

# Les 10 essentiels de la salle de bains

Les études récemment publiées par les associations de consommateurs sont sans appel : les cosmétiques conventionnels sont truffés de substances polémiques. Y aurait-il moyen d'échapper à ces ingrédients douteux ? Oui. Voici comment débiter avec les produits les plus simples et les plus efficaces...

**A** la salle de bains, de nombreux cosmétiques ou accessoires de bien-être ne sont pas aussi doux qu'ils en ont l'air. Il est temps de faire le tri. Si on opte pour une trousse de beauté dans la veine de la tendance Slow Cosmétique (le mouvement qui préconise d'utiliser moins de cosmétiques, mais mieux et uniquement naturels), on a tout à y gagner. D'un côté, on polluera moins car les plastiques, les silicones et les matières jetables seront éliminés. De l'autre, on s'assurera une cosmétique plus saine car les perturbateurs endocriniens synthétiques, et beaucoup de conservateurs irritants, auront disparu de nos armoires. Pour vous aider à transformer votre salle de bains, voici 10 produits accessibles et 100 % naturels à adopter en toute confiance.

## Le vinaigre de cidre bio

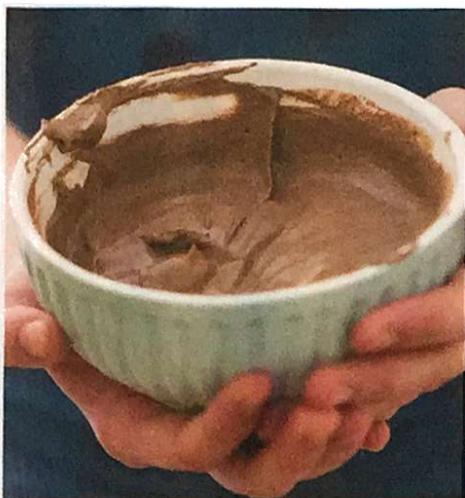
On l'utilise de plusieurs façons. Dilué à 1/10 dans de l'eau, il devient « vinaigre de toilette » et permet de remplacer une lotion tonique pour parfaire le démaquillage des peaux grasses. Il s'utilise alors aussi en guise de déodorant sans alcool, pour autant qu'on ait parfumé le vinaigre de toilette avec 2 gouttes d'huile essentielle non irritante pour 100 ml de produit (lavande vraie, petitgrain bigarade...).

Si on dilue 3 cuillerées à soupe de vinaigre de cidre bio dans un litre d'eau minérale, on obtient une merveilleuse dernière eau de rinçage pour les cheveux, capable de les rendre plus brillants et moins gras, moins sujets aux pellicules aussi.

## Un bon savon à froid

Le savon à froid résulte de la saponification d'huiles vierges à la lessive de soude, sans aucun ajout de conservateurs et sans graisses animales ou industrielles. Ce savon artisanal est riche en glycérine naturelle et moins agressif pour la peau que n'importe quel gel douche truffé de substances éthoxylées ou de sulfates.

Si le savon à froid est bien formulé, surgraissé en fin de fabrication et éventuellement enrichi



Le rhassoul est comparable à une argile qui contient une part de saponine capable de « nettoyer » la peau.

on peut même l'utiliser pour se laver les cheveux. Un produit en remplace ainsi deux.

Le savon à froid se reconnaît grâce à son toucher un peu plus gras, sa couleur naturelle et sa découpe plus brute. Beaucoup de bons savons à froid portent la mention Slow Cosmétique et sont répertoriés sur le site Internet de cette association ou présents dans les magasins bio sensibles à l'artisanat.

## Du rhassoul

De l'argile pour ma beauté ? Oui ! Le rhassoul est comparable à une argile qui contient une part de saponine capable de « nettoyer » la peau. Frottée en douceur sur la peau mouillée, la poudre se transforme en un lait très doux et assainissant. Idéal pour les peaux réactives !

En masque, le rhassoul se prépare avec de l'eau tiède pour obtenir une pâte. On l'applique en couche épaisse sur la peau du visage puis on laisse poser quelques minutes sans laisser sécher. Le résultat est bluffant : peau douce et moins grasse, sans être irritée.

La pâte de rhassoul tiède peut aussi s'utiliser comme un shampoing traitant : il suffit de la masser quelques instants sur la tête, puis de rincer abondamment. Les cheveux sont

## Le bicarbonate de soude

Le bicarbonate de soude (ou de sodium) utilisé en beauté sera toujours de qualité alimentaire. On le trouve au rayon pâtisserie. Cette poudre blanche, compromis entre le sel et la craie, permet plusieurs applications.

Si on transpire beaucoup, une astuce consiste à frotter sous les aisselles une pincée de bicarbonate, avant de retirer le surplus avec un gant de toilette sec ou une houppette. On peut aussi pratiquer ce geste sur les pieds avant le sport ou la randonnée.

Deux fois par semaine, on peut ajouter à sa dose de dentifrice une pincée de bicarbonate : cela blanchit les dents et lutte contre la mauvaise haleine. Un bain de bouche au bicarbonate peut dépanner en cas d'haleine chargée ou si l'on veut rafraîchir la bouche. On dilue une cuillerée à café de poudre dans un petit verre d'eau et on pratique le bain de bouche et des gargarismes.

Au rayon anti-âge, le bicarbonate de soude se fait gommage antirides... Si on mélange une cuillerée à café de bicarbonate de soude avec une autre d'huile, d'argan ou d'olive, on obtient une pâte exfoliante adaptée à la peau mature. On masse cette pâte, très délicatement et sans appuyer, pendant 2 minutes sur le visage. Les traits se lissent progressivement et la peau devient toute douce.

## Une huile végétale vierge bio

La peau en redemande ! Une bonne huile végétale vierge et bio pour la beauté est incontournable car elle contient de précieux acides gras essentiels (oméga-3 et certains oméga-6), ainsi que des vitamines antioxydantes. C'est le cas des huiles bio d'églantier, de son de riz, de colza et de noyaux d'abricot.

On peut se démaquiller à l'huile, en la frottant délicatement du bout des doigts sur le visage maquillé. Elle « décolle » tout maquillage, fond de teint et mascara compris ! On rincera ensuite le surplus avec une eau florale bio ou du

gouttes d'huile vierge chauffées dans les mains sur le visage et le cou. Ce massage nourrit l'épiderme et limite la déshydratation. Il permet aussi de tonifier la peau pour la rendre plus élastique. Tout le corps peut être massé avec une huile vitaminée : c'est le secret d'une peau souple et mieux préparée au soleil !

### Du gel d'Aloe vera bio

Certaines marques proposent de bons gels d'Aloe vera bio, c'est-à-dire dont la formule contient du vrai gel d'Aloe vera et non de la poudre lyophilisée. Avec un tel gel, on peut démêler les cheveux les plus indisciplinés et secs. Il suffit de « peigner » les cheveux enduits de gel après le shampoing et avant de les sécher.

Le gel d'Aloe vera sera aussi utile si on le mélange à parts égales dans le creux de la main avec un peu d'huile vierge : on obtient alors une émulsion minute idéale pour remplacer la crème de jour hydratante quel que soit le type de peau.

Posé 15 minutes en couche épaisse sur le contour des yeux, ou sur une zone sensible et irritée, le gel d'Aloe vera se fait cataplasme apaisant et réparateur en cas de rougeurs.

Attention cependant à bien le choisir car c'est un produit de qualité variable. Préférez les gels qui portent la mention Slow Cosmétique car la formule est garantie bien pensée et écologique. (1)

### Des lingettes lavables

Finis, les cotons à jeter ! Avec deux lingettes lavables, on peut se démaquiller et se débarbouiller chaque jour sans souci. Elles sont tissées pour la plupart en fibres d'eucalyptus ou de bambou très douces et écologiques. Elles s'utilisent jusqu'à 300 fois et remplacent ainsi des milliers de lingettes ou cotons jetables. L'astuce consiste à les utiliser humides et bien essorées avant de déposer le produit démaquillant (huile ou lait) sur le tissu. Certaines lingettes en fibres synthétiques mais écologiques s'utilisent d'ailleurs uniquement à l'eau. L'idéal est d'en acheter une quinzaine, avec un petit filet de protection. Ainsi, si on en utilise 2 chaque jour, on les mettra en machine le week-end pour redémarrer avec du linge propre ensuite.

### Une huile essentielle multi-usages

Un vilain bouton pointe le bout de son nez ? Une rougeur non identifiée ? L'huile essentielle de lavandin ou de tea tree peut faire des



L'éponge konjac exfolie en douceur et, jour après jour, permet à la peau de retrouver un grain plus fin et libéré des points noirs.

miracles. Dès 6 ans, il est possible d'appliquer une goutte pure de ces essences sur un bouton ou un poil incarné pour apaiser vite et bien. Mais on les utilisera diluées si on souhaite appliquer le produit sur une zone plus large qu'une pièce de monnaie. Ainsi, dans 1 cuillère à café d'huile, 2 gouttes d'huile essentielle de tea tree ou de lavandin rendent le produit purifiant et idéal pour un massage du dos sujet à l'acné ou d'une zone épilée.

### Une éponge konjac

Ces éponges très douces en forme de demi-boule sont 100 % végétales et font fureur sur les blogs. On les utilise avec de l'eau pour se nettoyer le visage sans l'agresser. Et, pour une fois, même les peaux à problèmes peuvent l'utiliser. L'éponge konjac exfolie en effet en douceur et, jour après jour, permet à la peau de retrouver un grain plus fin et libéré des points noirs. Elle a une durée de vie d'environ 3 mois et se conserve à l'air libre, bien essorée et suspendue à un crochet.

### Une eau florale

Les hydrolats ou eaux florales sont en réalité l'eau qui a servi à la distillation de l'huile

essentielle. Ils sont très légèrement chargés en molécules aromatiques, mais ne comportent pas les contre-indications nombreuses des huiles essentielles.

Les hydrolats de laurier, de romarin, ou de menthe peuvent remplacer le déodorant si l'on transpire peu, et s'utilisent aussi en tant que lotion nettoyante pour la peau grasse à problème.

Les hydrolats de rose et de géranium sont astringents et conviennent bien comme eau tonique pour peaux matures, entre le démaquillage et l'hydratation. On les préfère bio et sans alcool, bien évidemment.

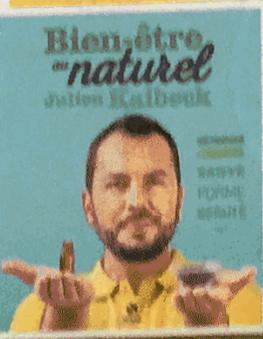
### Pour une trousse de toilette 100 % naturelle !

Nous sommes nombreux à avoir adopté les cosmétiques bio ou encore la Slow Cosmétique : on consomme moins mais mieux, et notre trousse de toilette se fait plus noble... car 100 % naturelle ! ■



► **Julien Kaibeck,**  
Julien Kaibeck est un cosméticien et aromaturge qui a fondé le mouvement et l'association Slow Cosmétique après avoir publié plusieurs ouvrages et mené des chroniques à succès à la télévision (RTBF, France 5). Il parraine la boutique collaborative [www.slow-cosmetique.com](http://www.slow-cosmetique.com) qui rassemble plus de 65 marques artisanales engagées pour une cosmétique plus saine et slow.

**Bien-être au naturel**



Ce livre se lit comme une encyclopédie pratique qui nous dévoile plus de 200 recettes et astuces pour le bien-être, la beauté et la forme avec ce que la nature peut nous apporter au quotidien.

De Julien Kaibeck, éd. Solar.

**Slow Cosmétique**

Cette association milite depuis 2012 pour une cosmétique plus saine et plus écologique. Chaque année, elle félicite des marques engagées pour des formules propres et un marketing raisonnable en leur attribuant la Mention Slow Cosmétique, marque déposée qu'elle gère pour mettre en lumière les bonnes pratiques du secteur.

Site : [www.slow-cosmetique.org](http://www.slow-cosmetique.org).

1. [www.slow-cosmetique.com](http://www.slow-cosmetique.com).