

## Cosmétiques vous avez dit méthylisothiazolinone ?

Avouez que le nom de cet ingrédient est difficile à prononcer ! Le méthylisothiazolinone est pourtant devenu très courant dans les produits d'hygiène et de beauté. Pourquoi ? Tout simplement parce qu'il s'agit du conservateur à la mode, celui qui a été élu remplaçant officiel des vilains parabènes. Le souci, c'est qu'il n'est pas vraiment mieux. À vrai dire, il est peut-être même pire... Je vous propose de faire le point afin de pouvoir vous éviter la compagnie de ce triste sire !

### Du MIT à la réalité

Le méthylisothiazolinone, couramment appelé « MIT », est en train de se tailler une drôle de réputation. En 2013 déjà, les dermatologues de France ont publiquement décrié cet ingrédient comme l'un des plus susceptibles de causer des irritations de la peau.

Non seulement lui et ses pairs (les ingrédients qui finissent par «-isothiazolinone ») sont donc très irritants, mais certaines études leur attribuent même des effets neurotoxiques.

Des scientifiques ont notamment mené des recherches en laboratoire sur des cerveaux de rats. Ils ont constaté qu'une brève exposition au méthylisothiazolinone causait des dommages aux cellules nerveuses mais aussi à celles de la vision [1].

Malgré ces phénomènes qui devraient nous alerter, on trouve aujourd'hui du méthylisothiazolinone dans une foule de produits du commerce. Ce sont souvent des cosmétiques qui contiennent beaucoup d'eau comme les shampoings, les gels douche et les gels lavants. J'en ai même trouvé récemment dans un gel lavant pour bébé qui se disait « très doux ».

Suite de la lettre ci-dessous :

Mais c'est quoi exactement le MIT ?

Dans la famille des conservateurs, le méthylisothiazolinone est un puissant agent biocide. Il est capable de tuer des micro-organismes nocifs dans un produit, ou d'en limiter la prolifération. Contrairement à ce que l'on pourrait croire, il ne date pas d'hier ! Il est juste revenu en force quand les industriels ont cherché des alternatives aux parabens, trop facilement identifiables sur les étiquettes par les consommateurs soucieux de leur santé.

Au départ, le méthylisothiazolinone, encore inconnu du grand public, passe plus facilement inaperçu. En plus, le MIT s'est entouré de cousins très proches, tous les autres « isothiazolinones », qui ont plus ou moins les mêmes fonctions, mais aussi les mêmes effets néfastes... Difficile dès lors d'identifier sa présence sur l'étiquette parmi la liste complète des ingrédients.

Pourquoi ils l'utilisent ?

Les industriels de la cosmétique vous diront : « Pas de panique, nous dosons très faiblement le méthylisothiazolinone. » Ce qui est d'ailleurs expressément recommandé par les autorités, tant ce conservateur a un potentiel irritant. « Et il est utilisé dans des produits à rincer... Vous conviendrez qu'il faut bien trouver un mode de conservation pour les cosmétiques qui contiennent beaucoup d'eau. Comme les parabènes ne sont plus les bienvenus, le MIT s'impose. Il n'est pas trop cher et très efficace. »

Cependant, ma question est la même depuis plus d'un an : pourquoi ne pas utiliser d'autres conservateurs plus doux et moins polémiques ? Ces conservateurs existent : ils sont utilisés depuis plusieurs années par les marques certifiées bio ou porteuses de la Mention Slow Cosmétique [2]. Oui mais voilà, ils sont plus chers et un peu plus complexes à formuler.

Mon conseil conso en 4 étapes :

Avant d'acheter un produit cosmétique, lisez toujours la liste des ingrédients INCI. Elle figure obligatoirement sur l'emballage du produit, même si elle est parfois un peu cachée.

Lisez les mots compliqués et cherchez surtout à éviter les suivants, qui désignent des conservateurs polémiques. Attention, il y en a beaucoup : BHT, BHA, EDTA, triclosan, phenoxyethanol, benzophenone, -paraben-, ... et méthyl/ou autre/-isothiazolinone !

Si l'exercice est trop difficile, faites confiance à la Mention Slow Cosmétique ou à un label bio reconnu. C'est une des seules garanties actuelles.

Pas convaincu(e) ? Tentez tout simplement de vous laver le corps et les cheveux avec les produits les moins transformés possible : l'argile de type rhassoul, les œufs, l'eau légèrement vinaigrée, l'eau florale, ou bien sûr le vrai savon à froid artisanal dont je vous ai déjà parlé.

Bien à vous,

Julien Kaibeck