

# COMMENT CHOISIR SES COSMETIQUES QUAND ON A UNE PEAU ACNEIQUE



*"Pour une peau saine, sans acné, naturellement"*

[www.peau-nette.com](http://www.peau-nette.com)

Une peau acnéique est naturellement plus fragile et plus réactive que les autres. C'est pourquoi le choix des cosmétiques est très important et constitue l'un des piliers de la lutte contre les imperfections.

On ne choisit pas ses produits de beauté n'importe comment ... il y a quelques règles élémentaires à connaître, et je vous les livre dès aujourd'hui dans cet article :

### **1/ Choisissez une formule adaptée aux peaux grasses et/ou acnéiques**

Les peaux grasses souffrent d'un excès de sébum qui est en partie responsable de l'apparition des boutons. Le sébum, c'est le gras naturel de la peau, qui la protège contre les agressions et qui préserve son hydratation. Par conséquent, nous n'allons surtout pas ajouter du "gras" au "gras".

Les crèmes aux textures riches et bien épaisses sont réservées aux peaux sèches qui, elles, manquent de sébum.

Nous concernant, le choix va se porter vers des crèmes ou des émulsions, voir des gels, aux formules légères, pois plume, oil-free (c'est-à-dire sans huile), composées en grande partie d'eau (si vous voyez le mot "aqua" en tête dans la liste des ingrédients, vous êtes sur la bonne voie).

Très souvent, les marques nous facilitent la tâche et indiquent directement sur leur packaging le type de peau à laquelle est destiné le produit. Pratique !

La plupart du temps, ces crèmes sont également traitantes, régulatrices et/ou matifiantes, ce qui aide bien, à condition qu'elles ne soient pas composées de produits chimiques toxiques qui peuvent être plus dommageables qu'autre chose.

## 2/ Ils doivent impérativement être non comédogènes et non irritants.

En général, la mention « non comédogène » est écrite sur le packaging. Pour s'en assurer, il faut absolument lire les étiquettes et repérer dans la liste des ingrédients ceux qui sont potentiellement comédogènes. Si l'ingrédient en question fait parti des 8 premiers de la liste, on passe son chemin.

Par ailleurs, évitez également les produits contenant des silicones, des huiles minérales et des conservateurs irritants ou toxiques comme l'alcool, les parabens et le phenoxyethanol. Ces derniers sont agressifs et nocifs pour la santé. Quant aux silicones et aux huiles minérales, ils sont occlusifs et empêchent la peau de respirer.

Vous trouverez ci-dessous un tableau bien utile que je vous conseille de garder précieusement sous la main, qui liste tous les ingrédients entrant dans la composition des produits cosmétiques en indiquant leur potentiel comédogène (PC).

Celui-ci est compris entre 0 et 5, 5 caractérisant les ingrédients les plus comédogènes.

Pour vous aider, je vous ai surligné en jaune les ingrédients ayant les plus forts potentiels comédogènes.

A vos crèmes !

Nom	PC
Acetylated Lanolin	4
Acetylated Lanolin Alcohol	4
Algae Extract	5
Algin	4
Allantoin	0
Almond Oil	2
Aloe Vera Gel	0
Aminomethylpropionate	0
Anhydrous Lanolin	0-1
Apricot Kernel Oil	2
Arachidic Acid	2
Ascorbic Acid	0

Ascorbyl Palmitate	2
Avocado Oil	2
Azulene	2
BHA	2
Beeswax	0-2
Behenic Acid	0
Behenyl Triglyceride	0
Bentonite	0
Benzaldehyde	2
Benzoic Acid	2
Beta Carotene	1
Black Walnut Extract	0
Bromelain	0
Bubussa Oil	1
<b>Butyl Stearate</b>	<b>3</b>
Butylated Hydroxyanisole (BHA)	2
Butylene Glycol	1
Cajeput Oil	2
Calendula	1
Camphor	2
Candelilla Wax	1
Capric Acid	2
Caprylic Acid	1
Carbomer	0
Carbomer 940	1
Carboxypropylcellulose	1
Carmine	0
Carnuba Wax	1
Carotene	1
<b>Carrageenan</b>	<b>5</b>
Castor Oil	1
Ceresin Wax	0
Cetearyl Alcohol	2
<b>Cetearyl Alcohol + Cetareth 20</b>	<b>4</b>
<b>Cetyl Acetate</b>	<b>4</b>
Cetyl Alcohol	2
Chamomile	2
Chamomile Extract	0
Chaulomoogra Oil	1
Cholesterol	0
Chromium Hydroxide	0
<b>Cocoa Butter</b>	<b>4</b>
<b>Coconut Butter</b>	<b>4</b>
<b>Coconut Oil</b>	<b>4</b>
Cold Pressed Aloe Vera	0
<b>Colloidal Sulfur</b>	<b>3</b>
Corn Oil	2
<b>Cotton Seed Oil</b>	<b>3</b>
Cyclomethicone	0
<b>D &amp; C Red # 17</b>	<b>3</b>
D & C Red # 19	2
<b>D &amp; C Red # 21</b>	<b>3</b>
<b>D &amp; C Red # 3</b>	<b>3</b>
<b>D &amp; C Red # 30</b>	<b>3</b>
D & C Red # 33	1
<b>D &amp; C Red # 36</b>	<b>3</b>
D & C Red # 4	1
D & C Red # 6	1
D & C Red # 7	1
D & C Red # 9	1

D&C Red #27	2
D&C Red #40	2
Decyl Oleate	3
Deionized Water	0
Diethylene Glycol Monomethyl Ether	0
Diisopropyl Adipate	0
Dimethicone	1
Diethyl Sodium Sulfosuccinate	0
Diethyl Succinate	3
Disodium Monooleamido PEG 2-Sulfosuccinate	4
Emulsifying Wax NF	0-2
Ethyl Paraben	0
Ethoxylated Lanolin	3
Ethyl Ether	0
Ethylene Glycol Monomethyl Ether	0
Ethylene Glycol Monostearate	0
Ethylhexyl Palmitate	4
Evening Primrose Oil	2
Glycerin	0
Glyceryl Stearate NSE	1
Glyceryl Stearate SE	3
Glyceryl Tricaprylo/Caprato	1
Glyceryl-3-Diisostearate	4
Hexadecyl Alcohol	5
Hexylene Glycol	2
Hydantoin	0
Hydrogenated Castor Oil	1
Hydrogenated Vegetable Oil	3
Hydrolyzed Animal Protein	0
Hydroxypropylcellulose	1
Iron Oxide	0
Isocetyl Alcohol	4
Isocetyl Stearate	5
Isodecyl Oleate	4
Isopropyl Alcohol	0
Isopropyl Isostearate	5
Isopropyl Linolate	5
Isopropyl Myristate	5
Isopropyl Palmitate	4
Isostearyl Isostearate	4
Isostearyl Neopentanoate	3
Jjoba Oil	0-2
Kaolin	0
Lanolin Alcohol	0-2
Lanolin Oil	1
Lanolin Wax	1
Laureth 23	3
Laureth 4	5
Lauric Acid	4
Lithium Stearate	1
Magnesium Aluminum Silicate	0
Magnesium Stearate	1
Menthyl Anthranilate	0
Methyl Paraben	0
Mineral Oil	5
Myristic Acid	3
Myristyl Lactate	4
Myristyl Myristate	5
Octyl Dimethyl PABA	0
Octyl Methoxycinnamate	0

<b>Octyl Palmitate</b>	<b>4</b>
Octyl Salicylate	0
<b>Octyl Stearate</b>	<b>5</b>
Octyldodecyl Stearate	0
<b>Oleth-3</b>	<b>5</b>
Oleth-10	2
<b>Oleyl Alcohol</b>	<b>4</b>
Olive Oil	2
Oxybenzone	0
PEG 40 Castor Oil	0
PEG 100 Distearate	2
PEG 100 Stearate	1
PEG 150 Distearate	2
<b>PEG 16 Lanolin</b>	<b>4</b>
PEG 20 Stearate	1
<b>PEG 200 Dilaurate</b>	<b>3</b>
PEG 5 Soya Sterol	0
PEG 10 Soya Sterol	0
PEG 75 Lanolin	0
<b>PEG 8 Stearate</b>	<b>3</b>
PG Caprylate/Caprata	1
PG Dipelargonate	2
<b>PG Monostearate</b>	<b>3</b>
<b>PPG 2 Myristyl Propionate</b>	<b>4</b>
PPG 30 Cety Ester	0
Palmitic Acid	2
Panthenol	0
Papain	0
Peanut Oil	2
Pentarythritol Tetra Capra/Caprylate	0
Pentarythritol Tetra Isostearate	2
<b>Petrolatum</b>	<b>5</b>
PG Dicaprylate/Caprata	1
PG Dipelargonate	2
Polyethylene Glycol (PEG 400)	1
Polyethylene Glycol 300	1
<b>Polyglyceryl-3-Diisostearate</b>	<b>4</b>
Polysorbate 20	0
Polysorbate 80	0
<b>Potassium Chloride</b>	<b>5</b>
Propyl Paraben	0
Propylene Glycol	0
<b>Propylene Glycol Monostearate</b>	<b>4</b>
<b>Red Algae</b>	<b>5</b>
SD Alcohol 40	0
Safflower Oil	0
Sandelwood Seed Oil	2
Sesame Oil	2
<b>Shark Liver Oil</b>	<b>3</b>
<b>Sodium Chloride (Salt)</b>	<b>5</b>
Sodium Hyaluronate	0
<b>Sodium Laureth Sulfate</b>	<b>3</b>
<b>Sodium Lauryl Sulfate</b>	<b>5</b>
Sodium PCA	0
Sorbitan Laurate	1
<b>Sorbitan Oleate</b>	<b>3</b>
Sorbitan Sesquinoate	0
Sorbitan Stearate	0
Sorbitol	0
Soya Sterol	0

<b>Soybean Oil</b>	<b>3</b>
Squalane	1
<b>Steareth 10</b>	<b>4</b>
<b>Steareth 100</b>	0
<b>Steareth 2</b>	2
<b>Steareth 20</b>	2
<b>Stearic Acid</b>	2
<b>Stearic Acid Tea</b>	<b>3</b>
<b>Stearyl Alcohol</b>	2
<b>Stearyl Heptanoate</b>	<b>4</b>
<b>Sterol Esters</b>	0
<b>Sulfated Castor Oil</b>	<b>3</b>
<b>Sulfated Jojoba Oil</b>	<b>3</b>
<b>Sunflower Oil</b>	0
<b>Stearyl Heptanoate</b>	<b>4</b>
Talc	1
Titanium Dioxide	0
Tocopheryl Acetate	0
Tridecyl Neopentanoate	0
Triethanolamine	2
Ultramarine Violet	0
Vitamin A Palmitate	2
<b>Wheat Germ Glyceride</b>	<b>3</b>
<b>Wheat Germ Oil</b>	<b>5</b>
<b>Xylene</b>	<b>4</b>
Zinc Oxide	1
Zinc Stearate	0

### 3/ Evitez les crèmes comportant trop d'ingrédients

Ceci évitera de provoquer des réactions allergiques. Moins vous aurez d'ingrédients dans la composition de vos produits, et moins votre peau risque de réagir.

Une dizaine d'ingrédients sont largement suffisants pour hydrater votre peau.

En matière de peau, moins on en fait, moins on multiplie les produits, mieux c'est.

De la même façon, éviter de changer trop souvent de routine, et de multiplier les tests de nouveaux produits (je sais combien c'est tentant quand on aime les produits de beauté, mais c'est un vrai cauchemar pour la peau).

#### **4/ Préférez les produits naturels**

De manière générale, préférez toujours les cosmétiques bio.

Ils sont de bien meilleure qualité que les produits de grande surface (à fuir de toute urgence !) ou que "les produits de parapharmacie". Par ailleurs, ils ne contiennent pas de conservateurs nocifs ou toxiques.

Certaines marques de parapharmacie telles que Avène, La Roche Posay ou Aderma sont excellentes. Leurs produits sont formulés pour les peaux sensibles, contrôlés dermatologiquement et sont en général non comédogènes. Ils restent donc acceptables pour les peaux acnéiques. Mais la présence de conservateurs chimiques dans leur formule me dérange malgré tout.

Petit aparté concernant la marque Caudalie qui a largement amélioré la formule de ses produits depuis quelques années, et qui est particulièrement intéressante. Ce sont de très bons produits, contenant très souvent des ingrédients issus de l'agriculture biologique, aux parfums très agréables et parfaitement tolérés par les peaux fragiles.

Les produits "bio" doivent être certifiés par un label (Ecocert est le plus connu, Cosmebio, OneVoice, Nature&progrès, etc ...).

Attention malgré tout à certaines formulations contenant des huiles essentielles, une allergie est toujours possible. Il vaut mieux dans ces cas là tester le produit dans le pli du coude pour être sûr qu'on ne réagit pas, avant de l'appliquer sur le visage. On est déjà suffisamment défiguré comme ça avec l'acné, n'allons pas nous rajouter une allergie par-dessus.



Il existe désormais beaucoup de marques bio d'excellente qualité à l'efficacité reconnue : Cattier, Melvita, Weleda, Bio beauté by Nuxe, Sanoflore, Dr Haushka, Lavera, Natessance, Avril beauté, Une Natural Beauty, Couleur Caramel ...

Ces produits sont trouvables en magasins bio, dans certaines parapharmacies, ou sur des boutiques bio en ligne sur internet (mademoisellebio.com, mondebio.com, maboutiqueonaturel.com, lescopinesbio.com, greenweez.com, sebio.be, azae-pur.com, ecocentric.fr...)

Enfin, vous avez également la possibilité d'opter pour une cosmétique 100% pure et naturelle, en utilisant des huiles végétales pour hydrater votre peau. Les meilleures pour les peaux acnéiques sont l'huile de noisette (le top du top !), l'huile de jojoba, l'huile de neem ou encore l'huile de nigelle.

Le gel d'Aloe Vera est également très intéressant, car il matifie bien la peau, l'hydrate en profondeur et aide à sa cicatrisation. Mais il peut être irritant ou trop abrasif, la peau peut avoir tendance à tirer. Le mieux est de le mixer à une huile végétale pour contrer cet effet tout en bénéficiant de ses bienfaits.

Plusieurs magasins bio et boutiques en ligne distribuent des produits naturels bruts. J'ai l'habitude de me procurer les miens chez Aroma-Zone (il existe une boutique à Paris, ou sur leur site internet [aroma-zone.com](http://aroma-zone.com))

Toutes ces recommandations concernant le choix de vos crèmes hydratantes s'appliquent également aux produits nettoyants et au maquillage.

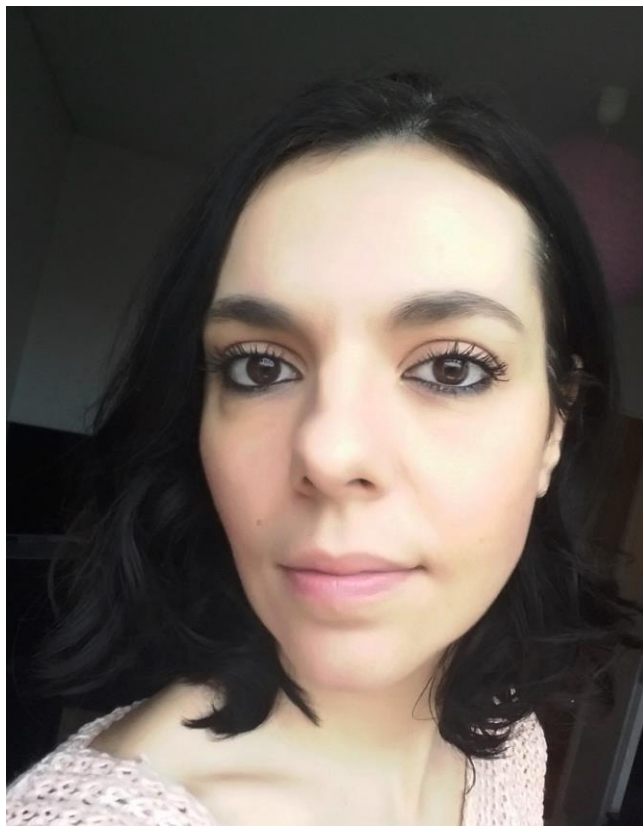
Concernant les nettoyants, vous pouvez opter pour un savon doux, une mousse ou un gel nettoyant, ou encore une eau micellaire, en fonction de vos préférences, et si possible bio dans la mesure du possible.

Concernant le fond de teint, et les BB ou CC crèmes, choisissez une formule sans silicone pour éviter d'étouffer votre peau et de boucher les pores.

Je vous invite à retrouver tous mes conseils beauté et nutrition de la peau sur le blog.

N'oubliez pas de vous inscrire à la newsletter pour ne louper aucune info.

A très vite !



Lydia Van Messe, auteure du blog "peau nette", consultante en soins naturels de la peau, experte en nutrition anti-acné et en aromathérapie

<http://www.peau-nette.com>

[lydia.peaunette@gmail.com](mailto:lydia.peaunette@gmail.com)