

Les 10 ingrédients cosmétiques *à fuir.*

Un guide basé sur les données INCI et les études cliniques.

Sans idéologie, sans peur marketing, sans pseudo-science.

Par Tomas — fondateur de GlowAtlas

Bible mondiale de la cosmétique · 500 000 produits analysés

AVANT DE COMMENCER

Ce guide n'est pas une liste noire.

La plupart des listes "INCI à éviter" qui circulent sur Internet mélangent des ingrédients réellement problématiques avec des conservateurs anodins. Résultat : vous fuyez le phénoxyéthanol (sûr aux doses légales) mais vous achetez un produit "clean" avec des huiles essentielles qui irritent votre peau.

Ce guide fait le tri. Chaque ingrédient est évalué sur **trois critères** :

1. Les études cliniques récentes (pas les pétitions Change.org).
2. Les niveaux de sensibilisation rapportés en dermatologie.
3. L'effet dose — un ingrédient peut être sans risque à 0,1% et problématique à 5%.

Vous trouverez aussi, pour chacun, **l'alternative exacte** à privilégier et les noms INCI à repérer sur les étiquettes.

Règle d'or : la position dans la liste INCI reflète la concentration. Les 5 premiers ingrédients = environ 80 % du produit. Après "Parfum" ou "Fragrance", les concentrations sont généralement < 1 %.

01

Conservateur
Risque : ÉLEVÉ

Méthylisothiazolinone

INCI : METHYLISOTHIAZOLINONE · MIT

POURQUOI L'ÉVITER

Allergène de contact majeur. Classé allergène de l'année 2013 par l'American Contact Dermatitis Society. Règlement européen l'a interdit dans les produits sans rinçage en 2017, mais il reste autorisé dans shampoings et gels douche à 0,0015%.

POUR QUI

Tout le monde doit s'en méfier, en particulier les personnes avec dermatite atopique, eczéma, ou peau sensible.

L'ALTERNATIVE

Préférez les produits utilisant du phénoxyéthanol (<1%), de l'alcool benzylique, ou du benzoate de sodium. Ces conservateurs ont des taux de sensibilisation bien inférieurs.

02

Parfum naturel
Risque : ÉLEVÉ

Huiles essentielles (concentrées)

INCI : CITRAL · LIMONENE · LINALOOL · GERANIOL · EUGENOL

POURQUOI L'ÉVITER

L'UE impose leur déclaration dans l'INCI quand la concentration dépasse 0,01% (rincé) ou 0,001% (non rincé) précisément parce qu'elles sont allergènes. Le qualificatif "naturel" n'y change rien : ce sont des molécules irritantes pour une peau sur trois.

POUR QUI

Toute peau sensible, réactive, post-traitement (rétinol, AHA, lasers). Femmes enceintes au premier trimestre.

L'ALTERNATIVE

Produits sans parfum (label "Fragrance-Free"). Attention : "Unscented" peut contenir des masking fragrances. Chercher explicitement "sans parfum".

03

Solvant, astringent

Risque : MOYEN

Alcool dénaturé en top 5

INCI : ALCOHOL DENAT · DENATURED ALCOHOL · SD ALCOHOL 40

POURQUOI L'ÉVITER

En petites quantités (<5%), l'alcool aide la pénétration d'actifs. Dans les 5 premiers ingrédients d'un toner ou sérum, il peut représenter 20 à 60 % du produit — desséchant la barrière cutanée et déclenchant une surproduction de sébum compensatoire.

POUR QUI

Peaux déshydratées, peaux grasses qui "graissent encore plus", peaux sensibles.

L'ALTERNATIVE

Toners à base d'hamamélis sans alcool, d'eau de rose, ou de polysaccharides. Si l'alcool apparaît après le 5e ingrédient, c'est généralement sans risque.

04

Émollient

Risque : MOYEN (selon profil)

Huile de coco en comédogène

INCI : COCOS NUCIFERA OIL · COCONUT OIL

POURQUOI L'ÉVITER

L'huile de coco est nourrissante mais a un indice comédogène de 4/5. Sur peau acnéique ou à pores dilatés, elle obstrue les follicules. Le marketing "naturel" masque cet effet.

POUR QUI

Peaux mixtes à grasses, acnéiques, séborrhéiques. Uniquement conseillée pour peaux très sèches, en soin corps, ou démaquillage rincé.

L'ALTERNATIVE

Huiles à faible indice comédogène : squalane (0), jojoba (2), rose musquée (1), chanvre (0).
Pour une peau acnéique, privilégier les émollients non-gras.

05

Conservateur
Risque : ÉLEVÉ

Formaldéhyde libérateurs

INCI : DMDM HYDANTOIN · IMIDAZOLIDINYL UREA · QUATERNIUM-15 · DIAZOLIDINYL UREA

POURQUOI L'ÉVITER

Ces molécules libèrent du formaldéhyde au fil du temps pour conserver le produit. Le formaldéhyde est classé cancérogène probable (groupe 2B par l'IARC) et reste un sensibilisant cutané reconnu.

POUR QUI

Tout utilisateur au long cours. Particulièrement à éviter sur peau lésée, chez l'enfant, et pour les personnes présentant une dermatite atopique.

L'ALTERNATIVE

Conservateurs plus doux : phénoxyéthanol, éthylhexylglycérine, acide sorbique. Les marques européennes sérieuses n'utilisent plus ces libérateurs depuis 2015.

06

Lissant, occlusif

Risque : FAIBLE (mais nuance)

Silicones occlusifs (en excès)

INCI : DIMETHICONE · CYCLOPENTASILOXANE · CYCLOMETHICONE

POURQUOI L'ÉVITER

Les silicones ne sont pas toxiques, contrairement aux idées reçues. Ils ne pénètrent pas la peau. Le problème : ils créent un film occlusif qui, en excès, peut retenir sueur, bactéries et sébum — favorisant indirectement l'acné chez les peaux prédisposées.

POUR QUI

Peaux acnéiques sévères, sujettes aux points noirs. Un usage ponctuel (base maquillage) n'est pas problématique.

L'ALTERNATIVE

Squalane, esters végétaux (isononyl isononanoate), polysaccharides. Pour un effet "soft focus", préférer les extraits de riz ou la niacinamide.

07

Tensioactif moussant

Risque : MOYEN

Sulfates agressifs dans les nettoyants

INCI : SODIUM LAURYL SULFATE · SLS · AMMONIUM LAURYL SULFATE

POURQUOI L'ÉVITER

Le SLS nettoie efficacement mais agresse la barrière cutanée par effet décapant. Il augmente la perte en eau trans-épidermique (TEWL) de 30 à 50 % après une seule utilisation selon les études. À ne pas confondre avec le Sodium Laureth Sulfate (SLES), plus doux.

POUR QUI

Peaux sensibles, sèches, atopiques, rosacéiques. Peau du visage en général.

L'ALTERNATIVE

Tensioactifs doux : Coco Glucoside, Decyl Glucoside, Sodium Cocoyl Isethionate, Disodium Laureth Sulfosuccinate. Les gels nettoyants à pH 5,5 sont systématiquement mieux formulés.

08

Filtre solaire

Risque : MOYEN (pour certains profils)

Filtres UV chimiques controversés

INCI : OXYBENZONE · OCTINOXATE · HOMOSALATE

POURQUOI L'ÉVITER

L'oxybenzone et l'octinoxate sont des perturbateurs endocriniens démontrés (études FDA 2019-2020 sur l'absorption systémique). Interdits à Hawaï et dans certaines zones protégées en raison de leur toxicité sur les coraux. Des alternatives plus sûres existent.

POUR QUI

Femmes enceintes et allaitantes, enfants, utilisateurs quotidiens au long cours.

L'ALTERNATIVE

Filtres minéraux (Zinc Oxide, Titanium Dioxide) ou filtres chimiques nouvelle génération : Tinosorb S (Bis-Ethylhexyloxyphenol Methoxyphenyl Triazine), Uvinul A Plus. La K-beauty et la J-beauty excellent sur ces filtres.

09

Antibactérien
Risque : ÉLEVÉ

Triclosan

INCI : TRICLOSAN

POURQUOI L'ÉVITER

Retiré des savons antibactériens aux États-Unis par la FDA en 2017 pour manque de preuves d'efficacité ET suspicion de perturbation endocrinienne. Subsiste dans certains dentifrices et déodorants. Favorise aussi la résistance bactérienne.

POUR QUI

Tout utilisateur. À proscrire pour la peau et les muqueuses.

L'ALTERNATIVE

Pour les déodorants : alun de potassium, zinc ricinoléate, magnésium. Pour les dentifrices : fluorure d'étain ou fluor simple selon besoins.

10

Parfum
Risque : MOYEN

Parfum synthétique générique

INCI : PARFUM · FRAGRANCE

POURQUOI L'ÉVITER

Le terme "Parfum" sur une étiquette cache un mélange pouvant contenir jusqu'à 100 composés différents — non déclarés au titre du secret industriel. Première cause de dermatite de contact allergique dans les cosmétiques, selon le North American Contact Dermatitis Group.

POUR QUI

Peaux sensibles, enfants, peau du contour des yeux, produits sans rinçage.

L'ALTERNATIVE

Produits "Fragrance-Free". Si vous aimez les produits parfumés, cherchez les marques qui listent leurs composants parfumants individuellement plutôt que sous "Parfum".

POUR ALLER PLUS LOIN

Trois gestes qui valent mille listes noires.

01

Testez vos produits actuels.

Prenez 3 produits que vous utilisez chaque jour. Collez leur INCI dans l'Analyseur gratuit de GlowAtlas. Vous saurez en 10 secondes s'ils contiennent un des ingrédients listés ici.

02

Apprenez à lire l'INCI.

Les 5 premiers ingrédients = 80% du produit. Après "Parfum" ou "Fragrance", les concentrations chutent sous 1%. Cette règle suffit à filtrer 90% des erreurs d'achat.

03

Questionnez les labels.

"Naturel", "Clean", "Hypoallergénique" ne sont pas réglementés en France. Une marque peut utiliser ces termes tout en contenant des allergènes. Seul l'INCI ne ment jamais.

Explorer la bible.

Vous avez maintenant un radar anti-marketing. Continuez avec la bible des 500 000 produits analysés, les guides d'ingrédients actifs, et les routines vérifiées.

glowatlas.vercel.app

— Fin du guide —

© 2026 GlowAtlas · Usage personnel autorisé · Redistribution commerciale interdite.