

BIEN TEMPO  
CHANGE DE  
PEAU !

TEMPO!

# À DEUX PAS DU ZÈBRE

RENTÉE 2023 - N°59 - 6,90€



DR PHILIPPE  
DESBROSSES

## HVE

LE LABEL QUI  
TUE LA BIO ?



## ARIANE BILHERAN

MILITONS POUR  
LA JUSTICE,  
LA CONSCIENCE ET  
LA PROTECTION DE  
L'ENFANCE

**Zhouying JIN** « Le monde va-t-il s'autodétruire ? » : une technologie douce peut le sauver · **EVRAIS** Droit de réponse · **Le potassium : vital et négligé par tout le monde** · La vitamine D, hormone stéroïde · Slow Cosmétique : pourquoi utiliser un shampoing sans sulfites ?



Au rayon des shampoings, l'écrasante majorité des références contient des sulfates. Ce sont des agents moussants très appréciés tant ils lavent bien et font mousser le produit. Hélas, ils sont souvent irritants et polluants. Heureusement, il existe des alternatives. Décryptage par l'association Slow Cosmétique.

Par Julien Kaibeck



# Un shampoing sans sulfate

## Pourquoi c'est mieux ?

### Sulfates dans les shampoings, pour quoi faire ?

Les sulfates dans les shampoings sont des agents à la fois moussants et lavants. Ils nettoient les cheveux des résidus de coiffage, du sébum et de la saleté. Les sulfates, au contact des cheveux mouillés à l'eau, donnent l'effet moussant si apprécié des consommateurs. La mousse en elle-même n'est pas synonyme de « bon » shampoing, pourtant, la perception à son égard est très positive et « vendeuse ».

Les sulfates en base hydrophile garantissent aussi que le shampoing s'étale bien. Bien réparti, le produit pourra être plus facilement utilisé et rincé. Les cheveux après rinçage sont alors propres et plus légers, plus souples. C'est l'effet attendu d'un shampoing depuis qu'on en vante les mérites.

Les sulfates sont décriés pour leur effet irritant et leur procédé de fabrication peu vertueux, mais les industriels les utilisent encore, car ils sont moins chers, stables et efficaces.

### Quels sulfates dans les shampoings ?

Les deux sulfates les plus courants dans les shampoings du commerce sont le lauryl sulfate de sodium (SLS) et le laureth sulfate de sodium (SLES). Les sulfates « laureth » sont plus doux que les « lauryl », mais ils sont le résultat d'une éthoxylation (chimie lourde). Le pouvoir nettoyant du SLS est plus puissant que celui du SLES, bien que les deux soient en réalité très détergents. Ces deux-là sont partout, mais il y en a bien d'autres...

### Quels risques pour la santé ?

Les sulfates sont de plus en plus décriés, et on peut le comprendre ! En ce qui concerne leur agressivité tout d'abord : les sulfates sont des agents nettoyants qui peuvent irriter et sensibiliser le cuir chevelu à long terme.

Ainsi, utiliser trop souvent un cosmétique avec sulfates pour se laver les cheveux va irrémédiablement sensibiliser et « graisser » le cuir chevelu. Pourquoi ? Parce que l'effet détergent des

Petit classement des sulfates (noms INCI) qu'on trouve dans les shampoings, du plus agressif au plus doux (en matière de pouvoir détergent) :

- **ALS** : ammonium lauryl sulfate
- **ALES** : ammonium laureth sulfate
- **SLS** : sodium lauryl sulfate
- **SLES** : sodium laureth sulfate
- **SMES** : sodium myreth sulfate
- **TLS** : TEA lauryl sulfate
- **TLES** : TEA laureth sulfate
- **SCS** : sodium coco-sulfate

Notons que ces sulfates ne sont pas tous tolérés par les labels. Les labels bio acceptent le SLS, l'ALS et le SCS. Le label Slow Cosmétique n'accepte pas le SCS lorsqu'il est utilisé seul dans plus de 1 produit sur 3, ou en combinaison avec le SCI ou SLMI (d'autres tensioactifs).

Ces ingrédients sont très doux, mais beaucoup plus chers que les sulfates. On les retrouve peu dans les formules.

Pour l'environnement aussi, c'est mieux, car **la plupart des alternatives aux sulfates ne font pas intervenir d'oxyde d'éthylène ni de dérivés de palme, ou bien moins**. Si vous voulez aller plus loin, lisez quand même le cas particulier du SCI-SLMI, dans l'article « Quels tensioactifs en Slow Cosmétique ? » sur le MAG de slow-cosmetique.com.

### En résumé

Avantages des shampoings sans sulfate :

- Ils n'irritent pas le cuir chevelu, même si on utilise le shampoing souvent.
- Ils lavent aussi bien que les autres shampoings, même s'il faut masser un peu plus pour obtenir une faible mousse.
- Leur impact sur l'environnement est moindre, et leur procédé de fabrication clairement plus vertueux pour l'écologie (bien que non neutre, évidemment).

**Beaucoup de marques labellisées Slow Cosmétique proposent des shampoings sans sulfate : Transparence Cosmétique, Bioflore, Théophile Berthon, Green Emporium, Secret Sacré sont quelques exemples à suivre.**

Un article en collaboration avec l'Association Slow Cosmétique (slow-cosmetique.org).

sulfates élimine non seulement les impuretés, mais aussi une bonne partie du sébum. Résultat, la peau se trouve contrainte de produire un petit peu plus de sébum au fil du temps pour éviter la « tabula rasa » à chaque shampoing.

### Quels risques pour l'environnement ?

En ce qui concerne l'environnement, ce n'est pas rigolo non plus. La plupart des sulfates cosmétiques ne polluent pas en eux-mêmes, mais leur procédé de fabrication est polémique.

Le sodium laureth sulfate n'est pas un problème pour l'environnement en soi, mais sa fabrication implique des procédés peu vertueux pour l'écologie. Idem pour tous les ingrédients en -eth. Ils sont fabriqués à partir d'un gaz très réactif, extrêmement toxique, cancérigène et mutagène, l'oxyde d'éthylène (on ne le retrouve cependant pas dans le produit fini). La réaction chimique d'éthoxylation n'est pas green : elle implique des températures et des pressions extrêmes. La base de l'ingrédient non plus (souvent des dérivés d'huile de palme). C'est pour cela que les labels cosmétiques bio et le label Slow Cosmétique ne tolèrent pas la plupart de ces ingrédients.

### Pourquoi préférer un shampoing sans sulfate ?

Pour le cuir chevelu, il n'y a pas photo. **Un shampoing sans sulfate est toujours plus doux**. Parce qu'il utilisera forcément des tensioactifs plus doux pour la peau. Il s'agit de tensioactifs d'origine naturelle, qui se présentent en 2 groupes :

- les « glucosides » : des esters de sucre comme « coco-glucoside » ou « decyl-glucoside »,
- les « glutamates » : des bases d'acides aminés comme « disodium cocoyl glutamate » ou « sodium lauroyl glutamate ».

## Notre sélection



100 % vegan, cette base lavante neutre bio convient à la peau et aux cheveux de toute la famille. Elle peut être utilisée pure ou additionnée d'huiles essentielles ou d'actifs cosmétiques naturels. Enrichie d'une pointe de sel de la mer Morte, elle garantit un apport minéral qui convient aux peaux les plus sensibles. Sa teneur en protéines de blé apporte du volume et la brillance aux cheveux.

**Soin lavant universel visage, corps et cheveux, Bioflore, 10,65 €, 200 ml.**

D'une agréable odeur poudrée, le shampoing doux réparateur parfum karité est enrichi en protéines naturelles de blé et d'amande afin d'aider vos cheveux à être naturellement gainés et faciles à démêler. Recommandé pour les cheveux abîmés et/ou (dé)colorés. **Shampoing doux réparateur, enrichi en protéines, parfum karité poudré, Théophile Berthon 1867, 15,50 €, 240 ml.**

