Fais Ta *Belle*

Lire une étiquette de soin *en 5 minutes*

L'ordre des ingrédients, les noms courants, les allergènes de parfum et ce que garantit vraiment un label.

Aqua · Glycerin · Butyrospermum Parkii Butter · Tocopherol · Xanthan Gum · Parfum · Linalool

Guide offert · novembre 2026

ÉTAPE 1

La liste se lit *de haut en bas*

La liste INCI donne le nom de chaque ingrédient, avec le même vocabulaire dans toute l'Union européenne. Les plantes sont en latin, les autres substances le plus souvent en anglais. Aqua, c'est l'eau.

L'ordre a un sens

Le règlement européen impose de classer les ingrédients du plus présent au moins présent, tant qu'ils dépassent 1 %. En dessous de 1 %, l'ordre est libre. Les colorants, notés CI suivi d'un numéro, peuvent être listés à la fin dans n'importe quel ordre.

Regarde d'abord le début de la liste : c'est là que se trouve la base du soin. Un actif que l'emballage met en avant et que tu trouves en toute fin est présent en petite quantité, ce qui ne dit rien de son utilité. Certains actifs agissent à très faible dose.

Le repère des 1 %. Le Phenoxyethanol et le Benzyl Alcohol, utilisés comme conservateurs, sont plafonnés à 1 % par la réglementation. Quand tu croises l'un des deux, tout ce qui est écrit après est à 1 % ou moins.

Ce que la liste ne dit pas

Aucun pourcentage n'y figure, sauf si la marque choisit de le donner. Deux soins avec la même liste peuvent donc être dosés différemment.

ÉTAPE 2

Les noms que tu vas *croiser souvent*

SUR L'ÉTIQUETTE	CE QUE C'EST, À QUOI ÇA SERT
Aqua	Eau, base de nombreux soins
Glycerin	Glycérine, retient l'eau à la surface de la peau
Butyrospermum Parkii Butter	Beurre de karité, nourrit et assouplit
Simmondsia Chinensis Seed Oil	Huile de jojoba, adoucit
Prunus Amygdalus Dulcis Oil	Huile d'amande douce, assouplit
Aloe Barbadensis Leaf Juice	Jus d'aloe vera, hydrate
Sodium Hyaluronate	Forme de l'acide hyaluronique, hydrate en surface
Cetearyl Alcohol	Alcool gras, donne sa texture à la crème. Rien à voir avec l'alcool de la ligne suivante
Alcohol, Alcohol Denat.	Éthanol, sert de solvant ou aide à conserver
Coco-Glucoside	Tensioactif issu du coco et du sucre, nettoie
Xanthan Gum	Gomme xanthane, épaissit
Citric Acid	Acide citrique, ajuste le pH
Tocopherol	Vitamine E, protège les huiles de l'oxydation

Un astérisque renvoie presque toujours à une note en bas de liste, du type « issu de l'agriculture biologique ». Lis-la : elle dit quels ingrédients sont concernés.

ÉTAPE 3

Parfum et *allergènes*

Le mot Parfum regroupe tout le mélange parfumant, sous un seul nom. Certaines substances doivent pourtant être nommées une par une, parce qu'elles peuvent provoquer des réactions chez les personnes sensibles : Linalool, Limonene, Citronellol, Geraniol, Citral et d'autres.

À partir de quelle dose ?

Dès 0,001 % dans un soin qui reste sur la peau, dès 0,01 % dans un soin qu'on rince.

Une liste qui s'allonge

La liste est passée de 26 à plus de 80 substances. Les produits mis sur le marché depuis le 31 juillet 2026 doivent suivre la nouvelle liste, et les anciens stocks peuvent se vendre jusqu'au 31 juillet 2028. Deux étiquettes d'un même soin peuvent donc différer pendant quelque temps.

Naturel ne veut pas dire sans allergène. Les huiles essentielles en contiennent naturellement : l'huile essentielle de lavande apporte du Linalool, celles d'agrumes du Limonene. C'est pour ça que tu les vois aussi sur les soins bio.

Leur présence n'a rien d'alarmant pour la plupart des gens. Si ta peau a déjà réagi à un produit, note les noms de sa liste : tu pourras les comparer avec ceux du suivant, et en parler à un médecin ou à un pharmacien.

ÉTAPE 4

Ce que garantit *un label*

Il n'existe pas de définition légale du cosmétique « bio » ou « naturel » dans l'Union européenne. Ce qui engage vraiment, c'est un label privé, contrôlé par un organisme indépendant. Cherche son nom et celui du certificateur (Ecocert, Cosmecert…).

LABEL	CE QU'IL EXIGE
Cosmos Organic	Au moins 95 % des ingrédients végétaux transformés physiquement sont bio, et au moins 20 % du produit total (10 % pour un soin à rincer)
Cosmos Natural	Formule et ingrédients encadrés, sans minimum d'ingrédients bio. C'est un label naturel, pas un label bio

Lire un pourcentage

« 99 % d'origine naturelle » et « 25 % d'ingrédients bio » ne mesurent pas la même chose. Le premier compte l'eau, le second non, ou pas de la même façon : l'eau ne peut pas être certifiée bio. Une crème très riche en eau affichera donc un pourcentage bio plus bas qu'une huile, sans être moins bonne pour autant.

Deux mentions à relativiser

« Non testé sur les animaux » : c'est une obligation dans l'Union européenne depuis 2013, tout cosmétique vendu ici la respecte.

« Sans » tel ingrédient : un ingrédient autorisé a passé une évaluation de sécurité. Son absence ne dit pas si le soin te conviendra. Regarde plutôt ce qu'il y a dedans.

ÉTAPE 5

Autour de la liste, *et à toi de jouer*

Le pot ouvert (6M, 12M) : nombre de mois d'utilisation après ouverture. **Le sablier** : date de durabilité, présente quand le soin se conserve moins de 30 mois. **Le numéro de lot** permet de retracer la fabrication. **Le nom et l'adresse** de la personne responsable sont obligatoires : tu sais à qui écrire.

Essaie sur cette crème imaginaire

Aqua, Prunus Amygdalus Dulcis Oil*, Glycerin, Cetearyl Alcohol, Butyrospermum Parkii Butter*, Glyceryl Stearate, Aloe Barbadensis Leaf Juice*, Xanthan Gum, Benzyl Alcohol, Tocopherol, Citric Acid, Parfum, Linalool, Limonene.
*issu de l'agriculture biologique

1. **Le début.** Eau, huile d'amande douce, glycérine : une crème hydratante assez classique.
2. **Le repère.** Benzyl Alcohol est à 1 % maximum, tout ce qui suit aussi, vitamine E comprise.
3. **L'astérisque.** Trois ingrédients sont bio. Sans label sur le pot, la crème n'est pas pour autant un soin certifié bio.
4. **La fin.** Parfum, puis deux allergènes déclarés, à noter si ta peau y réagit.

CHEZ FAIS TA BELLE

La méthode, *tous les jours*

On vend des cosmétiques bio ou naturels, tous fabriqués en France. Chaque fiche produit donne sa liste INCI complète, et le label exact quand le soin en a un : tu peux y appliquer tout ce que tu viens de lire.

Tu hésites sur un ingrédient ou sur un soin ? Écris-nous à contact@fais-ta-belle.fr, on répond.

Voir la boutique

Sources

Règlement (CE) n° 1223/2009 relatif aux produits cosmétiques : article 19 (étiquetage), annexe V (conservateurs), article 18 (expérimentation animale).

Règlement (UE) 2023/1545 (allergènes de parfum).

Règlement (UE) n° 655/2013 (critères des allégations).

Référentiel Cosmos, version 4.0.

Ce guide informe et ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé. Fais Ta Belle, Jean Polgan, EI, SIRET 510 328 339 000 13, 19 lotissement les Prélots, 52000 Jonchery.