



Allergies

Gaffe au bio !

Parfums, agents conservateurs, nickel, colorants, plantes : la liste des substances à l'origine d'allergies de contact ne cesse de s'allonger. Et le bio est loin d'être innocent.

KARL VAN HOORICK - PHOTOS : ISTOCK



Chaque année, nous sommes de plus en plus nombreux à souffrir d'une allergie de contact. Environ 2 à 3 % des Européens sont hypersensibles aux composants des parfums, par exemple. Si, en cas de contact avec un composé chimique, on ne souffre pas forcément d'eczéma, on peut développer des rougeurs et des démangeaisons. Et comme nous utilisons de plus en plus de produits cosmétiques, le nombre de réactions explose...

Les réactions cutanées provoquées par les cosmétiques touchent surtout les femmes mais les hommes, les adolescents et même les jeunes enfants sont de moins en moins épargnés. « Notre peau est de plus en plus exposée aux parfums, agents conservateurs et autres substances végétales qui, par un contact répété, peuvent déclencher une réaction immunitaire. Chaque jour nous utilisons tous du savon, du dentifrice, éventuellement une crème hydratante. Les femmes, elles, ajoutent en-

core un fond de teint, un rouge à lèvres, du mascara... Le soir, elles se démaquillent avant d'appliquer une crème de nuit. » résume le Pr An Gossens (UZ Leuven), spécialiste des allergies de contact.

C'est pour la vie

Une allergie de contact est une maladie chronique. Lorsque la peau développe une hypersensibilité à une substance particulière, un →

Irritation de la peau ou allergie ?

Une irritation de la peau et une allergie de contact provoquent souvent des symptômes similaires comme de l'eczéma, une éruption cutanée, des rougeurs, des démangeaisons, de l'urticaire.

Si ces symptômes apparaissent directement ou juste après l'utilisation d'un produit, alors il s'agit probablement d'une irritation. Votre peau réagit vivement à une substance, mais dès que vous arrêtez de l'utiliser, l'irritation disparaît.

En cas d'allergie de contact, la réaction se produit généralement après 48 heures, ou 24 heures lors de réactions violentes. C'est le temps qu'il faut au corps pour déclencher une réaction immunitaire. Il y a toutefois des exceptions ! Lors d'un contact avec une protéine ou un produit végétal, par exemple, une réaction allergique immédiate et grave peut se produire et engendrer une urticaire, des gonflements, etc. Dans de très rares cas, un choc anaphylactique peut survenir.

→ eezéma peut se développer à chaque contact avec l'adite substance. Ce genre d'allergie ne disparaît pas et se déclenche même si l'allergène est inclus dans d'autres produits ou se présente sous une autre forme. On constate souvent que des personnes qui ont développé une allergie à un composant végétal issu d'un produit bio deviennent allergique à la plante elle-même», explique la toxicologue danoise Ewa Daniel. Active depuis de nombreuses années auprès de l'association danoise asthme-allergie, cette spécialiste a fondé le premier label allergie international pour le dépistage d'allergènes dans les cosmétiques, les détergents, les matières premières, et les substances potentiellement suspects.

« La demande pour un label universel finale est énorme. Les listes de composants chi-

Bio ne signifie pas moins de problèmes d'allergies.

miques sont en général tellement longues et compliquées qu'on n'y comprend rien. Ce label est un bon indicateur pour ceux qui souffrent d'allergie cutanée ou cherchent à éviter une allergie. Je suis convaincue que de nombreuses allergies de contact peuvent être évitées en choisissant des produits sûrs.»

Méfiez-vous des produits bio et naturels

On pense rarement aux produits bio ou naturels comme source potentielle d'allergies et d'intolérances. « Et pourtant, certains composants de ces produits sont à la base de plus en plus d'allergies cutanées. Utiliser des produits bio ne veut pas forcément dire moins d'allergies, souligne Ewa Daniel. Ceci pour plusieurs raisons. On trouve, par exemple, souvent des composants végétaux non purifiés dans les produits de soins bio, ce qui augmente le risque de réaction. Des plantes, comme la camomille, sont connues pour causer des réactions allergiques. Une personne allergique à l'extrait de camomille peut devenir allergique aux tisanes à la camomille. Une étude danoise a démontré une augmentation soudaine de cas d'allergie cutanée chez les enfants dont les mères utilisaient des crèmes et

Toujours plus d'allergènes

Les agents conservateurs

Le champion parmi les agents conservateurs dangereux est le méthylisothiazolinone et les mélanges contenant du méthylchloroisothiazolinone. Cette substance – qu'on retrouve notamment dans les déodorants, le make-up, les lingettes humides, les détergents, la peinture et la colle – s'arogé plus de 8% des nouvelles allergies de contact. Une personne atteinte d'une allergie à cette substance peut surréagir à une exposition à de la colle ou de la peinture contenant qui en contiennent. Les produits dérivés du formaldéhyde comptent parmi les autres agents conservateurs à éviter.

Les parfums et les crèmes solaires

L'Union européenne a déjà repertorié 26 composants de parfums connus pour provoquer une dermatite allergique. « Cette liste n'est pas complète. L'UE est à la traîne dans ce domaine, notamment à cause du lobby des cosmétiques. Les scientifiques savent qu'il existe au moins 120 autres composants potentiellement dangereux. Même les huiles essentielles (parfums naturels) et certains filtres dans les crèmes solaires peuvent causer une allergie de contact », ajoute Ewa Daniel, une toxicologue danoise.

Les colorants

Les colorants comme le PPD (paraphénylènediamine) sont utilisés dans les colorations capillaires foncées, les shampoings colorants et les tatouages temporaires au henné noir. On retrouve ce genre de colorants dans les chaussettes et les vêtements foncés, les objets en caoutchouc foncés, le cuir, les volant de voiture...

Le nickel

Le nickel, souvent présent dans les bijoux, et exceptionnellement dans les fards à paupières, peut induire une allergie de contact.



des savons bio pour les soigner. La majorité d'entre-eux sont désormais allergiques à certaines plantes.»

Les allergies de contact liées aux produits naturels sont un problème complexe. « Il est souvent impossible de déterminer avec précision à quel composant une personne est allergique. La composition des produits bio peut, en effet, varier selon la provenance, le lieu de production, les conditions de stockage.... Le contenu d'un lot de produits bio peut aussi différer de celui d'un autre à cause d'un manque de normalisation. De plus, les processus d'oxydation peuvent entraîner une transformation des substances en allergènes », explique le Pr Goossens.

Les cosmétiques naturels qui contiennent des protéines issues du soja, de l'avoine ou de graines, par exemple, peuvent occasionner des problèmes bien plus graves qu'une simple allergie de contact. Une personne hypersensible au contact peut développer ultérieurement une intolérance alimentaire, voire une allergie aux aliments contenant ces composants. ■

Le site www.allergy-certified.com reprend une liste détaillée des allergènes, des agents conservateurs et des colorants présents dans les parfums.

Chaque molécule présente dans un produit cosmétique peut être à l'origine d'une hypersensibilité. On ne peut pas toutes les éviter.

Madeleine Branteghem, 59 ans

« Pour moi, plus d'huile d'argan »

Lors d'un voyage au Maroc, j'ai ramené un produit de douche à l'huile d'argan, acheté dans une biopharmacie. Dès la première application de ce produit, j'ai eu une réaction violente. Des grandes tâches rouges sont apparues sur mon corps. Là où je l'avais appliqué, comme si j'avais été brûlée. Depuis, ma peau réagit à tout produit contenant de l'huile d'argan. Je n'ose même plus utiliser cette huile dans la salade de peur de développer une allergie alimentaire.

Limitez les risques

- 1 N'appliquez pas de parfum directement sur la peau.
- 2 Evitez les colorations capillaires permanentes, pour cheveux foncés. Remplacez-les par un shampooing colorant sans PPD (paraphénylenediamine).
- 3 Ne portez pas de tatouage au henné noir.
- 4 Le formaldéhyde est un allergène de contact important. Lavez les nouveaux vêtements plusieurs fois avant de les porter.
- 5 Préférez des produits sans agents conservateurs, sensibilisants comme les isothiazolinones, et sans parfum ni arôme. Les composants nocifs sont presque toujours mentionnés sur le bas de l'emballage.
- 6 Vérifiez si le produit porte le label *Allergy certified*. Outre les allergènes connus, des substances suspectes sont aussi évitées. Mais il n'existe pas de garantie à 100%. De nouveaux allergènes potentiels émergent régulièrement. Restez critique.
- 7 Ne vous laissez pas bernier par les mentions du type *produit hypoallergénique*. Il n'existe pas de critères fixes pour ce type d'étiquetage et ces produits peuvent provoquer des réactions allergiques. La mention *testé dermatologiquement* signifie uniquement qu'un dermatologue était présent lors du test du produit.