



# ET TOI, TU T'INTOXIQUES À QUOI?

DE LA CUISINE À LA SALLE DE BAINS, DE NOMBREUX PRODUITS INDUSTRIELS GARNISSENT NOS ARMOIRES. FAUT-IL S'INQUIÉTER POUR NOTRE SANTÉ? NOUS AVONS SOUMIS LEURS INGRÉDIENTS AU VERDICT DE DEUX APPLIS GRAND PUBLIC

TEXTE ELLEN DE MEESTER ET MURIEL CHAVAILLAZ

**P**lats cuisinés, salades composées, crèmes hydratantes et dentifrices... nos placards cacheraient de nombreuses substances potentiellement nocives. Ellen et Muriel ont succombé à l'attrait de deux applications qui en décortiquent les ingrédients: elles font le point, après avoir scanné leurs appartements respectifs.

## CÔTÉ **SALLE DE BAINS** (Ellen)

Quand la nature vous a dotée d'une peau grasse, croyez-moi, on essaie tout. Crèmes matifiantes, lotions nettoyantes, toniques purifiants, correcteurs recouvrants... après des années d'expérimentations, le fruit de mes recherches s'est amassé dans ma salle de bains, désormais remplie à craquer. Tant que le produit m'aidait à afficher une peau plus semblable à celle d'une pêche qu'à une tranche de pizza, j'étais ravie. Imaginez un peu ma tête lorsque l'expression *perturbateurs endocriniens* a fait son apparition dans la presse. Selon de nombreuses études, le cocktail de substances chimiques contenu dans certains cosmétiques menace de perturber l'équilibre hormonal de notre organisme, jusqu'à altérer des fonctions essentielles, comme le sommeil, la croissance, le métabolisme et la fertilité. D'abord, j'ai cédé au déni, car après tout, je n'appliquais qu'un tout petit peu de crème sur le visage! Ce n'était certainement pas suffisant pour que ces vilaines substances se fixent sur mes

glandes endocrines, se fassent passer pour des hormones et transmettent des messages erronés au cerveau...

Néanmoins, plus le temps passait, plus je soupçonnais mon tube d'anti-cernes de vouloir m'assassiner en secret. Il était temps de soumettre ma collection à un interrogatoire costaud. Mon arme de guerre? L'application FRC cosmétiques, réalisée par la Fédération romande des consommateurs, en parallèle avec son équivalent français, l'Union fédérale des consommateurs, et utilisée par 58 000 personnes. Elle permet de scanner le code-barres de nos produits, afin de vérifier si leur composition ne présente *aucun risque*, un *risque limité*, *moyen*, voire *significatif*.

Après quelques minutes seulement, j'ai réalisé avec effroi que la moitié de mes tubes contenaient au moins un agent chimique néfaste. Oups! D'autant plus que j'avais toutes les raisons de me fier à mon appli: «Notre base de données est aujourd'hui très complète, m'avait expliqué Lionel Creteigny, responsable des tests comparatifs à la FRC. Plus de 200 000 cosmétiques y sont référencés, le but étant d'éviter que le consommateur se retrouve seul face à des noms de substances qu'il ne comprend pas.» La liste d'ingrédients est donc décortiquée par des experts, puis classée dans une des cinq catégories selon le degré de risque, soit l'exposition à un danger identifié que présente le produit.

## **Alerte greenwashing**

Méthylisothiazolinone, triclosan, phénoxyéthanol... l'étiquette de mes flacons affiche en effet une série de noms que je n'aurais pas été surprise de dénicher dans la série animée *Le Laboratoire de Dexter*. Impossible de privilégier une marque en particulier, puisqu'elles sont nombreuses à proposer autant de produits verts (*aucun risque*) que de produits orange (*risque moyen*). «Le problème, c'est que les recettes changent assez régulièrement, ajoute Lionel Creteigny. Or, les marques ne modifient pas forcément leur code-barres en conséquence.» Lorsque l'application ne reconnaît pas un cosmétique, elle nous propose d'envoyer une photo de l'étiquette aux experts de la FRC. Autre surprise, les packagings promettant un grand nombre d'extraits naturels ne contiennent pas forcément les composants les plus *green*. «Il faut se méfier de ces emballages, prévient notre expert. Un fabricant peut tout à fait promouvoir la présence d'un ingrédient vert, alors que ce dernier représente seulement 1% de la composition, tout en respectant la législation.»

Effectivement, mon dentifrice décoré de petites feuilles vertes n'affiche pas moins d'ingrédients imprononçables et potentiellement dangereux que ma crème hydratante. «Un même produit peut contenir jusqu'à une dizaine de substances indésirables différentes, avec ce fameux risque d'effet cocktail, résume le professeur Aurélien Thomas,

toxicologue au Centre universitaire romand de médecine légale. Ces agents possèdent notamment des fonctions antibactériennes, de filtration des UV ou des vertus conservatrices, mais ils ne sont pas forcément tous des perturbateurs endocriniens. Par ailleurs, il est difficile d'établir un lien de causalité entre une substance et le développement d'une pathologie sur le long terme. Si les effets des allergènes sont établis, ceux des perturbateurs ne sont que supposés chez l'être humain. Toutefois, ça ne signifie pas

que le risque est inexistant, car ces substances peuvent agir même à de très faibles concentrations.»

### Jeter ou ne pas jeter, telle est la question

Une fois les mauvais élèves identifiés et regroupés sur le rebord de la douche (le banc des accusés), une question importante me travaille: méritent-ils la poubelle, malgré toutes ces années de loyaux services? «Il s'agit de faire preuve de bon sens, sans céder

à la panique, répond le professeur Thomas. Nous sommes tous exposés à des milliers de substances chaque jour et il est impossible de les éviter à 100%.»

Ma crème préférée, classée orange, me supplie du regard. «Rappelons que ce domaine est régulé par des législations très strictes, rassure l'expert. Il faut cependant se montrer particulièrement vigilant face aux populations les plus vulnérables à ce genre de substances, comme les nouveau-nés, les femmes enceintes et les enfants. Il est par exemple préférable d'utiliser de l'eau plutôt que des lingettes, notamment chez les plus petits.»

### Virage vert en vue

Etape suivante, tenter de me procurer des crèmes à usage quotidien complètement inoffensives, en scannant discrètement les rayons des pharmacies. Heureusement, face à une clientèle plus exigeante (et un peu angoissée), de nombreuses marques se tournent progressivement vers des ingrédients plus sûrs. C'est le cas, par exemple, de Clarins, dont j'ai choisi de tester la nouvelle gamme vegan et naturelle, destinée aux 15-25 ans. «La science et la chimie verte font des progrès, confirme Marie-Hélène Lair, docteure en pharmacie et porte-parole scientifique chez Clarins. La demande est là et nous travaillons à intégrer davantage d'ingrédients naturels et respectueux de l'environnement dans nos formules.»

Finalement, mes experts soulignent le même point: il est inutile de basculer dans une psychose nourrie par des contenus alarmistes. «La tendance est aussi à l'inquiétude générale, alors qu'elle devrait plutôt pousser les gens à s'informer et à questionner leurs habitudes», ajoute Marie-Hélène Lair. Sur ce conseil, je n'ai finalement jeté que trois produits. Les autres, soulagés, poursuivent leur vie paisible sur le rebord de mon lavabo.

### CÔTÉ CUISINE (Muriel)

J'empoisonne mon fils. Le verdict est tombé, implacable. Que ce soit les biscottes dont il raffole, les petits fromages à tartiner ou ses yoghourts préférés, rien ne semble bon pour sa santé. Je l'ai découvert en installant l'application Yuka sur mon téléphone, encouragée par mon amie Delphine: «Tu verras, ça change tout! Je n'achète plus du tout la même chose pour mes filles, maintenant que je connais les risques.»

Une fois téléchargée, difficile de ne pas dégainer la fameuse carotte, le logo de l'entreprise, et de scanner le code-barres de

TOUT ce qu'on ingère. L'application octroie une note de 0 à 100 et classe les produits en 4 catégories: *mauvais*, *médiocre*, *bon* et *excellent*. «Notre algorithme prend en compte trois critères, m'explique Ophélie Bierschwale, attachée de presse de Yuka. La note se base à 60% sur la composition nutritionnelle, le fameux NutriScore, qui analyse la teneur en fibres, en protéines, en fruits et légumes, en sucre, en sel et en acides gras saturés. Les 30% suivants tiennent compte de la présence d'additifs. Nous avons attribué un niveau de risque à chacun, selon leur dangerosité. Enfin, les 10% restants concernent la dimension biologique du produit.»

Séverine Chédel, diététicienne ASDD à Espace nutrition, à Neuchâtel, n'est pas fan de ce système de notation. «Il n'est pas judicieux de catégoriser les aliments comme étant bons ou mauvais, sains ou malsains. Il faut tenir compte de la fréquence à laquelle on le mange, de la quantité, de la variété, etc. De plus, l'interdit attire. En étiquetant un produit rouge, certaines personnes (celles ayant notamment un rapport compliqué à leur alimentation) risquent d'en manger encore davantage. A l'inverse, ça n'est pas parce qu'un produit est vert qu'on peut en engouffrer à l'infini.»

Céline Broillet, diététicienne au cabinet Nutrition & méridiens, à Payerne (VD), est plus nuancée sur l'apport de ces nouvelles technologies. «Si l'utilisateur connaît ses besoins nutritionnels et a un comportement alimentaire sain, il peut être fortement aidé par ces applications. L'un des avantages clé, c'est l'augmentation de la prise de conscience du consommateur vis-à-vis de ce qu'il ingère. Ça pousse également l'industrie alimentaire à se démarquer avec des produits toujours plus *healthy* et éthiques.» Ophélie Bierschwale me le confirme: de nombreuses marques consultent Yuka pour comprendre son fonctionnement et certaines soumettent des recettes en cours d'élaboration pour connaître la note qui leur serait attribuée. «C'est très positif, s'enthousiasme la jeune femme au téléphone. Notre mission est de permettre aux gens de faire

des choix plus éclairés, mais nous souhaitons aussi pousser les industriels à proposer une meilleure offre. Aujourd'hui, on assiste à un mouvement général, initié par les consommateurs, qui va dans ce sens.»

### Alerte au scan effréné

Lancée le 1er avril en Suisse, Yuka compte 150 000 utilisateurs. J'en fais désormais partie et difficile de zapper le scan avant de déposer le moindre cube de levure ou paquet de pâtes dans mon sac. La corvée des courses me semble encore plus chronophage et contraignante qu'auparavant. Toutefois, Ophélie me rassure: «Ce peut être un peu laborieux au début, il faut parfois scruter tout le rayon pour trouver une pâte feuilletée correcte par exemple, mais le *scan effréné* ne dure pas. Une fois qu'on a identifié la marque de yoghourts qui correspond à nos critères, on y reste souvent fidèle.» Delphine a traversé cette étape: «J'ai scanné tous mes placards mais, désormais, j'ai trouvé des équivalents qui me conviennent. Je ne pense pas en changer dans l'immédiat.» Car lorsqu'un produit reçoit la note *médiocre* ou *mauvais*, Yuka propose des alternatives plus saines. De quoi remplir son chariot en ayant la conscience un peu plus tranquille.

## 3 AUTRES APPLIS À TESTER

**Clear Fashion** Celle qui se définit comme le «Yuka de la mode» aide à comprendre ce qui se cache derrière nos vêtements. Elle décrypte les engagements de la marque sur quatre thématiques: humain, santé, environnement et animal. Il suffit de prendre en photo l'étiquette d'une pièce pour obtenir des informations détaillées.

**NutriScan, de Bon à Savoir** «Je conseille cette appli, car elle travaille avec une qualité et une rigueur toutes helvétiques, confie Céline Broillet. L'analyse des produits y est largement détaillée et le NutriScore est bien expliqué.» NutriScan, comme Yuka, attribue également une note allant du vert foncé au rouge.

**77 produits ménagers** Via son site internet, 60 millions de consommateurs met à disposition un outil permettant de passer au crible les ingrédients des sprays, gels WC et autres nettoyants en tout genre. Les substances irritantes, les allergisants, les désinfectants inutiles sont ainsi clairement identifiés. Un guide utile, même s'il ne répertorie pas les produits suisses.

Si, à mon grand étonnement, les petites compotes au fruit ont reçu le qualificatif *excellent*, le pain de mie et les galettes de légumes ont tous deux été recalés. Le premier à cause de son apport trop important en sucre, le second en raison des graisses saturées et de la présence d'un additif à éviter (l'E452, correspondant aux polyphosphates). Je n'ai pas tout jeté, mais je fais désormais mes courses en choisissant de meilleurs produits dans la même gamme. Et pas besoin de changer de supermarché, pour les cas critiques rencontrés, Yuka m'a toujours proposé des produits disponibles chez le même distributeur. Ouf!

Par contre, pas possible de m'assurer de la qualité des saucisses achetées chez le boucher ou des lentilles en vrac dénichées à l'épicerie. «Ces applications ne fonctionnent qu'avec des codes-barres, déplore Céline Broillet. Du coup, si on veut retrouver le goût des choses simples et authentiques chez les artisans, elles ne peuvent plus nous accompagner. D'où l'importance de connaître les besoins de notre corps et de ne pas complètement se substituer à ces nouvelles technologies.»

### Ode aux produits bruts

Verdict? Yuka m'aide à trouver des alternatives plus saines, à mieux comprendre de quoi se composent les aliments que ma famille et moi consommons. Par contre, attention à l'aspect trop *contrôlant* de telles applis, comme le souligne Séverine Chédel: «A trop les utiliser, on perd tout bon sens et on risque de devenir parano. Je préfère le message suivant: plus c'est simple, plus c'est brut, mieux c'est. Un bout de pain sera toujours meilleur qu'un cracker industriel.» Alors, cap ou pas cap de remplacer les fromages à tartiner par de vrais morceaux de Gruyère? ●

## SUBSTANCES À SURVEILLER...

Si quelques membres de la famille des parabènes sont interdits en Europe, plusieurs subsistent, notamment dans certaines lingettes destinées aux enfants.

**Le butylparabène, le propylparabène et leurs sels: le sodium butylparabène, le sodium propylparabène, le potassium butylparabène, le potassium propylparabène**



Perturbateur endocrinien

Produit non-rincé

Produit rincé

De plus en plus rare, cet agent antibactérien peut perturber les œstrogènes, ainsi que la thyroïde, et se retrouve par exemple dans certains dentifrices.

**Le triclosan**



Perturbateur endocrinien

Produit non-rincé

Produit rincé

Utilisé dans de nombreux types de cosmétiques, ce conservateur plutôt sûr présente toutefois un risque significatif pour les jeunes enfants.

**Le phénoxyéthanol**



Toxique pour le foie

Produit non-rincé

Produit rincé

ILLUSTRATION: NAILA MAJORANA; INFOGRAPHIES: FRG

SI LES EFFETS DES ALLERGÈNES SONT ÉTABLIS, CEUX DES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS NE SONT QUE **SUPPOSÉS** CHEZ L'ÊTRE HUMAIN. TOUTEFOIS, ÇA NE SIGNIFIE PAS QUE LE RISQUE EST INEXISTANT

PROFESSEUR AURÉLIEN THOMAS, TOXICOLOGUE