Celesta
SKINCARE

GUIDE GRATUIT

Lire une liste *INCI* sans être *chimiste*

Les 4 règles pour décrypter une étiquette en 30 secondes, et les ingrédients à repérer quand on a la peau sensible.



AU SOMMAIRE

1 Comprendre la liste INCI

2 Les 4 règles de lecture

3 Traduire les noms

4 Les familles d'ingrédients

5 Ce qu'on évite sur peau sensible

6 Les fausses alertes

Par François, Docteur ingénieur, expert en formulation pour peaux sensibles

ASPECT 1 SUR 6

1 Comprendre *la liste INCI*

La seule partie de l'étiquette qui ne fait pas de marketing : la composition complète, écrite selon des règles communes à toutes les marques.

CE QUE C'EST

- INCI signifie **International Nomenclature of Cosmetic Ingredients** : un nom unique pour chaque ingrédient, identique sur toutes les étiquettes du monde.
- En Europe, la liste est **obligatoire depuis le 1er janvier 1997**.
- Le règlement (CE) 1223/2009 impose de déclarer **tous les ingrédients**, dans un ordre précis. Aucune marque ne peut en retirer un.

CE QU'ELLE NE DIT PAS

- **Les concentrations** : aucun pourcentage, on les devine seulement grâce à l'ordre.
- **La qualité** des matières premières.
- **L'origine** naturelle ou synthétique d'un ingrédient, qui ne se lit pas dans son nom.

Une étiquette, *3 zones*

Le début	Les ingrédients les plus présents. L'eau (AQUA) arrive souvent en tête : une crème en contient fréquemment 60 à 80 %.
Le milieu	Le seuil de 1 % : au-dessus, l'ordre suit la quantité ; en dessous, il devient libre.
La fin	Les ingrédients à moins de 1 %, et les allergènes de parfum, déclarés à part.

À RETENIR — La liste INCI ne vend rien : elle dit *ce qu'il y a dans le flacon*, dans l'ordre.

ASPECT 2 SUR 6

2 Les 4 règles *de lecture*

Les appliquer dans cet ordre évite les contresens les plus fréquents.

L'ordre décroissant de concentration Règle 1

Le 1er ingrédient est le plus présent, puis le 2e, et ainsi de suite, au moment où ils sont incorporés dans la formule. L'ordre renseigne sur la structure du produit avant de parler d'actifs.

Le seuil de 1 % change tout Règle 2

Au-dessus de 1 %, l'ordre suit la quantité. En dessous, il devient libre : un ingrédient en 18e position peut être dosé à 0,9 % comme à 0,02 %.

Les noms INCI ne sont pas des noms commerciaux Règle 3

Le latin désigne les plantes, l'anglais les autres substances. Un « beurre de karité bio » devient BUTYROSPERMUM PARKII BUTTER.

Les allergènes sont déclarés à part Règle 4

Les allergènes de parfum figurent en fin de liste, quel que soit leur rang. Depuis le règlement (UE) 2023/1545, plus de 80 substances sont concernées.

SEUIL DE DÉCLARATION DES ALLERGÈNES

0,001 % dans un produit non rincé (crème, sérum)
0,01 % dans un produit rincé (gel douche, shampoing)

UNE IDÉE QUI CIRCULE

« Les 3 à 5 premiers ingrédients font 80 % du produit » : c'est une tendance fréquente, pas une règle officielle.

ASPECT 3 SUR 6

3 Traduire *les noms*

Le latin pour les plantes, l'anglais pour les autres substances : une même étiquette se lit ainsi dans tous les pays.

SUR L'ÉTIQUETTE	NOM COURANT	RÔLE DANS LA FORMULE
AQUA	**Eau**	Solvant, forme la phase aqueuse
BUTYROSPERMUM PARKII BUTTER	**Beurre de karité**	Émollient, nourrit la barrière cutanée
TOCOPHEROL	**Vitamine E**	Antioxydant, protège les huiles de l'oxydation
ARGANIA SPINOSA KERNEL OIL	**Huile d'argan**	Émollient, apporte des acides gras insaturés
COCOS NUCIFERA OIL	**Huile de coco**	Émollient, agent de texture
LAVANDULA ANGUSTIFOLIA OIL	**Huile essentielle de lavande**	Parfume la formule, contient des allergènes (LINALOOL)
ASCORBIC ACID	**Vitamine C**	Antioxydant, unifie le teint
SODIUM HYALURONATE	**Acide hyaluronique**	Humectant, retient l'eau dans la couche cornée

LIRE UN NOM DE PLANTE

Le nom latin précise la partie utilisée.
ARGANIA SPINOSA **KERNEL OIL** : l'huile de l'amande d'arganier.
ALOE BARBADENSIS **LEAF JUICE** : le jus de la feuille d'aloès.

LE RÉFLEXE

Un nom inconnu ? Cherchez d'abord sa **famille** (page suivante) avant son nom exact : la lecture va bien plus vite.

À RETENIR — Un nom compliqué n'est pas forcément un ingrédient dangereux : *c'est souvent une plante en latin.*

ASPECT 4 SUR 6

4 Les familles *d'ingrédients*

15 familles couvrent la quasi-totalité des ingrédients d'un cosmétique. Reconnaître la famille, c'est déjà comprendre le rôle.

Solvants

AQUA, ALCOHOL DENAT

L'alcool dénaturé en tête de liste assèche une peau sèche

Humectants

GLYCERIN, SODIUM HYALURONATE

Bien tolérés, même sur peau réactive

Émollients

BUTYROSPERMUM PARKII BUTTER, ARGANIA SPINOSA KERNEL OIL

Vérifier la tolérance aux huiles riches sur peau acnéique

Conservateurs

SODIUM BENZOATE, POTASSIUM SORBATE

Une formule mal conservée devient un risque microbien

Émulsifiants

CETEARYL ALCOHOL, GLYCERYL STEARATE

L'alcool cétéarylique n'est pas un alcool asséchant

Tensioactifs

SUCROSE LAURATE, SODIUM LAURETH SULFATE

Les sulfates agressifs décapent le film hydrolipidique

Agents de texture

XANTHAN GUM, CARBOMER

Aucun risque identifié sur peau sensible

Régulateurs de pH

CITRIC ACID, SODIUM HYDROXIDE

Un pH trop alcalin fragilise la barrière cutanée

Antioxydants

TOCOPHEROL, ASCORBIC ACID

Protègent les huiles de la formule de l'oxydation

Actifs

NIACINAMIDE, PANTHENOL

Ils portent la promesse du soin : vérifiez leur rang dans la liste

Filtres UV organiques

DIETHYLAMINO HYDROXYBENZOYL HEXYL BENZOATE, BIS-ETHYLHEXYLOXYPHENOL METHOXYPHENYL TRIAZINE, METHYLENE BIS-BENZOTRIAZOLYL TETRAMETHYLBUTYLPHENOL

Ils absorbent les UV sans laisser de traces blanches. Adaptés aux peaux sensibles.

Filtres UV minéraux

ZINC OXIDE, TITANIUM DIOXIDE

Ils réfléchissent les UV et peuvent laisser un léger voile blanc. Évitez les formules avec nanoparticules, signalées [nano] dans la liste.

Chélatants

SODIUM GLUCONATE, SODIUM PHYTATE

Captent le calcaire de l'eau et stabilisent la formule

Ferments

LACTOCOCCUS FERMENT EXTRACT

Issus de la fermentation, ils visent l'équilibre de la flore cutanée

Parfums et colorants

PARFUM, CI 77891

Les parfums peuvent provoquer des réactions sur peau sensible

Un ingrédient peut appartenir à 2 familles : GLYCERIN est humectant et solvant, PANTHENOL est actif et humectant.

ASPECT 5 SUR 6

5 Ce qu'on évite *sur peau sensible*

Quelques catégories concentrent la plupart des réactions. Voici comment les repérer sur l'étiquette.

Les parfums et les huiles essentielles

1re cause de sensibilisation

3 marqueurs : la mention **PARFUM** ou **FRAGRANCE**, les huiles essentielles sous leur nom latin (LAVANDULA ANGUSTIFOLIA OIL, CITRUS LIMON PEEL OIL) et les molécules isolées (LINALOOL, LIMONENE, CITRONELLOL).

Les sulfates

Nettoyants

SODIUM LAURYL SULFATE, **SODIUM LAURETH SULFATE** et **AMMONIUM LAURYL SULFATE** décapent le film hydrolipidique.
Plus doux : SUCROSE LAURATE, COCO-GLUCOSIDE, SODIUM COCOYL ISETHIONATE.

Certains conservateurs, les PEG et les silicones

Par précaution

PHENOXYETHANOL, discuté chez les jeunes enfants, et les **parabènes** (METHYLPARABEN, PROPYLPARABEN). Les **PEG** (PEG-100 STEARATE) et les silicones (DIMETHICONE) forment un film sur la peau. La METHYLISOTHIAZOLINONE est interdite dans les produits non rincés depuis 2017.

ON GARDE

- Sans parfum ni huiles essentielles
- Un nettoyant aux tensioactifs doux
- Des listes d'ingrédients courtes

ON ÉVITE

- PARFUM, FRAGRANCE, LINALOOL, LIMONENE
- Les sulfates en tête de liste d'un nettoyant
- PHENOXYETHANOL, parabènes, PEG et silicones

À RETENIR

Le mot *Parfum* se repère en 2 secondes : *commencez toujours par lui.*

ASPECT 6 SUR 6

6 Les fausses *alertes*

Certains ingrédients sont signalés à tort, et les applications de notation ont leurs angles morts.

PAS UN PROBLÈME

- **Les alcools gras** (CETEARYL, CETYL, STEARYL ALCOHOL) sont des émulsifiants doux, pas des alcools asséchants.
- **Les noms chimiques** : TOCOPHEROL est la vitamine E, SODIUM HYALURONATE l'acide hyaluronique. Un nom long n'est pas un danger.

LE VRAI ALCOOL ASSÉCHANT

ALCOHOL DENAT, parfois écrit ALCOHOL. Il n'a ni la structure ni l'effet d'un alcool gras, malgré le mot en commun sur l'étiquette.

LES APPLICATIONS DE NOTATION : 3 ANGLES MORTS

1. Elles ignorent le **seuil de 1 %** : un allergène à 0,002 % est pénalisé comme s'il pesait 5 % de la formule.
2. Elles ne connaissent pas la **dose appliquée** : une crème et un masque ne se comportent pas pareil.
3. Elles ne connaissent pas **votre peau**, sauf si l'outil propose un profil.

À RETENIR

Une note d'application est un repère. *La liste INCI, lue avec ces règles, reste la meilleure source.*

NOTRE SOLUTION POUR UNE LISTE SANS MAUVAISE SURPRISE

Notre crème hydratante, *développée pour les peaux sensibles*

Le meilleur exercice : appliquer vos réflexes à notre propre liste. Une crème fluide pour le visage et le cou, sans parfum, avec 99 % d'ingrédients d'origine naturelle.



VOS RÉFLEXES, APPLIQUÉS À SA LISTE

- Début de liste : de l'eau, de la glycérine et un alcool gras doux (CETEARYL ALCOHOL). Pas d'ALCOHOL DENAT.
- Ni PARFUM ni FRAGRANCE.
- Aucune huile essentielle : ses 2 huiles sont l'huile d'argan et l'huile de pépins de figue de barbarie.
- En fin de liste, aucun allergène à déclarer : ni LINALOOL ni LIMONENE.
- Ses actifs : HYALURONIC ACID, NIACINAMIDE, UREA et CROCUS SATIVUS, l'extrait de fleur de safran.

Comment l'utiliser

1. Peau très réactive ? Testez-la d'abord 24 heures dans le pli du coude.
2. Après le nettoyage, appliquez une noisette sur le visage et le cou.
3. Massez en mouvements circulaires jusqu'à ce qu'elle pénètre.

Matin et soir pour une peau sèche à normale, 1 fois par jour pour une peau grasse. Elle s'utilise aussi sur le corps.

Sa liste INCI complète est sur *celestaskincare.com*.

Découvrir la crème hydratante

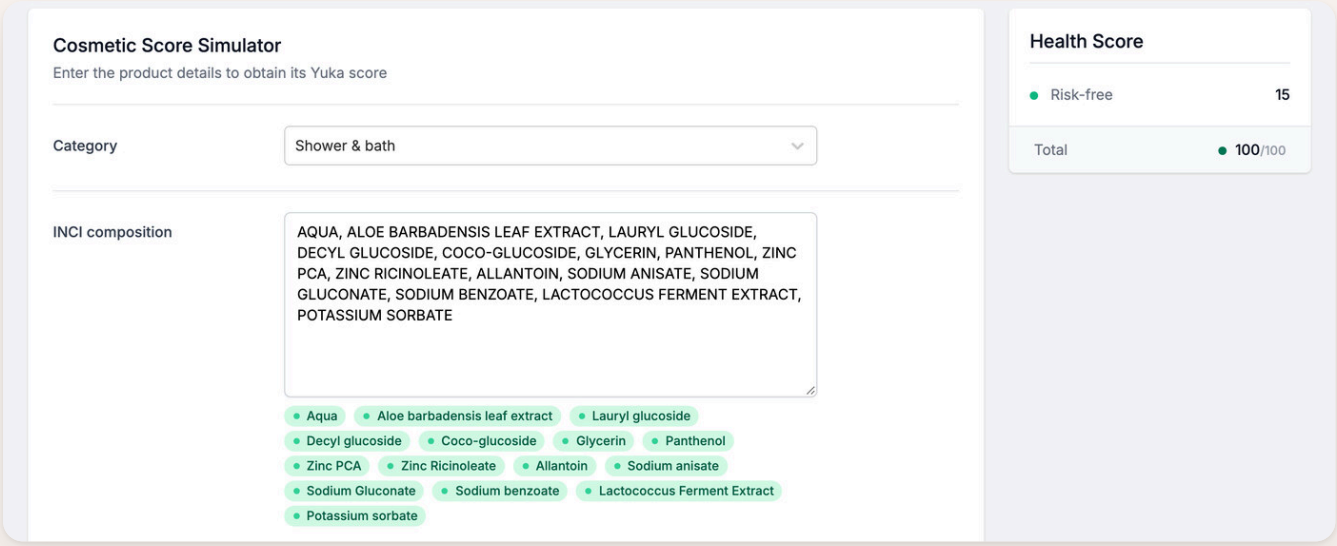
Code **BIENVENUE10** : -10 % sur votre première commande.
Livraison partout dans le monde.

BONUS

Vérifiez une liste *en 1 minute*

1 Noter une formule *avec Yuka*

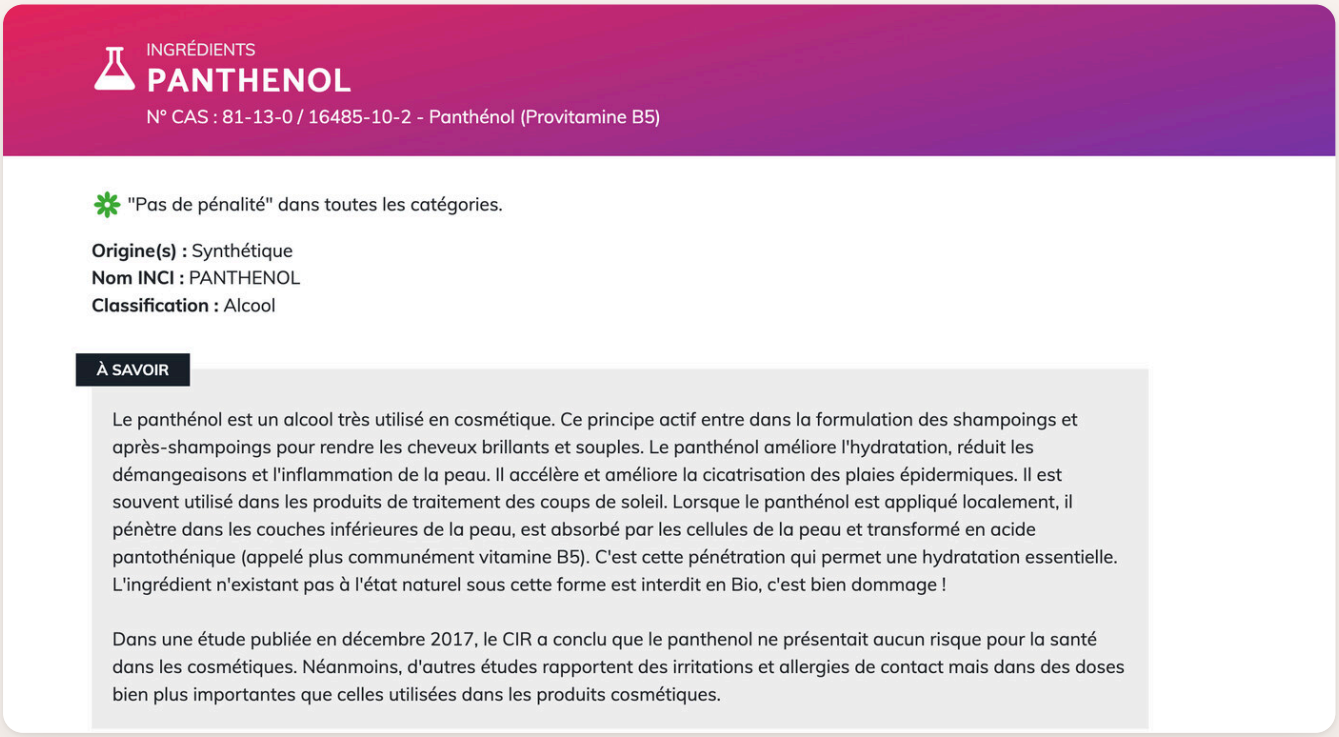
Copiez la liste INCI sur le site de la marque, collez-la dans le calculateur, choisissez la catégorie : la note s'affiche.



Exemple : notre gel douche sans parfum. Ses 15 ingrédients sont classés sans risque, note de 100/100.
editor.yuka.io/cosmetic/health-grade-calculator

2 Comprendre un ingrédient *avec INCI Beauty*

Un nom vous intrigue ? Cherchez-le dans le dictionnaire : son origine, son rôle et ce que disent les études. Une note reste un repère : relisez les 3 angles morts des applications, page 7.



Exemple : le PANTHENOL, la provitamine B5, sans pénalité dans toutes les catégories. incibeauty.com/ingredients

À GARDER SUR VOTRE TÉLÉPHONE POUR VOS ACHATS

Votre décodeur *en 6 regards*

1. Je lis le début de la liste : ce qui compose vraiment le produit. ☐
2. Je cherche PARFUM ou FRAGRANCE. ☐
3. Je repère les huiles essentielles sous leur nom latin. ☐
4. Dans un nettoyant, je vérifie l'absence de sulfates. ☐
5. Sur peau sèche, je vérifie ALCOHOL DENAT en tête de liste. ☐
6. Je lis la fin : les allergènes déclarés (LINALOOL, LIMONENE…). ☐

Vous cochez les 6 cases ? *Vous lisez déjà une liste INCI comme un expert.*

Entraînez-vous *sur un exemple*

INGRÉDIENTS — Exemple fictif

AQUA, SODIUM LAURETH SULFATE, COCAMIDOPROPYL BETAINE, GLYCERIN, PARFUM, SODIUM BENZOATE, CITRIC ACID, LINALOOL, LIMONENE.

Verdict

Un sulfate en 2e position, du parfum et 2 allergènes en fin de liste : 3 signaux d'alerte pour une peau sensible.

POURQUOI CE GUIDE ?

Sofia a vécu avec un eczéma chronique sévère, et François a eu sa première plaque après une période de stress. *Nous avons créé Celesta Skincare pour formuler les soins sans parfum pour peaux sensibles et atopiques que nous ne trouvions pas.*

Découvrir nos soins sans parfum Livraison partout dans le monde.

Sources : règlement (CE) 1223/2009, règlement (UE) 2023/1545, celestaskincare.com/nos-formules-pour-peaux-sensibles/