



La cosmétique bio : un levier immédiat pour réduire l'exposition aux perturbateurs endocriniens et substances suspectées de l'être

Une récente étude (étude IRECO) publiée le 7 avril dans la revue *Environment International* par des chercheurs de l'Inserm, de l'Université Grenoble Alpes et du CNRS met en lumière un constat fort : il est possible de réduire rapidement et significativement son exposition à certaines substances préoccupantes, dont des perturbateurs endocriniens, simplement en modifiant sa routine cosmétique.

Menée auprès de 103 femmes, cette étude montre que changer de routine et privilégier des alternatives sans substances suspectées (comme des cosmétiques bio certifiés) entraîne des résultats mesurables en seulement 5 jours.

Les chiffres sont sans appel :

- - 30 % de méthylparabène dans les urines
- - 22 % de MEP (un marqueur de phtalates souvent cachés derrière la mention "parfum")
- - 64 % d'acide phénoxyacétique, indicateur d'exposition au phénoxyéthanol
- - 39% de bisphénol A, interdit en tant qu'ingrédient dans les produits cosmétiques et pouvant provenir des matériaux d'emballage

Ces résultats confirment un point essentiel : les produits conventionnels du quotidien (shampoings, gels douche, maquillage...) constituent une source directe mais modifiable d'exposition, et surtout, cette exposition est réversible très rapidement dès que les usages évoluent.

Pour la première fois dans ce type d'étude, les chercheurs ont également réalisé une évaluation d'impact sur la santé, visant à estimer les bénéfices sanitaires d'un changement de routine cosmétique à l'échelle de la population. Une avancée majeure qui positionne la prévention et l'éducation des consommateurs comme un levier concret de santé publique.

La bonne nouvelle ? Le changement est accessible à tous

L'étude démontre qu'il ne s'agit ni d'une démarche complexe ni d'un effort de long terme : en moins d'une semaine, les quantités de ces substances dans l'organisme ont drastiquement chuté.

L'alternative : la cosmétique bio et naturelle certifiée

Adopter des cosmétiques bio labellisés Cosmébio, formulés selon un cahier des charges strict et

excluant les substances controversées, constitue une solution concrète pour réduire durablement son exposition aux substances controversées dont font partie les perturbateurs endocriniens.

Dans un contexte où les consommateurs recherchent davantage de transparence et de sécurité, ces résultats renforcent la pertinence d'une cosmétique engagée labellisée Cosmébio. **Le label Cosmébio** s'impose comme un repère fiable pour guider les consommateurs vers des produits plus sûrs, respectueux de la santé et de l'environnement : un choix éclairé, aux bénéfices pour la santé et durables pour la planète.

Contacts Presse :

Agence Grenadine

Laurane Froment – laurane@grenadine-rp.com

Marine Beaulieu - marine.beaulieu@grenadine-rp.com