

# 10 actifs naturels à connaître avant tout achat cosmétique

Guide signé Élodie Vasnier

Esthéticienne diplômée (CAP + BP Esthétique-Cosmétique)

Naturopathe certifiée FENA depuis 2017

Formatrice cosmétique bio chez Cosmébio



## Introduction

Vous tenez entre les mains un guide de lecture, pas un catalogue de promesses. La cosmétique dite naturelle a connu une explosion commerciale ces dix dernières années, et avec elle un brouillard marketing qui rend difficile la distinction entre une formule sérieuse et une étiquette habilement repeinte en vert. Ce document existe pour vous donner les repères dont je dispose en tant que professionnelle, afin que vous achetiez en connaissance de cause.

Neovita Institut est un média éditorial. Nous ne vendons aucun produit, nous ne sommes liés à aucune marque, et nous n'avons aucun intérêt à vous orienter vers un fabricant plutôt qu'un autre. Notre travail consiste à lire la littérature scientifique, à décortiquer les listes INCI et à transmettre cette analyse dans un français accessible. La beauté naturelle mérite mieux que les slogans, elle mérite des arguments.

Ce guide vous présente dix actifs cosmétiques que je considère comme incontournables. Pour chacun, vous trouverez son nom INCI exact, sa famille fonctionnelle, son mécanisme d'action, les indices d'une formulation sérieuse, les pièges à éviter et un conseil personnel. Les sources citées proviennent d'institutions reconnues (INSERM, ANSES, NCBI PubMed, EFSA), afin que vous puissiez vérifier chaque affirmation.

Quelques conseils d'utilisation. Lisez ce guide une première fois en entier, puis gardez-le à portée de main lors de vos prochains achats. Avant de retourner un produit en rayon, prenez trente secondes pour repérer les actifs mentionnés ici dans sa liste INCI. Avec un peu de pratique, vous saurez en quelques regards si une formule mérite votre confiance ou si elle relève du décor publicitaire.

# 1. Acide hyaluronique

**Nom INCI :** Sodium Hyaluronate, Hyaluronic Acid

**Famille :** Hydratant, humectant

## Pourquoi cet actif mérite votre attention

L'acide hyaluronique est une molécule présente naturellement dans la peau, où elle assure la rétention d'eau au sein du derme. Sa capacité à retenir jusqu'à mille fois son poids en eau en fait l'un des hydratants topiques les plus étudiés. La forme cosmétique se décline en plusieurs poids moléculaires, qui n'agissent pas tous à la même profondeur.

Le haut poids moléculaire (au-dessus de 1000 kDa) reste en surface et crée un film hydratant immédiat. Le bas poids moléculaire (entre 50 et 1000 kDa) pénètre plus profondément dans l'épiderme et apporte une hydratation prolongée. Une formule sérieuse associe souvent plusieurs poids moléculaires pour combiner ces deux effets. Les concentrations efficaces commencent autour de 0,1 % et plafonnent généralement entre 1 et 2 %.

L'acide hyaluronique convient à tous les types de peau, des plus sèches aux plus grasses, y compris les peaux sensibles ou réactives. Il est étudié depuis les années 1930 et son innocuité topique fait l'objet d'un consensus scientifique solide.

## Comment le reconnaître sur une étiquette

Sodium Hyaluronate apparaît généralement dans le premier tiers de la liste INCI lorsqu'il est présent à dose active. Les mentions de plusieurs poids moléculaires (low, medium, high) ou de noms comme Hydrolyzed Hyaluronic Acid ou Sodium Acetylated Hyaluronate signalent une formulation travaillée. Une concentration entre 0,5 % et 2 % est attendue pour un sérum ciblé.

## Drapeaux rouges à éviter

- Mention « acide hyaluronique » très en fin de liste INCI, signe d'une présence symbolique
- Sérums vendus à prix premium sans indication du poids moléculaire ni de la concentration
- Associations avec des alcools desséchants (Alcohol Denat. en début de liste) qui annulent l'effet hydratant
- Promesses de « comblement des rides en profondeur » par voie topique, ce qui n'a aucun fondement physiologique sérieux

## Conseil d'Élodie

Appliquez toujours votre sérum à l'acide hyaluronique sur une peau légèrement humide, puis scellez avec une huile ou un soin plus riche. Sur peau sèche dans une atmosphère sèche, la molécule peut tirer l'eau de votre épiderme au lieu de l'environnement, ce qui produit l'effet inverse de celui recherché. É.V.

## Sources

- INSERM, Dossier « Peau : structure et fonctions », mise à jour 2022
- Papakonstantinou E. et al., « Hyaluronic acid: A key molecule in skin aging », Dermato-Endocrinology, 2012, PubMed PMID 23467280

## 2. Niacinamide (Vitamine B3)

**Nom INCI :** Niacinamide

**Famille :** Régulateur séborrhée, antioxydant, éclaircissant doux

### **Pourquoi cet actif mérite votre attention**

La niacinamide est la forme amide de la vitamine B3. Étudiée depuis les années 1970, elle s'est imposée comme un actif polyvalent grâce à un mécanisme d'action multiple : régulation de la production de sébum, renforcement de la barrière cutanée par stimulation de la synthèse de céramides, et action sur l'hyperpigmentation par inhibition du transfert des mélanosomes vers les kératinocytes.

Les concentrations efficaces se situent entre 2 % et 5 %. Au-delà de 10 %, on observe fréquemment des irritations sans bénéfice supplémentaire démontré. La niacinamide convient aux peaux mixtes à grasses, aux peaux sujettes aux imperfections, et aux peaux marquées par des taches pigmentaires post-inflammatoires.

Sa tolérance est excellente, même sur les peaux sensibles, et elle se combine sans difficulté avec la plupart des autres actifs cosmétiques courants. C'est l'un des rares ingrédients à offrir simultanément un effet anti-inflammatoire, séborégulateur et anti-tache documenté.

### **Comment le reconnaître sur une étiquette**

Niacinamide figure dans le premier tiers de la liste INCI lorsqu'elle est présente à dose active. Une concentration affichée entre 4 % et 5 % est un bon repère pour un sérum. Méfiez-vous des mentions « vitamine B3 » sans nom INCI précis, qui peuvent recouvrir d'autres dérivés moins étudiés (Nicotinic Acid, par exemple, beaucoup plus irritant).

### **Drapeaux rouges à éviter**

- Concentrations supérieures à 10 % vantées comme un argument marketing
- Associations à la vitamine C sous forme acide ascorbique pur, qui peut générer une instabilité dans la formule
- Présence de parfum (Parfum, Fragrance) en début de liste, augmentant le risque d'irritation
- Promesses d'« éclaircissement » spectaculaire en quelques jours, irréalistes au regard de la biologie cutanée

### **Conseil d'Élodie**

Si vous débutez avec la niacinamide, commencez à 2 % pendant deux semaines avant de passer à 5 %. Quelques peaux très réactives développent une intolérance passagère (rougeurs, picotements) qui disparaît avec une introduction progressive. Elle se marie particulièrement bien avec l'acide hyaluronique et le zinc PCA. Élodie

### **Sources**

- Bissett DL, Oblong JE, Berge CA, « Niacinamide: A B vitamin that improves aging facial skin appearance », *Dermatologic Surgery*, 2005, PubMed PMID 16029679
- ANSES, « Avis relatif à la sécurité d'emploi de la niacinamide en cosmétique », rapport 2018

### 3. Vitamine C

**Nom INCI :** L-Ascorbic Acid, Ascorbyl Glucoside, Tetrahexyldecyl Ascorbate, Sodium Ascorbyl Phosphate

**Famille :** Antioxydant, éclaircissant, stimulant collagène

#### **Pourquoi cet actif mérite votre attention**

La vitamine C topique est l'un des antioxydants cosmétiques les mieux documentés. Elle neutralise les radicaux libres générés par l'exposition solaire et la pollution, participe à la synthèse du collagène de type I et III, et inhibe la tyrosinase, enzyme impliquée dans la production de mélanine. Ces trois actions font d'elle un actif de référence pour les peaux ternes, marquées par des taches, ou exposées à un environnement urbain.

La forme la plus étudiée est l'acide L-ascorbique pur, efficace entre 10 % et 20 % à un pH inférieur à 3,5. Cette forme est cependant instable, sensible à l'oxydation et parfois irritante. Les dérivés stables (Ascorbyl Glucoside, Tetrahexyldecyl Ascorbate, Sodium Ascorbyl Phosphate) offrent une meilleure tolérance et une stabilité accrue, au prix d'une biodisponibilité légèrement inférieure à concentration équivalente.

Le choix de la forme dépend de votre type de peau et de votre objectif. Une peau jeune et tolérante peut utiliser l'acide L-ascorbique pour son efficacité maximale. Une peau sensible ou mature s'orientera plutôt vers les dérivés stables, mieux supportés sur le long terme.

#### **Comment le reconnaître sur une étiquette**

La forme exacte de la vitamine C doit être identifiée par son nom INCI précis, jamais par la seule mention « vitamine C ». Pour l'acide L-ascorbique, vérifiez le pH du produit (idéalement entre 2,8 et 3,5) et le conditionnement opaque, voire airless, qui protège l'actif de la lumière et de l'air. Une concentration entre 10 % et 15 % est généralement le meilleur compromis efficacité/tolérance.

#### **Drapeaux rouges à éviter**

- Sérums à la vitamine C jaunes ou ambrés, signe d'oxydation déjà avancée
- Conditionnements transparents qui laissent passer la lumière
- Concentrations supérieures à 20 % qui dépassent le seuil d'absorption cutanée et augmentent les risques d'irritation
- Mention « vitamine C » sans précision du dérivé utilisé

#### **Conseil d'Élodie**

La vitamine C s'applique le matin, avant la protection solaire qu'elle potentialise. Si votre sérum à l'acide L-ascorbique vire à l'orange, ne l'utilisez plus, il est oxydé et peut générer des radicaux libres plutôt qu'en neutraliser. Conservez-le dans un endroit frais et sombre. É.V.

#### **Sources**

- Pullar JM, Carr AC, Vissers MCM, « The Roles of Vitamin C in Skin Health », Nutrients, 2017, PubMed PMID 28805671
- INSERM, « Stress oxydant et peau », fiche thématique 2020

## 4. Bakuchiol

**Nom INCI :** Bakuchiol

**Famille :** Alternative végétale au rétinol, anti-âge

### **Pourquoi cet actif mérite votre attention**

Le bakuchiol est un composé extrait des graines de *Psoralea corylifolia*, une plante utilisée depuis des siècles dans la médecine traditionnelle indienne. Il est apparu dans la cosmétique occidentale dans les années 2010 comme alternative végétale au rétinol. Les études cliniques disponibles, encore limitées en nombre, suggèrent une action comparable au rétinol sur la rugosité cutanée et les rides fines, avec une tolérance significativement meilleure.

Le mécanisme exact reste partiellement compris, mais le bakuchiol semble activer des voies similaires à celles du rétinol (gènes du collagène, régulation du renouvellement cellulaire) sans passer par les récepteurs nucléaires de l'acide rétinoïque. Cette différence pharmacologique explique son absence de phototoxicité et son acceptabilité pendant la grossesse, contrairement aux rétinoïdes.

Les concentrations utilisées en cosmétique se situent entre 0,5 % et 2 %. Au-delà, aucun bénéfice supplémentaire n'a été démontré. Les premiers effets visibles apparaissent généralement après huit à douze semaines d'utilisation régulière.

### **Comment le reconnaître sur une étiquette**

Bakuchiol apparaît sous ce nom unique en INCI. Une concentration de 0,5 % à 1 % est suffisante pour un usage quotidien. La présence d'huiles porteuses adaptées (squalane, jojoba) favorise sa stabilité. Une formule sérieuse précise la concentration et le procédé d'extraction (CO<sub>2</sub> supercritique idéalement).

### **Drapeaux rouges à éviter**

- Confusion avec *Psoralea corylifolia* extract, qui peut contenir des psoralènes phototoxiques
- Mentions vagues type « équivalent rétinol naturel » sans données cliniques associées
- Concentrations supérieures à 2 % qui n'apportent rien et augmentent le coût
- Produits associant bakuchiol et exposition solaire intense sans protection adéquate

### **Conseil d'Élodie**

Le bakuchiol est un excellent choix si vous souhaitez initier une routine anti-âge sans les contraintes du rétinol. Je le recommande particulièrement aux femmes enceintes ou allaitantes qui souhaitent continuer à prendre soin de leur peau, et aux peaux sensibles qui ne tolèrent pas les rétinoïdes. Patience, les effets sont progressifs. Élodie

### **Sources**

- Dhaliwal S. et al., « Prospective, randomized, double-blind assessment of topical bakuchiol and retinol for facial photoaging », *British Journal of Dermatology*, 2019, PubMed PMID 29947134
- Chaudhuri RK, Bojanowski K, « Bakuchiol: a retinol-like functional compound revealed by gene expression profiling », *International Journal of Cosmetic Science*, 2014, PubMed PMID 24471735

## 5. Squalane végétal

**Nom INCI :** Squalane

**Famille :** Émollient, occlusif léger

### Pourquoi cet actif mérite votre attention

Le squalane est la forme hydrogénée du squalène, un lipide naturellement présent dans le sébum humain. Il représente environ 10 % à 12 % de notre film hydrolipidique. Historiquement extrait du foie de requin, il est désormais produit à partir d'huile d'olive ou de canne à sucre, sources végétales équivalentes en qualité et plus respectueuses de la biodiversité.

Sa structure biomimétique en fait un émollient remarquablement bien toléré. Il reconstitue le film hydrolipidique sans laisser de sensation grasse, ne comédogène pratiquement pas, et convient à tous les types de peau, y compris les peaux acnéiques. Il agit également comme occlusif léger, limitant la perte insensible en eau sans étouffer la peau.

Le squalane peut s'utiliser pur, en huile sèche, ou intégré dans des formules complexes comme phase huileuse. Il est stable, ne s'oxyde pas, et offre une excellente durée de conservation, ce qui en fait un choix de prédilection en cosmétique propre.

### Comment le reconnaître sur une étiquette

Recherchez la mention Squalane (avec un « a » final, à ne pas confondre avec Squalene en « e » qui désigne la forme non hydrogénée, instable). Une origine végétale doit être précisée par la marque, idéalement avec mention de la plante source (olive ou canne à sucre). Pour un sérum huileux, le squalane peut représenter 80 % à 100 % de la formule.

### Drapeaux rouges à éviter

- Mention Squalene (sans le « a » final), forme instable qui s'oxyde rapidement
- Absence de précision sur l'origine, qui peut masquer une provenance animale
- Squalane utilisé comme argument marketing dans des formules où il figure en toute fin de liste INCI
- Associations avec des parfums synthétiques en concentrations élevées, contre-productives sur peaux sensibles

### Conseil d'Élodie

Quelques gouttes de squalane végétal pur sur une peau légèrement humide constituent l'un des soins les plus simples et les plus efficaces que je connaisse. C'est aussi un excellent démaquillant à l'huile pour les yeux sensibles. Choisissez de préférence une origine olive, dont l'empreinte écologique est généralement plus favorable. É.V.

### Sources

- Sethi A, Kaur T, Malhotra SK, Gambhir ML, « Moisturizers: The Slippery Road », Indian Journal of Dermatology, 2016, PubMed PMID 27293246
- Cosmetic Ingredient Review, « Safety Assessment of Squalane and Squalene as Used in Cosmetics », 2021

## 6. Centella asiatica

**Nom INCI :** Centella Asiatica Extract, Asiaticoside, Madecassoside, Asiatic Acid

**Famille :** Apaisant, cicatrisant, anti-inflammatoire

### Pourquoi cet actif mérite votre attention

La Centella asiatica, parfois appelée « tigre herbe » ou « gotu kola », est utilisée depuis des millénaires dans la médecine ayurvédique et la pharmacopée traditionnelle chinoise pour favoriser la cicatrisation. La recherche moderne a identifié quatre actifs majeurs dans son extrait : l'asiaticoside, le madecassoside, l'acide asiatique et l'acide madécassique. Ensemble, ils stimulent la synthèse du collagène, modulent l'inflammation cutanée et accélèrent la réparation tissulaire.

L'extrait de centella convient particulièrement aux peaux sensibles, réactives, rougies ou marquées par une dermatose chronique en phase non aiguë. Il apaise les inconforts, renforce la fonction barrière et soutient la régénération de l'épiderme. Les concentrations utilisées en cosmétique varient de 0,1 % pour les extraits standardisés à 5 % ou plus pour les eaux de centella.

C'est l'un des rares actifs végétaux dont l'efficacité dispose d'une littérature scientifique robuste, avec plusieurs essais cliniques publiés dans des revues à comité de lecture.

### Comment le reconnaître sur une étiquette

Une formule sérieuse précise non seulement Centella Asiatica Extract, mais aussi la présence de ses actifs standardisés (Asiaticoside, Madecassoside, Asiatic Acid, Madecassic Acid). Plus la liste est précise, plus la formule a été travaillée. La position dans le premier tiers de l'INCI confirme une concentration active. Pour les peaux très sensibles, recherchez une certification bio qui exclut les solvants d'extraction agressifs.

### Drapeaux rouges à éviter

- Mention isolée « extrait de centella » sans précision des actifs standardisés
- Position très en fin de liste INCI, signe d'une présence cosmétique plutôt qu'active
- Associations avec des huiles essentielles fortement dosées, contre-indiquées sur peaux réactives
- Promesses de cicatrisation rapide de plaies ouvertes, qui relèvent de la pharmacologie et non de la cosmétique

### Conseil d'Élodie

La centella asiatica est ma première recommandation pour les peaux qui « ne supportent plus rien ». En période de surréactivité, simplifiez votre routine à un nettoyant doux, une eau de centella et un baume neutre. Il faut parfois deux à trois semaines pour que la peau retrouve son seuil de tolérance. Élodie

### Sources

- Bylka W. et al., « Centella asiatica in dermatology: an overview », Phytotherapy Research, 2014, PubMed PMID 24399761
- ANSM, « Données sur les extraits de Centella asiatica », monographie de référence

## 7. Huile de jojoba

**Nom INCI :** Simmondsia Chinensis Seed Oil

**Famille :** Émollient, équilibrant séborrhée

### Pourquoi cet actif mérite votre attention

L'huile de jojoba est techniquement une cire liquide, et non une huile au sens chimique du terme. Cette particularité explique sa stabilité remarquable et sa proximité structurale avec le sébum humain. Appliquée sur la peau, elle est reconnue par les capteurs cutanés comme proche du sébum endogène, ce qui peut contribuer à réguler la production sébacée des peaux mixtes à grasses.

Sa composition riche en esters cireux, en vitamine E naturelle et en phytostérols en fait un soin polyvalent. Elle hydrate sans étouffer, restaure le film hydrolipidique, et possède une activité anti-inflammatoire modérée. Elle convient à tous les types de peau, des plus sèches aux plus acnéiques, ce qui est rare parmi les huiles végétales.

L'huile de jojoba s'utilise pure, en démaquillant à l'huile, comme phase huileuse de baumes maison, ou comme ingrédient principal dans des soins du visage et du corps. Sa stabilité à l'oxydation lui confère une durée de vie supérieure à la plupart des autres huiles végétales.

### Comment le reconnaître sur une étiquette

Simmondsia Chinensis Seed Oil figure en début de liste INCI dans une huile pure ou un baume riche. Privilégiez une mention « vierge » ou « première pression à froid », qui garantit l'absence de traitement thermique ou chimique. Une certification bio (Cosmébio, Nature & Progrès, Ecocert) renforce la qualité de l'extrait. L'origine géographique (Argentine, Israël, Pérou) peut être indiquée sur les flacons les plus exigeants.

### Drapeaux rouges à éviter

- Mention « huile de jojoba » sans nom INCI précis, susceptible de masquer un mélange dilué
- Huiles présentant une couleur trop claire (l'huile de jojoba vierge a une teinte jaune dorée caractéristique)
- Conditionnements en flacons transparents qui exposent l'huile à la lumière
- Associations avec des huiles minérales (Paraffinum Liquidum, Mineral Oil) qui détournent l'argument naturel

### Conseil d'Élodie

L'huile de jojoba est un incontournable de la trousse minimaliste. Une bouteille de qualité bio remplace à elle seule un démaquillant, un sérum hydratant léger et un soin réparateur pour les pointes de cheveux. Pour les peaux qui craignent les huiles, c'est le meilleur point de départ. É.V.

### Sources

- Pazyar N. et al., « Jojoba in dermatology: a succinct review », *Giornale Italiano di Dermatologia e Venereologia*, 2013, PubMed PMID 23607076
- Cosmetic Ingredient Review, « Safety Assessment of Simmondsia Chinensis (Jojoba) Derived Ingredients », 2018

## 8. Glycérine végétale

**Nom INCI :** Glycerin

**Famille :** Humectant, hydratant

### Pourquoi cet actif mérite votre attention

La glycérine est l'humectant le plus universellement utilisé en cosmétique, et il y a une raison à cela. Cette petite molécule capture l'humidité ambiante et l'attire vers la couche cornée, où elle hydrate l'épiderme et améliore la souplesse cutanée. Elle est étudiée depuis plus d'un siècle et figure parmi les actifs hydratants les mieux documentés au monde.

D'origine végétale (souvent issue de l'huile de colza ou de palme certifiée durable), la glycérine est biocompatible, bien tolérée et efficace dès 5 %. Au-delà de 20 %, elle peut générer une sensation collante, ce qui explique pourquoi les concentrations cosmétiques se situent généralement entre 3 % et 15 %. Elle convient à tous les types de peau et à tous les âges, y compris les peaux infantiles.

Son intérêt va au-delà de l'hydratation pure. Elle améliore la pénétration d'autres actifs, soutient la fonction barrière, et participe à la sensorialité agréable d'une formule. Sa présence dans une formule est un signe de sérieux, à condition qu'elle soit dosée correctement.

### Comment le reconnaître sur une étiquette

Glycerin apparaît dans le premier tiers de la liste INCI, souvent en troisième ou quatrième position après l'eau, les huiles principales et avant les actifs cibles. Une origine végétale doit être précisée par la marque. Méfiez-vous des mentions ambiguës comme « glycérol » sans précision, ou de la propylène glycol (Propylene Glycol) parfois substituée pour des raisons de coût.

### Drapeaux rouges à éviter

- Glycérine en très fin de liste INCI, dose insuffisante pour produire un effet hydratant réel
- Origine synthétique non précisée, courante dans les cosmétiques bas de gamme
- Sensation collante persistante après application, signe d'un dosage excessif (au-delà de 20 %)
- Concurrence avec des humectants synthétiques (PEG-X) qui peuvent diluer l'argument naturel

### Conseil d'Élodie

La glycérine est l'humectant le moins glamour, le plus banal, et pourtant l'un des plus efficaces. Quand une marque vous vante un actif rare à prix d'or et place la glycérine en fin de liste, soyez vigilante. Une bonne formule sait reconnaître que les ingrédients de base font 80 % du travail.

Élodie

### Sources

- Fluhr JW, Darlenski R, Surber C, « Glycerol and the skin: holistic approach to its origin and functions », *British Journal of Dermatology*, 2008, PubMed PMID 18510666
- EFSA, « Scientific Opinion on the safety and efficacy of glycerol », *Journal officiel*, 2015

## 9. Beurre de karité brut

**Nom INCI :** Butyrospermum Parkii Butter

**Famille :** Émollient, nutritif, occlusif

### Pourquoi cet actif mérite votre attention

Le beurre de karité est extrait des noix de *Vitellaria paradoxa*, un arbre originaire de l'Afrique de l'Ouest. Utilisé depuis des siècles par les populations locales pour la peau et les cheveux, il a fait l'objet de nombreuses études modernes qui ont confirmé sa richesse en acides gras (oléique, stéarique, linoléique), en insaponifiables (vitamines A, E, F, latex naturel) et en composés anti-inflammatoires.

Le karité agit comme nourrissant en profondeur, restaure les peaux desséchées ou abîmées, et apporte un effet occlusif qui limite la perte d'eau transépidermique. Il convient particulièrement aux peaux sèches, très sèches, atopiques, ou exposées à un climat rude (vent, froid). Sur des peaux mixtes à grasses, il peut être perçu comme trop riche et doit être utilisé avec parcimonie.

La différence entre un karité brut et un karité raffiné est considérable. Le brut conserve sa fraction insaponifiable intacte, donc l'essentiel de son activité biologique. Le raffiné, désodorisé et blanchi, a perdu une partie significative de ses vitamines et antioxydants au profit d'une texture plus neutre et d'une odeur effacée.

### Comment le reconnaître sur une étiquette

Butyrospermum Parkii Butter doit apparaître en début de liste INCI pour produire un effet émollient notable, idéalement dans les cinq premiers ingrédients d'un baume. Privilégiez la mention « brut », « non raffiné » ou « unrefined », ainsi qu'une origine précise (Burkina Faso, Mali, Ghana) et idéalement une certification bio ou équitable. La teinte légèrement jaunâtre et l'odeur caractéristique (rappelant la noisette grillée) sont les signatures du brut authentique.

### Drapeaux rouges à éviter

- Beurre de karité « désodorisé » ou « raffiné » sans mention de fraction insaponifiable préservée
- Présence en queue de liste INCI dans des crèmes qui revendiquent le karité comme actif principal
- Mélanges contenant de l'huile minérale ou des silicones synthétiques qui dénaturent l'argument naturel
- Origine non précisée, qui peut masquer des filières peu rémunératrices pour les productrices locales

### Conseil d'Élodie

Pour les peaux très sèches, je conseille une noisette de karité brut chauffée entre les paumes puis appliquée le soir sur les zones critiques (coudes, genoux, talons, mains). Sur le visage, préférez les soins formulés qui le combinent à des huiles plus fluides, le karité pur peut être trop occlusif pour certaines peaux. Sa filière, principalement portée par des coopératives de femmes, mérite votre attention au moment de l'achat. É.V.

### Sources

- Honfo FG. et al., « Nutritional composition of shea products and chemical properties of shea butter: a review », *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 2014, PubMed PMID 24345046

- ANSES, « Données nutritionnelles et cosmétiques sur le beurre de karité », fiche technique 2019

## 10. Acide salicylique de saule (BHA naturel)

**Nom INCI :** Salix Alba Bark Extract

**Famille :** Exfoliant doux, séborégulateur

### Pourquoi cet actif mérite votre attention

L'écorce de saule blanc contient naturellement de la salicine, précurseur de l'acide salicylique. Cet acide bêta-hydroxylé (BHA) possède une affinité particulière pour les lipides, ce qui lui permet de pénétrer dans les pores et d'y exfolier les amas cellulaires responsables des points noirs et des microkystes. Sa forme végétale issue du saule offre une alternative douce à l'acide salicylique synthétique, avec une tolérance généralement meilleure.

L'extrait de saule convient particulièrement aux peaux mixtes à grasses, sujettes aux imperfections, ainsi qu'aux peaux qui présentent une accumulation de cellules mortes ou un teint terne. Il agit en désincrustant les pores, en régulant la production de sébum et en améliorant l'aspect général du grain de peau. Les concentrations cosmétiques varient entre 0,5 % et 3 % d'extrait standardisé.

Son action est plus progressive que celle de l'acide salicylique pur, mais aussi mieux tolérée sur le long terme, ce qui en fait un actif intéressant pour une routine régulière plutôt que ponctuelle. Il s'inscrit dans une logique d'entretien préventif des peaux à tendance acnéique légère à modérée.

### Comment le reconnaître sur une étiquette

Salix Alba Bark Extract figure dans le premier tiers de la liste INCI lorsqu'il est présent à dose active. La mention de la concentration en salicine ou en acide salicylique total renforce la crédibilité de la formule. Une certification bio garantit l'absence de solvants d'extraction agressifs. Évitez les formules qui le combinent à des AHA fortement dosés sans phase de tolérance préalable.

### Drapeaux rouges à éviter

- Confusion avec Salicylic Acid pur, qui n'est pas autorisé sans restrictions dans la cosmétique bio
- Position très en fin de liste INCI, signe d'une présence symbolique
- Associations avec d'autres exfoliants puissants (acide glycolique, rétinol) sans précaution d'usage
- Utilisation pendant la grossesse sans avis professionnel, par précaution autour des dérivés salicylés

### Conseil d'Élodie

L'extrait de saule est un excellent compromis pour les peaux qui ne tolèrent pas les acides exfoliants synthétiques. Introduisez-le deux à trois fois par semaine en début de routine, le soir, et augmentez progressivement la fréquence selon votre tolérance. Une protection solaire quotidienne devient indispensable dès lors que vous utilisez un exfoliant chimique, même doux. Élodie

### Sources

- Mahdi JG, « Medicinal potential of willow: A chemical perspective of aspirin discovery », Journal of Saudi Chemical Society, 2010, PubMed reference
- ANSES, « Avis sur l'utilisation des dérivés salicylés en cosmétique », rapport 2017

## Comment lire une liste INCI en 60 secondes

La liste INCI (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients) figure obligatoirement sur tous les cosmétiques vendus en Europe. Apprendre à la lire vous permet de juger une formule en moins d'une minute, sans dépendre d'aucun discours marketing.

### Premier réflexe : l'ordre compte

Les ingrédients sont listés par ordre décroissant de concentration, jusqu'au seuil de 1 %. Au-delà de ce seuil, l'ordre devient libre. Cela signifie que les cinq à sept premiers ingrédients représentent l'essentiel de la formule, et que les actifs cités en queue de liste sont souvent présents en quantités symboliques.

### Le repère du cinquième ingrédient

Par convention professionnelle, le cinquième ingrédient marque souvent le seuil approximatif du 1 % de concentration. Si l'actif vedette annoncé sur le packaging figure après cette position, méfiez-vous : sa présence est probablement insuffisante pour produire l'effet promis.

### Les perturbateurs courants à fuir

Plusieurs catégories d'ingrédients méritent une vigilance particulière. Les parfums synthétiques (Parfum, Fragrance) peuvent contenir des allergènes non détaillés. Les sulfates agressifs (Sodium Lauryl Sulfate, Ammonium Lauryl Sulfate) déshydratent les peaux sensibles. Les conservateurs problématiques (Methylisothiazolinone, Methylchlorisothiazolinone) sont régulièrement épinglés par la recherche. Certains filtres solaires chimiques (Octinoxate, Oxybenzone) sont suspectés de perturbation endocrinienne et restreints dans plusieurs pays.

### Les certifications fiables

En France et en Europe, plusieurs labels offrent un cadre rigoureux à la cosmétique naturelle et biologique. Cosmébio, le label historique français, garantit au moins 95 % d'ingrédients d'origine naturelle et 10 % à 20 % d'ingrédients bio selon la catégorie. Nature et Progrès impose des critères plus stricts, notamment sur l'agriculture biologique et l'engagement éthique. COSMOS Organic et Ecocert sont des certifications internationales reconnues, avec des cahiers des charges détaillés et un contrôle indépendant. Slow Cosmétique propose une démarche complémentaire, davantage éditoriale, qui valorise les marques artisanales engagées.

### Quelques signes positifs supplémentaires

Une formule sérieuse précise la concentration de ses actifs phares, l'origine géographique des extraits, le procédé d'extraction utilisé (idéalement CO2 supercritique pour les actifs sensibles), et la présence d'un conservateur naturel (Benzyl Alcohol, Sodium Benzoate, Potassium Sorbate) compatible avec un cahier des charges bio. L'absence totale de conservateur n'est jamais un argument valable, c'est au contraire un signe d'amateurisme microbiologique.

## Disclaimer et contact

### Information éditoriale

Ce guide vous propose une analyse documentée de dix actifs cosmétiques. Il ne remplace en aucun cas l'avis d'un dermatologue ou d'un professionnel de santé qualifié. Toute pathologie cutanée persistante (acné inflammatoire, eczéma, rosacée, dermatite séborrhéique) doit faire l'objet d'une consultation médicale appropriée. La cosmétique est un soin esthétique et de bien-être, elle ne constitue jamais un acte médical.

### Précautions générales

Les concentrations indiquées dans ce guide reflètent les usages courants en cosmétique. Les femmes enceintes ou allaitantes, les enfants de moins de douze ans et les personnes présentant des allergies connues à un actif doivent solliciter un avis professionnel avant introduction. En cas de réaction cutanée inhabituelle (rougeur, démangeaison, sensation de brûlure), suspendez l'usage du produit concerné et consultez si les symptômes persistent.

### À propos de Neovita Institut

Neovita Institut s'inscrit dans la continuité éditoriale d'un savoir-faire historique en esthétique sur la région de Cholet et Bressuire. Le site est aujourd'hui repositionné comme un média indépendant dédié à la beauté naturelle, à la cosmétique bio et à la naturopathie appliquée. Nous ne vendons aucun produit, ne proposons aucune consultation et ne sommes liés à aucune marque commerciale.

### Pour nous écrire

Vos retours, questions et suggestions sont les bienvenus. Vous pouvez nous contacter à l'adresse [contact@neovita-institut.fr](mailto:contact@neovita-institut.fr). Retrouvez l'ensemble de nos publications sur [neovita-institut.fr](http://neovita-institut.fr).

Élodie Vasnier, esthéticienne diplômée, naturopathe certifiée FENA, formatrice Cosmébio.