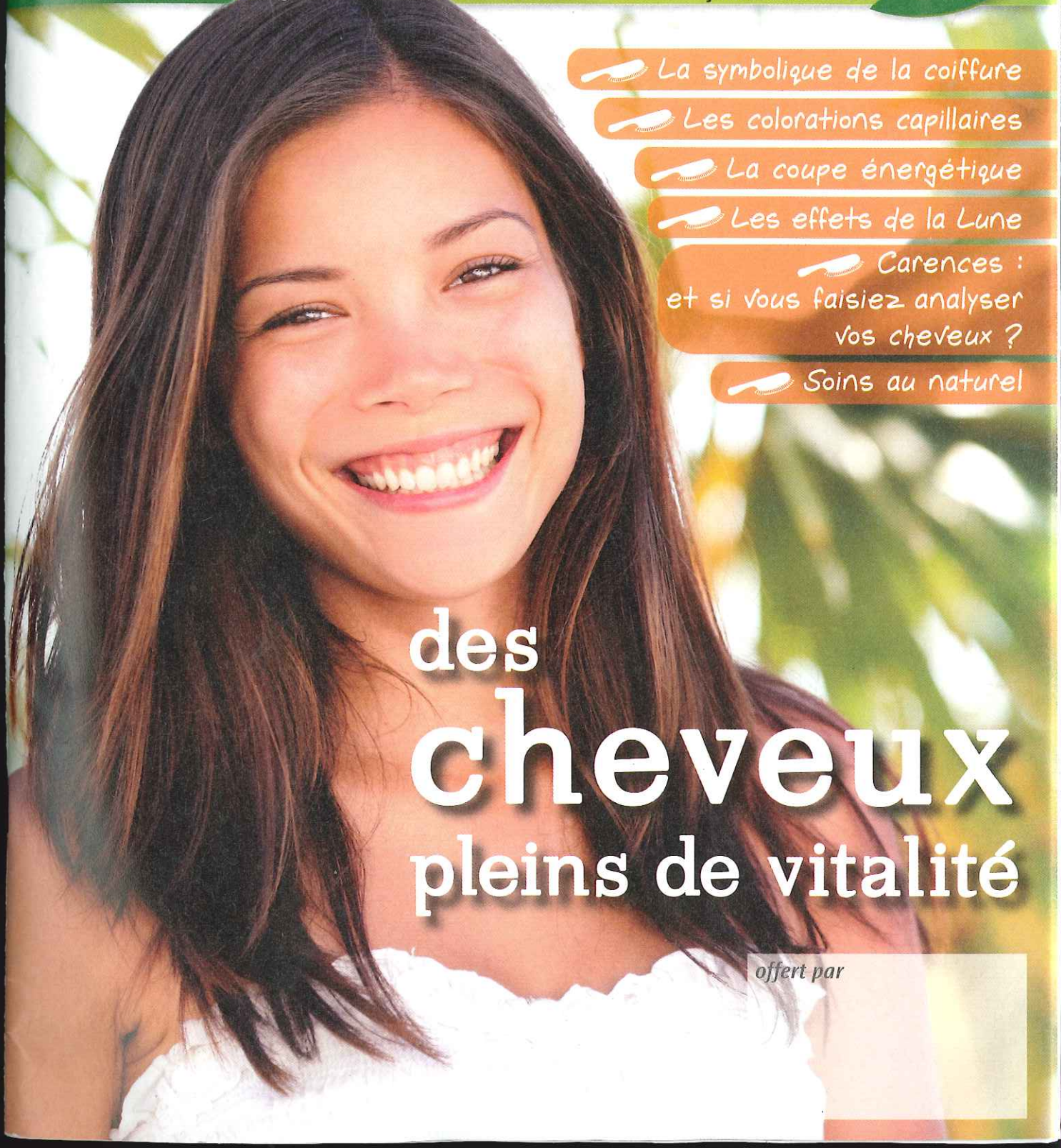
mensuel **gratuit**
en magasins **bio**

bio contact

www.biocontact.fr tirage de ce numéro 231 500 exemplaires juillet-août 2012 n°226



- La symbolique de la coiffure
- Les colorations capillaires
- La coupe énergétique
- Les effets de la Lune
- Carences : et si vous faisiez analyser vos cheveux ?
- Soins au naturel

des cheveux pleins de vitalité

offert par

FUTAINE
LA VIE EN COTON BIO

Faites la différence :
choisissez une literie en coton bio et équitable fabriquée en France
Votre santé et celle de vos enfants vous diront merci !

Matelas, lits, oreillers, couettes, édredons
...

Linge de lit, canapés, coussins, Articles de voyage et détente
...

Tapis de gym, massage ou relaxation, tapis de yoga,
...

une gamme complète d'articles pour bébés

Retrouvez-nous aux salons :
Mur de Bretagne - 8 et 9 septembre
Horizon vert (villeneuve s/Lot) - 6 et 7 octobre
Artémisia (Marseille) - 26,27,28 octobre
Marjolaine (Paris) - du 2 au 11 novembre

Z.A. de Joulieu 09000 St-Jean de Verges
Tél.: 05 61 05 09 62 • Fax : 05 61 05 09 63
e-mail : info@futaine.com
Web : www.futaine.com

catalogue sur simple demande
Nom .....
Prénom .....
Adresse .....
.....
CP ..... Ville .....
Tél .....
07/2012

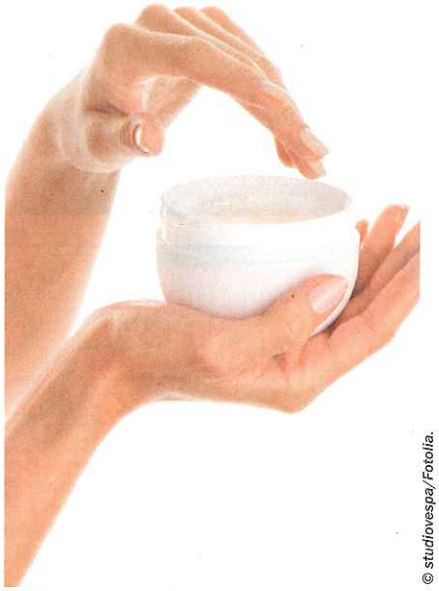
7148F226

La Slow Cosmétique, invitation à la révolution

Inspirée par le mouvement Slow Food, la Slow Cosmétique est une invitation à consommer la beauté de façon radicalement différente. Moins de produits cosmétiques, des ingrédients végétaux peu transformés et un œil de lynx rivé sur les étiquettes : voilà les ingrédients de cette beauté nouvelle. Rien de neuf pour les fans du bio ? Si, car c'est notre rapport même à la beauté qui est remis en question. Explications.

Et si on faisait la révolution dans nos salles de bains ? Nos armoires sont remplies de produits cosmétiques en tout genre. Crèmes de jour, crèmes de nuit, sérums anti-âge, masques et gommages... Avons-nous vraiment besoin de toutes ces formules pour conserver une peau saine ? Tout au fond de nous, nous savons bien que non. Pour se maintenir en bonne santé, la peau a avant tout besoin d'être nettoyée en douceur, hydratée, et parfois protégée. Pas forcément besoin de hautes technologies pour répondre à ces besoins essentiels.

Mais le marketing est passé par là et nous propose à chaque saison un produit miracle pour gommer les rides et pour nous dire que l'on ne vieillira pas. Enthousiastes et crédules, nous achetons. Nous suivons les modes avec l'intime espoir que cette fois, le produit sera le bon. Au mieux, nos pauvres peaux s'en trouvent rafraîchies mais restent les mêmes. Au pire, elles sont fragilisées et en mauvaise santé.



© studiovespa/Fotolia.

Avons-nous vraiment besoin de toutes ces formules pour conserver une peau saine ?

Pour les adeptes de la Slow Cosmétique, le temps est venu de faire le tri dans nos trousses de toilette. Comment ? En consommant moins de produits, en privilégiant le bio et en s'essayant à la cosmétique maison.

Trois questions essentielles

Avant chaque achat, la Slow Cosmétique nous invite à nous poser trois questions essentielles :

- Ce produit ne contient-il que des ingrédients bénéfiques pour ma peau ? Des ingrédients qui lui apportent réellement un bienfait ?
- Quel est l'impact environnemental de ce produit ? Sa formule et son emballage sont-ils écologiques ?
- Quelle est le message véhiculé par ce produit ? Me promet-il quelque chose qu'il ne peut pas réaliser ? Et surtout, en ai-je vraiment besoin ?

Pourquoi un autre mode de consommation ?

Parce que la cosmétique conventionnelle pollue. Elle pollue nos esprits en nous promettant monts et merveilles et elle pollue aussi nos corps parce qu'elle fait usage d'ingrédients

© Sunny_baby/Fotolia.

Certains gestes de beauté ne nécessitent aucun produit. La gymnastique faciale en est un bon exemple.

chimiques douteux. Pire, la cosmétique pollue aussi la planète. Et ça, on ne le dit pas assez.

La cosmétique conventionnelle a un bilan écologique désastreux. Plus de 80 % des cosmétiques consommés dans le monde sont formulés à base d'ingrédients synthétiques ou dérivés de la pétrochimie. Un exercice effrayant consiste à réfléchir au nombre de gels douche et de shampooings remplis de silicones qui sont consommés chaque jour dans le monde... et aussitôt rincés dans les salles de bains. Il en va de même pour le fond de teint ôté chaque soir grâce à des lingettes ou des cotons immédiatement jetés à la poubelle. Quant à la quantité d'emballages « bling bling » et non recyclables qui circulent, elle est inouïe.

Et ce n'est pas tout ! Qui pense à l'impact écologique de la fabrication des composants de ces produits ? Les dérivés de la pétrochimie et les ingrédients synthétiques ne poussent pas sur les arbres ! On peut bien sûr penser ne pas avoir à se culpabiliser pour sa propre consommation de produits de beauté. Mais à l'échelle de l'humanité, l'addition est salée pour notre Terre !

Le marketing cosmétique est un lavage de cerveaux bien orchestré. A l'impact environnemental des produits de beauté s'ajoute ce que la Slow Cosmétique appelle le « brainwashing » (lavage de cerveau) cosmétique. Observez les publicités faites pour promouvoir les cosmétiques. Les messages sont subliminaux. Plus belle, plus glamour, plus jeune, plus vite... La série des superlatifs donne le tournis. Le marketing nous conditionne à une quête un peu folle du produit miracle. C'est une frénésie de l'innovation, du pseudo-scientifique et de la consommation. Le message est le même depuis près d'un siècle : « *Ce produit répond à un nouveau besoin ! Il est mieux que le précédent ! Nous le valons bien !* » Quel est l'impact de ces messages sur nos esprits ? Nous sentons bien que quelque chose sonne faux.

Consommer bio, la solution ?

Oui, en partie. Les labels cosmétiques bio (Ecocert, Cosmebio, Natrue, etc.) sont aujourd'hui la seule garantie de consommer un produit dont la formule ne contient pas d'ingrédients chimiques sujets à caution. Le bon sens devrait faire adopter ces produits par le monde entier. Pourtant, ils représentent moins de 5 % de parts de marché. (1)

Même si l'on dit parfois que les produits certifiés ne contiennent pas assez d'ingrédients bio, ils sont dans tous les cas bien moins polluants et bien moins toxiques que leurs cousins conventionnels. En outre, les labels bio sont aussi une garantie pour l'environnement. En effet, les procédés de fabrication et les emballages sont également contrôlés. C'est une grande avancée. Mais ce n'est hélas pas suffisant.

Le problème est double. Tout d'abord, il existe une pléthore de labels bio et cela induit le consommateur en erreur. D'autre part, les logiques mercantiles du marketing ont également pénétré la sphère des cosmétiques bio. Etrangement, beaucoup de marques certifiées ont adopté elles aussi des techniques de vente agressives et parfois trompeuses.

Lait démaquillant très doux

Dans une petite bouteille bien propre et vide de 33 cl, versez successivement :

- 12 cuillères à soupe de gel d'*Aloe vera* bio
- 10 cuillères à soupe de lait entier
- 3 gouttes d'huile essentielle de lavande, de lavandin ou de niaouli

Refermez la bouteille et agitez vigoureusement pour obtenir un lait crémeux.

Utilisez ce lait démaquillant comme un lait habituel, au coton. A chaque démaquillage, vous pouvez agiter le flacon avant d'imbiber votre coton. Le lait convient aussi pour les yeux et se conserve trois semaines environ au réfrigérateur.

Mais alors, que consommer ?

La Slow Cosmétique fait la part belle aux ingrédients naturels et peu transformés pour la beauté. Elle prône un retour à l'utilisation d'huiles végétales bio, de plantes aromatiques, de minéraux et d'aliments pour une beauté plus responsable. Elle propose aussi certains gestes de beauté pour lesquels aucun produit n'est nécessaire. La gymnastique faciale en est un bon exemple. En marge de cela, pour le maquillage ou pour le plaisir, les cosmétiques bio constituent le meilleur des choix.

9093F226

Quelles recettes pour une beauté plus « slow » ?

Il n'existe pas encore de label qui attribue la qualité « slow » à un produit cosmétique. Il existe cependant une association internationale en cours de constitution à Bruxelles. Elle se donne pour mission de réunir les adeptes du mouvement et d'établir une charte afin de gérer l'appellation Slow Cosmétique. Elle souhaite avant tout aider les consommateurs à faire les bons choix.

Dans l'attente, on peut adopter quelques recettes de beauté simples. Pour le démaquillage, la Slow Cosmétique prône l'utilisation d'huile végétale appliquée sur une éponge humide puis rincée à l'hydrolat. Pour l'hydratation quotidienne, on est invité à masser longuement sur le visage une huile de soin non grasse, éventuellement aromatisée avec quelques huiles essentielles.

Sérum hydratant pour toutes les peaux

Dans un flacon en verre ambré de 30 ml, versez successivement à l'aide d'un petit entonnoir :

- 3 cuillères à soupe d'huile de jojoba
- 1 cuillère à soupe d'huile de noisette ou de noyau d'abricot
- 5 gouttes d'huile essentielle au choix parmi la lavande vraie, le lavandin ou la carotte pour les peaux grasses, ou le petitgrain bigarade, le ciste ou le néroli pour les peaux plus sèches et matures. On peut les mélanger.

On masse quelques gouttes de ce sérum matin et soir sur le visage nettoyé. Cela suffit amplement. Si la peau est très fragile, on applique par-dessus une pointe de crème de jour certifiée bio.

La Slow Cosmétique est donc une démarche placée sous le signe du bon sens. Certes, elle nous bouscule et nous invite à lire d'un peu plus près les étiquettes. Mais n'est-ce pas là notre pouvoir de consomm'acteur qui est en jeu ? ■

› Julien Kaibeck.
Cosméticien et aromatologue belge, il enseigne l'aromathérapie cosmétique en France et en Belgique et intervient comme chroniqueur beauté dans de nombreux médias. Il anime également un blog à succès truffé de vidéos. Ses recettes et conseils y sont dispensés gratuitement dans des petits films très pédagogiques.

› Blog :
www.lessentieldejulien.com

1. Selon les cabinets d'étude Organic Monitor et Kline, 2011.

Lire

• *Adoptez la Slow Cosmétique*, préfacé par Jean-Pierre Coffe, dénonce les abus de la cosmétique conventionnelle et propose des dizaines de conseils pratiques et recettes maison pour une beauté plus écologique adaptée à tous. (Recettes extraites du livre).

De Julien Kaibeck, éd. Leduc.s.