



Le cosmétologue Julien Kaibeck propose de simplifier la manière de prendre soin de notre peau.

## Moins, c'est mieux!

Ras-le-bol de votre vanity qui déborque? Découvrez la slow cosmétique, un concept développé par le Belge Julien Kaibeck.

**C'est quoi?** Consommer moins et mieux... comme la slow food, quoi! Ce n'est pas pour rien que Jean-Pierre Coffe a cosigné le livre de Julien Kaibeck. En clair, on privilégie les produits bio (meilleurs pour la peau et l'environnement) et on n'accumule plus mille flacons dont on n'a pas besoin dans sa salle de bain. Plutôt que de sauter sur la moindre nouveauté, on s'informe, histoire de savoir ce qui marche vraiment (à bas les gadgets!), et on se responsabilise (halte aux packagings polluants). «La slow cosmétique, c'est presque une question sociétale, explique le cosmétologue Julien Kaibeck.

C'est une remise en cause de notre manière de consommer et de fonctionner par rapport à la beauté. C'est aussi une libération qui incite à faire la paix avec soi-même.»

**Comment s'y mettre?** On se concentre avant tout sur les besoins de base de notre épiderme. On nettoie chaque jour sa peau avec des produits naturels, comme les détergents sans savon ou les hydrolats (eaux florales), on l'hydrate avec des huiles végétales (qui contiennent 100% d'actifs), on la tonifie avec des massages quotidiens. «Le massage du visage est le premier des gestes slow: il détend les traits et permet une meilleure pénétration des actifs.» Au mieux, la slow beauty fabrique elle-même ses produits à partir d'un kit de base composé de matières premières les plus pures possibles: huiles végétales, huiles essentielles, argiles, sucre et miel bio. «Celles qui manquent de temps peuvent se tourner vers les cosmétiques bio.

Quant au maquillage, il n'est bien sûr pas exclu, mais là aussi, on préfère les produits labellisés bio et avant tout, on évite la surconsommation!»

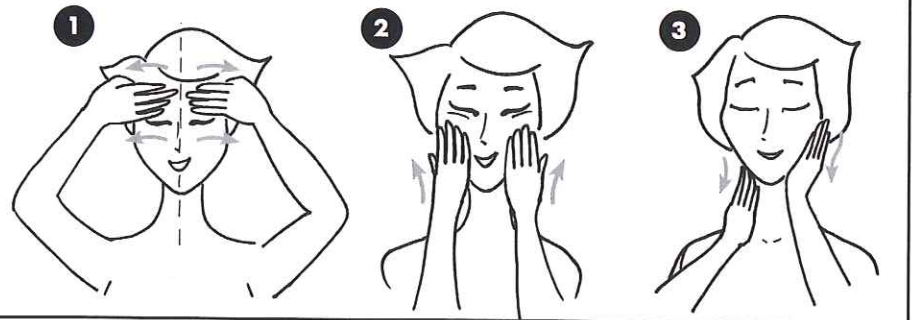
Julien Kaibeck, «Adoptez la slow cosmétique» (Leduc.s Editions). [www.lessentieldejulien.com](http://www.lessentieldejulien.com)

### TROIS GESTES SLOW POUR L'ÉCLAT DE LA PEAU

**Le démaquillage à l'eau florale.** Après s'être démaquillée au lait ou, encore plus slow, à l'huile, on passe sur le visage et le cou un coton, bio de préférence, imbibé d'eau florale (ou hydrolat) de lavande vraie. La peau est nette et reste saine.

**Le masque à l'argile et à la carotte.** On mélange dans un bol une cuillerée à soupe d'argile rose et une cuillerée à café d'huile de carotte. On ajoute un filet d'eau minérale. On applique la pâte obtenue sur le visage et on laisse poser 15 minutes, puis on rince à l'eau claire. La peau retrouve toute sa luminosité.

**Le massage du visage à l'huile de noyaux d'abricot.** On applique sur la peau trois à quatre gouttes d'huile de noyaux d'abricot, puis on masse tout le visage avec les paumes des mains, posées bien à plat, et on termine par quelques mouvements de drainage sur les côtés du visage et vers la base du cou. Très douce, bien tolérée par tous les types de peau, l'huile de noyaux d'abricot est riche en provitamine A, le fameux bêta-carotène qui donne bonne mine. On peut faire ce massage chaque jour pour activer la micro-circulation et décongestionner les traits.



### NOTRE SHOPPING SLOW

- ✓ Lia Fluide Lissant contour des yeux et des lèvres, Douces Angevines, 59,95 € chez SuperGreen Me ([www.supergreenme.be](http://www.supergreenme.be)).
- ✓ Huile végétale de jojoba, PranaRôm, 11 € en pharmacie et dans les magasins bio.
- ✓ Masque à l'argile rose, Cattier, 6,85 € dans les magasins bio et chez Di.

LAURENCE DESCAMPS