

LISTE DES
INGRÉDIENTS À
ÉVITER



quand on tendance à avoir
de L'ACNÉ

Comprendre cette liste

Nous suggérons d'éviter :

- les ingrédients dont l'indice comédogène* est supérieur ou égal à 3
- les ingrédients dont l'indice irritation* est supérieur ou égal à 3.

...dans vos cosmétiques. Ce sont donc ceux que vous trouverez dans cette liste.

Se rappeler que :

-  Plus un ingrédient reste **longtemps au contact de la peau**, plus il peut poser problème (choisissez donc une crème avec encore plus de soin qu'un gel nettoyant),
-  Plus **la quantité d'un ingrédient est grande**, plus il peut poser de problème. Soyez donc particulièrement vigilant aux 7 à 8 premiers ingrédients d'une liste de composants. Ils représentent souvent la plus grande quantité du produit.

Cependant:

-  Le pouvoir comédogène ou irritant d'un ingrédient peut dans certain cas être augmenté ou diminué en présence d'un autre ingrédient,
-  La peau de **chaque personne est différente** et peut réagir au même ingrédient de manière différente,
-  Cette liste ne prétend pas être exhaustive et encore moins être parfaite. Elle est cependant le **fruit de notre expérience clinique** auprès de personnes souffrant d'acné et de **réactions fréquemment subies** avec ces ingrédients.

En espérant qu'elle vous rende de grands services,

Emanuelle Haudegond, pour beaute-pure.com

*Indice comédogène : *va de 0 (pas de problème) à 5 (potentiellement très comédogène)*

*Indice irritation : *va de 0 (pas de problème) à 5 (potentiellement très irritant)*

| Nom de l'ingrédient | Indice Comédogène | Indice Irritation |
|--|-------------------|-------------------|
| Acetylated Lanolin | 4 | |
| Alcohol, alcohol Denat. | 0 | 5 |
| Algae Extract | 5 | |
| Algin | 4 | 4 |
| Butyl Stereate | 3 | |
| Butylated Hydroxyanisole | 2 | 3 |
| Cajeput Oil | 2 | 4 |
| Caprylic Acid | 1 | 3 |
| Carragean | 5 | |
| Cetearyl Acohol + Ceteareth 20 | 4 | |
| Cetyl Acetate | 4 | |
| Cocoa Butter | 4 | |
| Coconut Butter | 4 | |
| Coconut Oil | 4 | |
| Colloidal Sulfur | 3 | 4 |
| Cotton Seed Oil | 3 | |
| D & C Red # 17 | 3 | |
| D & C Red # 21 | 3 | |
| D & C Red # 3 | 3 | |
| D & C Red # 30 | 3 | |
| D & C Red # 36 | 3 | |
| Decyl Oleate | 3 | |
| Diocetyl Succinate | 3 | |
| Disodium Monooleamido PEG 2-Sulfosuccinate | 4 | |
| Ethanol | 0 | 4 |
| Ethoxylated Lanolin | 4 | |
| Ethyl Alcohol | 0 | 4 |
| Ethylhexyl Palmitate | 4 | |
| Flower of Sulfur | 0 | 3 |
| Glyceryl Stereate SE | 3 | |
| Glyceryl-3-Diisostearate | 4 | |
| Hexadecyl Alcohol | 5 | |
| Hexylene Glycol | 3 | |
| Hydrogenated Lanolin | 4 | |
| Hydrogenated Vegetable Oil | 3 | |
| Isocetyl Alcohol | 4 | |

| Nom de l'ingrédient | Indice Comédogène | Indice Irritation |
|-------------------------------|-------------------|-------------------|
| Isocetyl Stearate | 5 | |
| Isodecyl Oleate | 4 | |
| Isopropyl Alcohol | 0 | 4 |
| Isopropyl Isosterate | 5 | |
| Isopropyl Linolate | 5 | |
| Isopropyl Myristate | 5 | |
| Isopropyl Palmitate | 4 | |
| Isostearic Acid | 4 | |
| Isostearyl Alcohol | 3 | |
| Isostearyl Isostearate | 4 | |
| Isostearyl Neopentanoate | 3 | |
| Laureth-23 | 3 | |
| Laureth-4 | 5 | |
| Lauric Acid | 4 | |
| Menthol | 0 | 4 |
| Methanol | 0 | 4 |
| Mink Oil | 3 | |
| Myreth 3 Myristate | | |
| Myristic Acid | 3 | |
| Myristyl Lactate | 4 | |
| Myristyl Myristate | 5 | |
| Octyl Palmitate | 4 | |
| Octyl Stearate | 5 | |
| Oeic Acid | 5 | |
| Oleth-3 | 5 | |
| Oleyl Alcohol | 4 | |
| Peach Kernel Oil | 4 | |
| PEG 16 Lanolin | 4 | |
| PEG 200 Dilaurate | 3 | |
| PEG 8 Stearate | 3 | |
| PG Monostearate | 3 | |
| Polyglyceryl-3-Dilostearate | 4 | |
| Potassium Chloride | 5 | |
| PPG 2 Myristyl Propionate | 4 | |
| Propylene Glycol Monostearate | 4 | |
| Red Algae | 5 | |
| SD Acohol 40 | 0 | 5 |
| Shark Liver Oil | 3 | |

| Nom de l'ingrédient | Indice Comédogène | Indice Irritation |
|------------------------|-------------------|-------------------|
| Sodium Chloride | 5 | |
| Sodium Laureth Sulfate | 3 | |
| Sodium Lauryl Sulfate | 5 | |
| Solutan 16 | 4 | |
| Sorbitan Oleate | 3 | |
| Soybean Oil | 3 | |
| Steareth 10 | 4 | |
| Stearic Acid Tea | 3 | |
| Stearyl Heptanoate | 4 | |
| Sulfated Castor Oil | 3 | |
| Sulfated Jojoba Oil | 3 | |
| Syaryl Heptanoate | 4 | |
| Wheat Germ Glyceride | 3 | |
| Wheat Germ Oil | 5 | |
| Xylene | 4 | |

Vous avez des questions concernant cette liste ?

[Posez-les ici.](#)