry*, la FDA n'a pas le pouvoir nécessaire pour obliger les entreprises à faire des tests d'innocuité sur les produits de soins personnels avant leur commercialisation, ni même pour rappeler des cosmétiques avariés ou

potentiellement dommageables. Il est choquant d'apprendre qu'aucun responsable de la réglementation, au sein du gouvernement américain, ne vérifie réellement ce que contiennent ces produits. Une simple visite sur le site de la FDA révèle que les produits cosmétiques et les ingrédients qui entrent dans leur fabrication ne sont pas soumis au pouvoir d'approbation de l'organisme fédéral avant la mise en marché — excepté les colorants.

Aux États-Unis, la FDA réglemente les produits seulement *après* la vente, quand des enquêtes font suite à des plaintes. L'organisme a aussi la tâche suspecte de surveiller les problèmes d'innocuité par l'intermédiaire de son programme d'enregistrement facultatif des cosmétiques (Voluntary Cosmetic Registration Program), dans le cadre duquel les fabricants déclarent *volontairement* les types de réactions indésirables que leurs clients leur ont signalées.

Le Cosmetic Ingredient Review (CIR) s'ajoute à ce système de surveillance de l'innocuité — c'est le chien de garde qui surveille l'industrie. Malheureusement, le comité d'examen est financé par l'association manufacturière de l'industrie des cosmétiques (Personal Care Products Council). Jane Houlihan est vice-présidente de la recherche au sein de l'Environmental Working Group, un organisme non gouvernemental respecté. Un rapport fondé sur son témoignage devant le sous-comité américain sur la santé, qui relève du comité sur l'énergie et le commerce, explique comment les lobbyistes du CIR s'évertuent à rejeter systématiquement, à nier et à discréditer toutes les études ou les suspicions concernant les risques possibles des cosmétiques pour la santé. Qui le consommateur peut-il croire ?

Dans ce domaine, on ne peut même pas compter sur les organismes gouvernementaux qui s'occupent de santé publique. Le Dr Michele Brill-Edwards était médecin principal à la Direction générale de la protection de la santé de Santé Canada, jusqu'à sa démission en 1996. Elle dénonce l'influence indue de l'industrie pharmaceutique sur les systèmes nationaux d'innocuité des drogues au Canada. Dans un documentaire de l'Office national du film réalisé en 2007 par Barri Cohen et intitulé *Invasion toxique*, le Dr Brill-Edwards dénonce la culture de la Direction générale de la protection de la santé qui nie les problèmes, retarde les études, divise les opposants et discrédite les recherches.

Par exemple, un rapport du département des affaires publiques de la FDA révèle que l'acétonitrile, une substance chimique utilisée pour enlever les ongles artificiels, pourrait tuer un enfant qui l'avalerait. Confronté à cette recherche, le gouvernement américain a réagi en décidant non pas de

bannir, de restreindre ou de remplacer l'ingrédient chimique toxique, mais plutôt de concevoir un emballage à l'épreuve des enfants. Mais, comme la FDA l'admet elle-même sur son site Web, un emballage à l'épreuve des enfants ne garantit pas que jamais un enfant ne pourra l'ouvrir.

Aux États-Unis, la FDA donne certains conseils quant à l'utilisation de cosmétiques et de produits de soins personnels. Essayez de ne pas laisser tomber votre livre lorsque vous éclaterez de rire en lisant ces suggestions découlant de la réglementation américaine sur la sécurité et la protection des consommateurs :

- *Ne vous maquillez pas au volant.* Vous pourriez vous blesser gravement les yeux si vous freiniez brusquement ou en cas de cahot.
- *N'ajoutez jamais de liquide, et surtout pas de la salive, à vos cosmétiques.* Cela peut entraîner la prolifération de bactéries.
- *Jetez tous les cosmétiques qui sont décolorés ou qui dégagent une odeur nauséabonde.* Ces signes peuvent indiquer que les agents de conservation se sont dégradés ou que des bactéries sont présentes.
- *Ne vous maquillez pas les yeux lorsque vous souffrez d'une infection oculaire.* Jetez tous les produits pour les yeux que vous avez utilisés pendant l'infection.
- *Gardez les contenants de maquillage hermétiquement fermés lorsque vous ne vous en servez pas.*
- *N'inhalez pas les produits en atomiseur ou en poudre.* Ils peuvent endommager les poumons.
- *N'utilisez jamais un produit en aérosol quand vous fumez.* Il pourrait s'enflammer.

En ce qui concerne l'innocuité réelle du contenu de ces produits, les consommateurs sont laissés à eux-mêmes pour se protéger. Or, dans le cas des produits de soins personnels, il faut absolument lire les étiquettes.

PERCEZ LE CODE DES ALLÉGATIONS

Avant de pouvoir comprendre les étiquettes, vous devez savoir au moins deux choses : comment interpréter les innombrables allégations qui figurent sur les étiquettes ; et que signifient tous ces chiffres et tous ces mots inconnus et imprononçables de la liste des ingrédients.

Commençons par les allégations.

De nos jours, le mot magique de tout promoteur de produits est « naturel ». On vante le « pouvoir nettoyant naturel » des shampoings et autres savons qui ne renferment que « les ingrédients les plus purs et les plus naturels », des ingrédients que même mère Nature approuverait.

Les publicitaires peuvent employer le mot « naturel » comme ils l'entendent, puisque son usage n'est pas réglementé. Selon *Le Petit Robert*, « naturel » signifie « qui se trouve dans la nature » et « qui n'a pas été modifié, traité par l'homme ». Selon l'ouvrage intitulé *A Consumer's Dictionary of Cosmetic Ingredients*, cependant, il n'existe pas de normes s'appliquant à la signification du mot « naturel » dans le cas des étiquettes des produits. Par exemple, les plantes entrant dans la composition d'un produit peuvent être fortement contaminées par des bactéries, des pesticides ou des engrais synthétiques. Le *Consumer's Dictionary* confirme que l'utilisation de plantes et d'extraits de plantes échappe à toute réglementation. Aux États-Unis, les ingrédients présents dans les cosmétiques ne sont pas enregistrés auprès de la FDA ou du USDA (ministère de l'Agriculture), de telle sorte que les fabricants peuvent décider eux-mêmes s'ils qualifieront leurs produits de « biologiques » ou de « naturels », sans avoir à respecter de normes de certification.

Or, « naturel » ne signifie certainement pas « biologique », mais les promoteurs espèrent que vous le penserez. Au Canada, selon la *Loi sur les produits agricoles*, dont est responsable l'Agence canadienne d'inspection des aliments, on peut alléguer qu'un produit contient des « ingrédients naturels » si ces ingrédients n'ont pas été soumis à des processus qui ont considérablement modifié leur état physique, chimique ou biologique original. Autrement dit, un produit peut contenir des ingrédients naturels, comme des canneberges et des pommes, qui peuvent avoir été cultivés biologiquement ou de manière conventionnelle. Ces ingrédients naturels peuvent aussi être présents en quantités négligeables, mélangés avec des substances pétrochimiques.

L'autre mot magique, malheureusement galvaudé, est « biologique » – le nombre de nouveaux produits déclarés « biologiques » a augmenté de 273 pour 100 de 2005 à 2007.

Une plante est *biologique* lorsqu'elle ne contient pas d'organismes génétiquement modifiés et lorsqu'elle n'a pas été traitée à l'aide de pesticides chimiques ou d'engrais synthétiques. Un produit de soins personnels ne peut pas être biologique, bien entendu, car le mot est associé à un ensemble de normes en agriculture. Ce sont les ingrédients dans le produit qui peuvent être biologiques ou non. Dans la plupart des cas, c'est une question

TOXIQUE

Fonds de teint, shampooings, crèmes antirides, désodorisants, mousses coiffantes... Connaissez-vous la composition des lotions, gels et poudres que vous utilisez tous les jours? Gillian Deacon révèle ici de manière percutante les coulisses de la fabrication des cosmétiques. Les toxines se dissimulent en effet dans nos petits pots sans que nous en ayons conscience. Quels produits de beauté devrait-on bannir de notre vie? Comment prendre soin de son corps sans danger pour soi ni pour l'environnement? Découvrez des options d'achat judicieuses et des solutions de rechange, et apprenez à confectionner, avec des substances naturelles, des traitements capillaires, de la crème à mains, de la crème solaire, de la poudre pour bébé, etc. Grâce à ce livre, vous saurez faire des choix éclairés sans pour autant y sacrifier votre beauté.

Communicatrice lauréate de nombreux prix, Gillian Deacon est l'une des environnementalistes les plus réputées au Canada. Auteure de *Green For Life*, elle a aussi collaboré au magazine *Chatelaine*. À la télévision, elle a animé *The Gill Deacon Show* et a été coanimatrice de l'émission *@discovery.ca*. Gillian siège au conseil d'administration de la fondation Evergreen.

ISBN 978-2-7619-3308-7




Groupe
Livre
Québecor Media