

The logo for the Réseau Santé Alberta (RSA) features the letters 'Rsa' in a red, lowercase, sans-serif font. To the right of the text is a stylized white heart shape with a small notch at the top, set against a light pink background.

JOURNÉE
DE LA SANTÉ

2026

Les vertus des produits naturels.... pour le corps:
entre usage optimal et bonnes pratiques

NATACHA LOUIS

28 février 2026

CAMPUS SAINT-JEAN



UNIVERSITY
OF ALBERTA

RECONNAISSANCES TERRITORIALES

Je tiens à reconnaître que les terres sur lesquelles nous nous situons et vivons continue d'être le foyer des peuples autochtones y compris ceux des Premières nations, des Métis, des Inuit et de tous les non autochtones.

C'est dans cet esprit de partage que nous veillerons collectivement à protéger et à respecter la Terre, l'eau, les animaux, les plantes ainsi que les uns et les autres dans l'intérêt de la paix, de l'amitié et des générations à venir.



PRODUITS BIOLOGIQUES & NATURELS

Considérés comme faisant partie des produits **cosmétiques**, on retrouve aujourd'hui plusieurs produits nommés **biologiques** ou **naturels** qui diffèrent des produits conventionnels (chimiques) par leur **composition** et par les **procédés utilisés**.

Provenant du mot grec *kosmétikos/kosmos*, un produit cosmétique est *une substance ou mélange destiné à être mis en contact avec les **parties superficielles** du corps humain* (Chaima, 2022 p.6)

L'impact de leur utilisation est **très importante** puisque:

- Utilisation quotidienne (effet cocktail)
- Le plus grand organe du corps humain
- Produits utilisés non seulement pour orner, mais aussi pour protéger et entretenir

PRODUITS BIOLOGIQUES OU NATURELS ?

En terme de catégorisation :

Produits naturels (moins réglementé)

- un **maximum** d'éléments d'origine naturelle (90-95 %)
- ne contient pas d'additifs
- aucun ingrédient de synthèse
- phase de production non stricte (engrais, pesticides)

Produits biologiques (réglementé):

- 95% ingrédients **végétaux**
- pratiques agricoles durables
- respect de la faune et de la flore à toutes les étapes

Ne doivent pas contenir de produits chimiques de synthèse: engrais, pesticides, OGM, nanoparticules, PEG, parfums et colorants de synthèse, conservateurs de synthèse (phénoxyéthanol, parabènes), silicones synthétiques, matières premières non renouvelables (huiles minérales), ingrédients provenant d'animaux



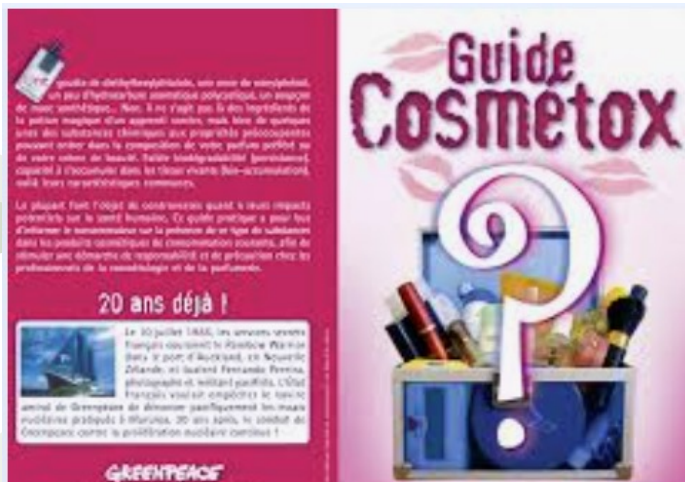
PRODUITS NATURELS/BIOLOGIQUES

Les composants d'un produit cosmétique

- **ingrédients actifs**: les substances hydratantes ou encore les écrans solaires. On les intègre dans les gels, crèmes, émulsions.
- **L'excipient** : substance inactive vecteur de l'ingrédient actif, rôle de support. Important dans l'efficacité du produit (eau, huiles, cires).
- **Additifs**: améliorent, stabilisent les propriétés du produit (conservateurs, stabilisateurs de pH)

LES CRISES COSMÉTOLOGIQUES


- 2005: Publication de Cosméttox (2005) par Greenpeace qui fait état de la situation incluant une liste d'entreprises et parfumeries qui utilisent des substances chimiques considérées dangereuses.



- 2017: UFC Rapport produit à la demande de UE
<https://essonne.ufcquechoisir.fr/wp-content/uploads/sites/84/2018/03/A02-2017-07-02-Cosmétiques-et-danger-DAL913-B.pdf>




SUBSTANCES CHIMIQUES DE SYNTHÈSE

Les substances chimiques de synthèse et leurs impacts sur les humains et l'environnement

- Fabriquées par l'homme (souvent à base de dérivés pétroliers: pétrochimique)
 - Production de nouvelles molécules absentes dans la nature (absence de mécanismes de dégradation)
- 
- Persistent dans l'environnement
 - Bio-accumulation
 - Effet cocktail (toxicité des mélanges)



Les composants d'un produit cosmétique

-  **ingrédients actifs**: les substances hydratantes ou encore les écrans solaires. On les intègre dans les gels, crèmes, émulsions.
-  **L'excipient** : substance inactive vecteur de l'ingrédient actif, rôle de support. Important dans l'efficacité du produit (eau, huiles, cires).
-  **Additifs**: améliorent, stabilisent les propriétés du produit (conservateurs, stabilisateurs de pH)

RETOUR VERS LES VALEURS PRATIQUES TRADITIONNELLES

Pourtant, plusieurs peuples ont des relations séculaires avec les plantes, les huiles, les beurres végétaux, l'argile.

Ces savoirs endogènes et pratiques sont transmis de générations en générations (Ndjele, 2022).

Ce retour aux sources est suscité par le mouvement écologique, la prise de conscience sanitaire.

Les consommateurs se tournent vers des options qui misent sur la consommation responsable, la simplicité et la qualité des ingrédients (Kerbirio, 2018).

Perspective éthique: valorisation des produits créés dans le respect de la santé de l'humain, de la flore et de la faune.



CADEAUX DE LA NATURE

LES HUILES: HYDRATANTS NATURELS



Huile d'olive

- Favorise la cicatrisation
- Vitamines A,D,E & K



Huile de ricin

- Réparation du collagène
- Anti fongique



Huile d'argan

- Vitamines A & E
- Protège et nourrit



Huile de jojoba

- Bio identique au sébum
- Réparation du collagène
- Améliore le teint

Huile d'argousier

- Hydratant
- Riche en antioxydants



CADEAUX DE LA NATURE

LES BEURRES VÉGÉTAUX POUR LES GRANDES SÈCHERESSES

Hydratants, antioxydants, émoullients, réparateurs et nourrissants, les beurres végétaux sont riches en acides gras essentiels et vitamines A,E, F

Soins de la peau et soins capillaires

beurre de noix de coco
beurre de karité (sécheresse, peau mature)
beurre de cacao (sécheresse, peau mature)
beurre d'avocat, (convient à tout type de peau)
beurre de mangue (peau sensible, jeune)
beurre de canneberges (peau mature)
beurre de muru-muru (peau sensible, rougeur)



RETOUR VERS LES VALEURS L'ARGILE

Riche en minéraux (silice, calcium, zinc, fer, potassium, elle contient des propriétés permettant d'extraire l'huile, les impuretés et les toxines l'argile permet aussi:

- Raffermer la peau
- Renforcer les fibres capillaires
- Exfolie
- Adoucit l'épiderme
- Nettoie les pores en profondeur
- Régulation de la production de sébum



Types d'argiles :
Bentonite, Ghassoul (Marocain), argile verte, blanche, etc.

CADEAUX DE LA NATURE

LES PLANTES

GINGEMBRE

BIENFAITS

- Améliore la digestion
- Réduit les brûlures d'estomac
- Nausées
- -Soulage les symptômes liés a rhume



CADEAUX DE LA NATURE

LES PLANTES

CURCUMA

BIENFAITS

- Facilite la digestion
- Soulage les gaz
- Propriétés anti inflammatoires



CADEAUX DE LA NATURE

LES PLANTES

ALOES

Pour la peau:

Plante aux milles vertus. Lorsque fraîchement coupé, le gel contient un haut taux d'acides aminés, de minéraux et de vitamines essentiels à la santé de la peau. Hydrate la peau et apaise l'irritation cutanée

Pour les cheveux: Protège (lisse) les cuticules et le cuir chevelu et soulage les problèmes liés à la digestion lente..



Les propriétés du gel d'Aloès



Gainant	Calmant	Bactéricide	Fongicide	Nutritif
Anti-inflammatoire				Action anti-âge
Apaisant				Hydratant
Revitalisant				Astringent
Adoucissant				Antipurigineux
Régulateur				Régénérant
Protecteur				Rééquilibrant
Antiseptique	Assainissant		Tonifiant	Assouplissant
Germicide			Fort pouvoir de pénétration	

CADEAUX DE LA NATURE

Vinaigre de cidre

Riche en acides alpha-hydroxy, vitamines, minéraux et antioxydants, le vinaigre de cidre est un excellent tonifiant ou agent nettoyant lorsque dilué dans l'eau.

Permet d'équilibrer le pH de la peau et réduire les irritations

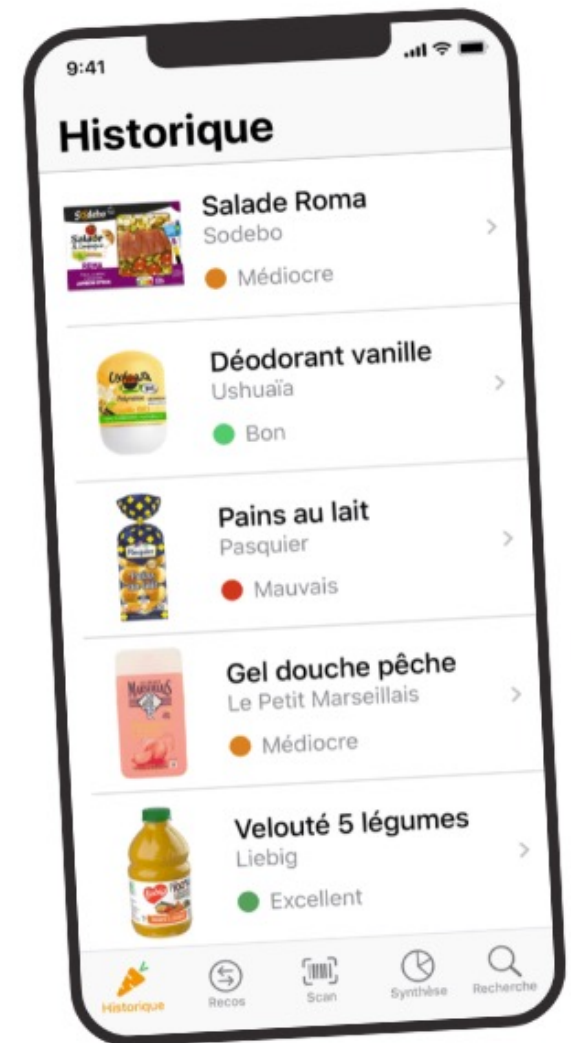


YUKA



Une application intéressante qui vous permet de faire des choix judicieux

<https://yuka.io/application/>





PRUDENCE ET BONNES PRATIQUES



Détection d'allergène

Les produits naturels peuvent contenir une gamme d'ingrédients complexes qui rendent la détection de l'allergène (s) responsable(s) souvent très difficile.(Gossens, 2014)

Les agents de conservation utilisés

Puisque produits naturels doivent suivre une liste restrictive des agents de conservation utilisés (pour protéger les produits des bactéries, levures, champignons, etc). Ces agents sont moins actifs que dans les produits conventionnels, donc moins durables.

Les huiles essentielles (agents de conservation)

Moins utilisés de nos jours dans les produits naturels, les huiles essentielles ne sont pas neutres et inoffensives. Les allergies et irritations cutanées sont très fréquentes (Bourrain, 2013; Gossens, 2014)

RÉFÉRENCES

Batardy , C. (2021). *L'avenir des cosmétiques bio en France: innovations et tendances futures*. Mémoire de maîtrise. Université de Lille.

Bourrain, J. L. (2013). Allergies aux huiles essentielles: aspects pratiques. *Revue Française d'Allergologie*, 53, 30-32.

Écocert. <https://www.ecocert.com/fr-FR/home>

Goossens, A. (2015). Les allergies de contact aux produits naturels des cosmétiques. *Revue française d'allergologie*, 55(3), 171-173.

Kerbirio, L. (2018). L'avenir des cosmétiques certifiés bio en France. *Sciences pharmaceutiques*.

Ndjele, J., Lisingo, J., Ndjele, L., Nshimba, H., Lituka, G., & Kahindo, J. M. (2022). Potentiel cosmétique et usages traditionnels des plantes dans les soins et la beauté du corps à Kisangani, République Démocratique du Congo. *Afrique SCIENCE*, 20(2), 49-63.



PÉRIODE DE DISCUSSION

MERCI DE VOTRE
ATTENTION

QUESTIONS
&
COMMENTAIRES

Natacha Louis
nlouis1@ualberta.ca



UNIVERSITY
OF ALBERTA