

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](http://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 + Cetearth 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.](#)