

# Table des matières

## PREMIÈRE PARTIE

### Cosmétologie et santé de la peau

7

#### CHAPITRE 1

Définitions ..... 9

**1** La dermatologie..... 9

I. Les médicaments topiques ..... 10

A. Les médicaments ont une AMM..... 10

B. Les principales catégories de médicaments topiques..... 11

1. Antimicrobiens locaux..... 11

2. Anti-inflammatoires locaux et immuno-modulateurs..... 12

3. Dérivés de la vitamine A..... 12

4. Dérivés de la vitamine D..... 13

II. À la frontière des médicaments : visa PP, dispositifs médicaux..... 13

A. Visa PP ..... 13

B. Dispositifs médicaux..... 13

III. Les préparations magistrales..... 14

**2** La cosmétologie et les cosmétiques..... 14

I. Étymologie..... 14

II. Définition officielle du cosmétique ..... 15

III. Catégories de cosmétiques..... 15

IV. La cosmétologie en pratique ..... 16

V. Évolution des cosmétiques ..... 18

<b>3</b>	<b>La protection du consommateur</b> .....	<b>18</b>
	I. Dossier technique obligatoire .....	18
	II. Listes positives et listes négatives .....	19
	III. Packaging, étiquetage .....	19
	A. Packaging .....	19
	B. Étiquetage.....	20
	C. Inscriptions sur l’emballage .....	20
	D. Les labels .....	21
	E. Allégations.....	21
	IV. Prévention des risques et incidents .....	22
	A. Cosmétovigilance.....	22
	B. Mésusage .....	23
	C. Intolérances, allergies .....	24
	D. Que faire en cas de problème .....	25
	E. Les tests .....	26
<b>4</b>	<b>Nutricosmétique</b> .....	<b>27</b>

## CHAPITRE 2

	<b>Histoire des cosmétiques</b> .....	<b>29</b>
<b>1</b>	<b>L’Antiquité</b> .....	<b>29</b>
<b>2</b>	<b>L’époque médiévale</b> .....	<b>31</b>
<b>3</b>	<b>La Renaissance</b> .....	<b>32</b>
<b>4</b>	<b>Au XVIII<sup>e</sup> siècle</b> .....	<b>32</b>
<b>5</b>	<b>Au XIX<sup>e</sup> siècle</b> .....	<b>33</b>
<b>6</b>	<b>Au XX<sup>e</sup> siècle</b> .....	<b>34</b>
	I. Les produits français célèbres promus par la « réclame »...	34
	II. Le siècle de l’explosion cosmétique industrielle .....	35
	A. Les créateurs .....	35
	B. Les empires industriels se sont constitués peu à peu.....	35
	C. Un certain rapprochement avec le naturel.....	36
	D. Les firmes engagées vers un nouvel art de vivre .....	36

## CHAPITRE 3

### **Le XXI<sup>e</sup> siècle des cosmétiques : actualités et tendances ..... 37**

- 1 La science est omniprésente ..... 37**
- 2 Développements commerciaux..... 38**
  - I. Le marché..... 38
  - II. Les tendances commerciales..... 38
    - A. La cosmétique masculine ..... 38
    - B. La diversification ethnique ..... 39
    - C. Le concept du bio ..... 39
- 3 Ce que nous apportent les cosmétiques..... 39**
  - I. La « magie » et le rêve ..... 39
  - II. Le plaisir, le bien-être et l'image de soi..... 40
  - III. Antistress ..... 41
  - IV. Effet jeunesse et publicité ..... 42
  - V. Beauté-santé de la peau ..... 42
- 4 Le retour au naturel : pas seulement une mode,  
un pont entre le passé et le futur..... 43**
  - I. La nature ..... 43
  - II. Les cosmétiques naturels passés et présents..... 44
  - III. La médecine au naturel..... 46

## CHAPITRE 4

### **Les structures concernées par la cosmétologie..... 47**

- 1 La peau ..... 47**
  - I. De la surface vers la profondeur ..... 49
    - A. L'épiderme recouvert de son film hydrolipidique ..... 49
      - 1. L'épiderme et les kératinocytes ..... 49
      - 2. Les autres cellules de l'épiderme..... 49
      - 3. La couche cornée ou « stratum corneum » ..... 50
    - B. Le derme ..... 51
    - C. L'hypoderme ..... 51

D. Les muscles cutanés .....	52
1. Les muscles peauciers du visage et du cou .....	52
2. Les autres très petits muscles de la peau .....	52
E. Annexes.....	52
1. Les glandes sébacées .....	53
2. Les glandes sudorales .....	53
II. <b>Physiologie de la peau</b> .....	54
A. La peau est à la fois perméable et imperméable :	
fonction barrière .....	54
1. Perméable .....	54
2. Imperméable .....	55
B. Hydratation.....	55
C. Pigmentation et mélanogenèse .....	56
III. <b>Muqueuses et semi-muqueuses</b> .....	57
<b>2</b> <b>Les cheveux et les poils</b> .....	58
I. Cheveux et poils en quelques chiffres.....	58
II. De la racine à la tige.....	59
III. Physiologie des poils et cheveux.....	60
<b>3</b> <b>Les ongles</b> .....	61
I. L'ongle en quelques chiffres.....	61
II. Qu'est-ce qu'un ongle ? .....	61
III. Physiologie de l'ongle .....	62

## DEUXIÈME PARTIE

### Les ingrédients

#### 63

##### CHAPITRE 1

#### *Origine des ingrédients* .....

65

#### **1** **Produits d'origine minérale**.....

65

##### I. Les hydrocarbures minéraux .....

65

##### II. Autres minéraux.....

66

<b>2</b>	<b>Produits d'origine animale.....</b>	<b>67</b>
	I. Produits anciens .....	67
	II. Origine marine.....	67
	III. Les produits de la ruche.....	67
	IV. Autres.....	68
<b>3</b>	<b>Produits d'origine végétale.....</b>	<b>68</b>
	I. Le goudron de bois (huile de cade).....	68
	II. Les acides de fruits.....	68
	III. Les algues.....	69
	IV. Les plantes remarquables .....	69
	V. Les huiles végétales (HV).....	70
	VI. Les huiles essentielles (HE) .....	70
<b>4</b>	<b>Produits de synthèse .....</b>	<b>71</b>

## CHAPITRE 2

### *Les différentes catégories chimiques d'ingrédients ...* 73

<b>1</b>	<b>L'eau et les eaux thermales.....</b>	<b>73</b>
<b>2</b>	<b>Alcools, solutions alcooliques, et alcools gras .....</b>	<b>74</b>
<b>3</b>	<b>Composés lipidiques et leurs dérivés.....</b>	<b>75</b>
	I. Les huiles.....	75
	II. Les cires sont aussi des lipides .....	77
	III. Les phospholipides cosmétiques.....	77
	IV. Les céramides.....	78
<b>4</b>	<b>Composés glucidiques.....</b>	<b>78</b>
<b>5</b>	<b>Protéines et autres composés Azotés .....</b>	<b>78</b>
	I. Les acides aminés, peptides et protéines.....	78
	II. Les glycoprotéines.....	79
	III. Les glycosaminoglycanes.....	79
<b>6</b>	<b>Silicones et polymères synthétiques .....</b>	<b>80</b>

<b>7</b>	Acides « doux » .....	80
<b>8</b>	Éthers de glycol et composés éthoxylés .....	81
<b>9</b>	Tensioactifs.....	81
<b>10</b>	Vecteurs .....	82
<b>11</b>	Hydrocarbures.....	82
<b>12</b>	Composés organiques volatils .....	82

### CHAPITRE 3

	<b>Les fonctions des ingrédients</b> .....	83
<b>1</b>	<b>Hydratants</b> .....	83
	I. Émollient : le correcteur.....	83
	II. Occlusif : le filmogène.....	84
	III. Humectant : apporte l'eau.....	84
	IV. Astringents .....	85
	V. Exfoliants .....	85
<b>2</b>	<b>Dépigmentants</b> .....	85
<b>3</b>	<b>Calmants et apaisants</b> .....	86
<b>4</b>	<b>Baumes</b> .....	87
<b>5</b>	<b>Anti-radicalaires</b> .....	87
<b>6</b>	<b>Conservateurs, antimicrobiens, anti-oxydants</b> .....	87
<b>7</b>	<b>Parfums</b> .....	89
<b>8</b>	<b>Colorants</b> .....	91

	<b>La nutrition de la peau.....</b>	<b>93</b>
<b>1</b>	<b>Les ingrédients nutritifs.....</b>	<b>93</b>
I.	<b>Vitamines .....</b>	<b>94</b>
	A. Vitamine A ou rétinol.....	98
	B. Vitamine C.....	98
	C. La vitamine D.....	98
	D. La vitamine E .....	99
	E. La vitamine F : les acides gras essentiels .....	99
	F. Vitamine K .....	100
II.	<b>Les oligo-éléments .....</b>	<b>100</b>
	A. Le fer .....	100
	B. Le zinc.....	100
	C. Le sélénium .....	100
III.	<b>Autres.....</b>	<b>101</b>
<b>2</b>	<b>Le mode d'alimentation .....</b>	<b>101</b>
<b>3</b>	<b>Les produits de « cosmétologie » orale .....</b>	<b>102</b>
I.	<b>Les produits complets .....</b>	<b>103</b>
II.	<b>Les modulateurs du terrain .....</b>	<b>104</b>
III.	<b>Les spécifiques.....</b>	<b>104</b>
	A. Cheveux et ongles .....	104
	1. La vitamine D .....	104
	2. Le silicium.....	105
	B. Peau sèche.....	105
	C. Séborrhée, acné.....	105
	D. Solaire.....	106
	E. Anti-âge .....	106

## TROISIÈME PARTIE

# Bien choisir ses produits : l'offre 107

### CHAPITRE 1

Conseils généraux .....	109
-------------------------	-----

### CHAPITRE 2

Hygiène et soins de confort .....	111
-----------------------------------	-----

<b>1</b> Nettoyage de la peau, visage et corps .....	111
I. Savons .....	112
II. Savon surgras .....	113
III. Syndet ou « savon sans savon » .....	113
IV. Huile nettoyante .....	113
V. Nettoyage anti-microbien, antiseptiques .....	114
VI. Le lait de toilette .....	115
VII. L'eau micellaire .....	115
VIII. L'eau .....	116
IX. Les lingettes .....	116
X. Crèmes et mousses à raser .....	117
XI. Le bain .....	118
XII. Hygiène intime .....	119
<b>2</b> Nettoyage des cheveux : le shampooing .....	119
I. Définition .....	119
II. Quelles sont les principales variétés de shampooing ? .....	119
A. Les shampooings doux .....	119
B. Les shampooings anti-séborrhéiques .....	120
C. Les shampooings anti-pelliculaires .....	121
1. Ceux qui freinent la prolifération de micro-organismes .....	121
2. Ceux qui réduisent l'épaisseur des pellicules .....	121
D. Shampooings secs .....	121
E. Les shampooings et crèmes pour cheveux secs .....	122



III.	Le shampoing .....	122
IV.	Le rinçage.....	122
V.	Le séchage.....	122
VI.	Les après-shampoings et embellisseurs du cheveu.....	123
<b>3</b>	<b>Nettoyage, toilette des ongles.....</b>	<b>124</b>
<b>4</b>	<b>Hygiène pour bébé et enfant.....</b>	<b>124</b>
I.	La toilette et le bain.....	124
II.	Le change.....	127
III.	Croûtes de lait .....	128
<b>5</b>	<b>Soins de confort .....</b>	<b>128</b>
I.	Hydratant.....	128
II.	Matifiant .....	130
III.	Parfum.....	131
IV.	Soins des pieds .....	132

### CHAPITRE 3

	<b>Correction, soins de beauté, parure .....</b>	<b>135</b>
<b>1</b>	<b>Exfoliation : gommage et peelings doux.....</b>	<b>135</b>
I.	Gommage.....	135
II.	Peelings doux quotidiens .....	136
<b>2</b>	<b>Masques et nettoyage de peau.....</b>	<b>136</b>
<b>3</b>	<b>Épilation.....</b>	<b>137</b>
I.	Le rasage mécanique ou dépilation .....	137
II.	La dépilation « chimique ».....	137
III.	L'arrachage : une véritable « épilation ».....	138
A.	La cire .....	138
B.	L'épilation traditionnelle au sucre .....	139
IV.	L'électrolyse ou épilation électrique .....	139
V.	L'épilation laser.....	139
VI.	Un médicament « anti-repousse » .....	139

<b>4</b>	<b>Permanente, défrisage</b> .....	139
<b>5</b>	<b>Décoloration</b> .....	140
<b>6</b>	<b>Maquillage et camouflage</b> .....	141
	I. Effet tenseur .....	141
	II. Base de maquillage .....	141
	III. Anti-cerne .....	142
	IV. Les fonds de teint.....	142
	V. Le camouflage médical .....	143
	VI. Les poudres.....	143
	VII. Maquillage des lèvres .....	143
	VIII. Maquillage des yeux .....	144
	IX. Démaquillage.....	144
	X. Le maquillage permanent.....	145
<b>7</b>	<b>Teinture et décoloration</b> .....	145
	I. La décoloration.....	145
	II. Le décapage.....	145
	III. La coloration .....	146
	A. La coloration « naturelle ».....	146
	1. Le henné.....	146
	2. La camomille .....	146
	3. Le bois de Panama .....	146
	4. La coloration naturelle .....	146
	B. La teinture.....	147
<b>8</b>	<b>Ongles</b> .....	148
	I. Vernis.....	148
	II. Faux-ongles, ongles artificiels, gel.....	148
<b>9</b>	<b>Autobronzants</b> .....	150

<b>Les cosmétiques de protection .....</b>	<b>151</b>
<b>1 Solaires ou antisolaires .....</b>	<b>151</b>
I. Quels sont les bienfaits du soleil ?.....	152
A. Les rayons du soleil déclenchent la synthèse de vitamine D.....	152
B. L'humeur .....	152
C. Les dermatoses .....	152
D. Le bronzage .....	153
II. Qui doit se protéger du soleil ?.....	153
III. Comment vivre le soleil ?.....	154
A. Éviter les heures chaudes de la journée, ou alors de façon très brève .....	155
B. Une à trois semaines sont nécessaires pour obtenir le bronzage .....	156
C. Éviter les expositions prolongées et involontaires.....	156
IV. Quand doit-on se protéger ?.....	157
V. La photoprotection vestimentaire .....	159
VI. La photoprotection cosmétique.....	160
A. Intégration dans la photoprotection globale.....	160
B. Indice .....	161
C. Composition.....	162
1. Les écrans physiques .....	162
2. Les filtres chimiques .....	163
3. Des extraits végétaux.....	163
4. Autres actifs .....	163
D. Galénique des cosmétiques anti-solaire .....	164
VII. Le bronzage et phototype.....	165
<b>2 Voyages.....</b>	<b>167</b>

## QUATRIÈME PARTIE

# La cosmétologie médicale, les conseils santé 169

### CHAPITRE 1

	Le check-up .....	171
<b>1</b>	L'observation cosmétique .....	172
	I. L'écoute .....	172
	II. L'observation .....	173
<b>2</b>	La peau normale.....	173
<b>3</b>	Le teint .....	174
	I. La couleur de la peau .....	174
	II. La luminosité du teint.....	175
<b>4</b>	Le toucher .....	175
<b>5</b>	La consistance.....	176
<b>6</b>	Les examens techniques complémentaires .....	176
<b>7</b>	Résultat de l'examen de la peau .....	177

### CHAPITRE 2

	Nos conseils généraux.....	179
<b>1</b>	La méthode .....	179
<b>2</b>	Mon armoire à cosmétiques .....	180

### CHAPITRE 3

	Nos conseils dans les situations courantes.....	181
<b>1</b>	Peau sèche et atopie cutanée.....	181
	I. Définition : description et symptômes .....	181
	II. Variantes de peau sèche .....	182

	A. Peau sèche « simple » ou déshydratée.....	182
	B. Dartres ou eczématides.....	183
	C. Eczéma ou dermatite atopique .....	183
	D. Peau pathologique : anomalie de la desquamation .....	185
	E. Certaines circonstances pathologiques extra- dermatologiques .....	186
	III. Cheveux secs.....	186
	IV. Sécheresse vaginale .....	187
<b>2</b>	<b>Peau grasse et séborrhée.....</b>	<b>187</b>
<b>3</b>	<b>Peau sensible, irritable, intolérante .....</b>	<b>190</b>
<b>4</b>	<b>Peau qui marque.....</b>	<b>191</b>
<b>5</b>	<b>Teint brouillé.....</b>	<b>192</b>
<b>6</b>	<b>Prurit ou démangeaisons.....</b>	<b>192</b>
<b>7</b>	<b>Couperose et rosacée .....</b>	<b>195</b>
	I. La couperose.....	195
	II. La rosacée .....	195
	III. Soins cosmétiques pour couperose et rosacée .....	196
<b>8</b>	<b>Pellicules et dermite séborrhéique.....</b>	<b>198</b>
	I. Définition .....	198
	II. L'état pelliculaire simple .....	198
	A. Les pellicules sèches.....	198
	B. Les pellicules grasses .....	198
	III. Les pellicules pathologiques.....	199
	A. La dermite séborrhéique.....	199
	B. Le psoriasis du cuir chevelu.....	200
	C. Fausse teigne amiantacée.....	200
	D. L'eczéma atopique.....	200
	E. Dermite irritative du cuir chevelu.....	200
	IV. Le traitement des états pelliculaires .....	200
<b>9</b>	<b>Psoriasis .....</b>	<b>201</b>
<b>10</b>	<b>Allergie, eczéma, mains .....</b>	<b>202</b>

<b>11</b>	<b>Coup de soleil, allergie solaire</b> .....	204
	I. Description.....	204
	A. Érythème solaire.....	204
	B. Coup de soleil fort.....	204
	C. Allergie solaire.....	205
	II. Solutions.....	205
<b>12</b>	<b>Taches et mélanose solaire</b> .....	206
<b>13</b>	<b>Acné</b> .....	207
<b>14</b>	<b>Dermatite péri-orale</b> .....	210
<b>15</b>	<b>Hyperhydrose, transpiration, odeurs corporelles</b> .....	211
<b>16</b>	<b>Cicatrisation et cicatrice</b> .....	213
<b>17</b>	<b>Vergetures</b> .....	214
<b>18</b>	<b>Alopécie, pelade et autres soucis de cheveux</b> .....	215
	I. L'examen du cheveu.....	215
	A. La brillance.....	215
	B. La couleur.....	215
	C. Le volume.....	215
	D. La perception dynamique.....	215
	E. La perception tactile.....	216
	II. Chute de cheveux.....	216
	III. Traitement de la chute de cheveu.....	217
	A. Les actifs.....	217
	B. Le traitement de la cause.....	218
	C. Le minoxidil.....	218
	IV. La pelade.....	218
<b>19</b>	<b>Ongles</b> .....	219
	I. Les stries.....	219
	II. Taches blanches.....	219
	III. Ongles et santé.....	219
	IV. La fragilité unguéale.....	219
	V. Soins des ongles fragiles.....	221
	VI. Les ongles agressés.....	221

<b>20</b>	<b>Infections cutanées, pityriasis versicolor.....</b>	<b>223</b>
<b>21</b>	<b>Cors, durillons, œil de perdrix.....</b>	<b>224</b>
<b>22</b>	<b>Cellulite .....</b>	<b>225</b>

#### CHAPITRE 4

	<b>La cosmétologie anti-âge.....</b>	<b>227</b>
<b>1</b>	<b>Mécanismes de la sénescence.....</b>	<b>227</b>
	I. Vieillesse interne .....	227
	II. Vieillesse externe.....	228
	A. Solaire.....	228
	B. Environnemental .....	228
	C. Mécanique .....	229
<b>2</b>	<b>Conséquences : la peau âgée.....</b>	<b>229</b>
	I. Changements de texture et d'aspect.....	229
	II. Les rides et les ridules .....	230
	III. La diminution du tonus.....	230
	IV. Les modifications du tissu graisseux .....	230
	V. Et aussi.....	230
<b>3</b>	<b>Les solutions cosmétiques.....</b>	<b>231</b>
	I. Rétinol et dérivés .....	231
	A. Rétinol .....	231
	B. Acide rétinoïque .....	231
	C. Rétinaldéhyde.....	232
	II. Acide hyaluronique .....	232
	III. Ingrédients végétaux.....	232
	A. Phyto-hormones.....	232
	B. Autres végétaux .....	233
	IV. AHA .....	233
	V. Lipides .....	233
	VI. Anti-oxydants.....	233
	VII. Antiglycation .....	234
	VIII. Stimulateurs de sirtuines et d'aquaporine .....	234

<b>4</b>	<b>Nos conseils de prévention</b> .....	234
	I. La protection interne et externe .....	235
	II. La stimulation mécanique cutanée .....	235
<b>CHAPITRE 5</b>		
	<b>Les soins en cabinet médical</b> .....	237
<b>1</b>	<b>Les soins cosmétiques en cabinet médical</b> .....	237
	I. Le nettoyage de peau médical .....	237
	II. Le masque bio-thermique à la vitamine A acide .....	238
	III. Le peeling médical .....	238
<b>2</b>	<b>Les traitements dermatologiques associés à des cosmétiques pré- et post-</b> .....	240

## CINQUIÈME PARTIE

### Recherche et avenir 243

<b>CHAPITRE 1</b>		
	<b>La recherche</b> .....	245
<b>CHAPITRE 2</b>		
	<b>La protection du consommateur</b> .....	247
<b>CHAPITRE 3</b>		
	<b>Le respect de la peau</b> .....	249
	<b>Conclusion</b> .....	251
	<b>Bibliographie</b> .....	253