

# Après la Slow Food, la Slow Cosmétique !

Inspirée par le mouvement Slow Food, la Slow Cosmétique nous invite à consommer la beauté de façon plus sensée. Moins de produits achetés, étiquettes passées à la loupe et un regard bienveillant sur notre peau : voilà les ingrédients inhabituels de la Slow Cosmétique, plébiscités par plus de 100 000 personnes dans différents pays.

**S**il'on en croit nos étagères débordantes de crèmes antirides multi-brevetées, gels douche remodelants et autres soins « zéro imperfection », être beau est devenu aujourd'hui une guérilla permanente qui n'épargne aucune tranche d'âge. A grands renforts de marketing anxigène, on nous vend chaque saison un nouveau produit, forcément mieux que le précédent, de préférence plus cher aussi. 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 !* » Enthousiastes et crédules, nous achetons. Nous suivons les modes avec l'intime espoir que cette fois, le produit sera le bon, zappant d'un produit à l'autre sans répit pour notre peau.

Pourtant, une petite voix s'élève depuis 2012 pour proposer un autre modèle de consommation : la Slow Cosmétique, promue par une association sans but lucratif du même nom. Le concept ? Consommer moins mais mieux, en procédant à son rythme, en fonction de ses besoins et envies.

## Etape 1 : comprendre ce que l'on met sur sa peau

Le premier cap de la démarche Slow Cosmétique, c'est d'examiner la composition de ses cosmétiques pour comprendre ce que l'on achète. Une fois quelques bases acquises et un petit mémo sous le coude pour décrypter une liste d'ingrédients (mis à disposition sur [slow-cosmetique.org](http://slow-cosmetique.org)), posez-vous les bonnes questions : que trouve-t-on dans une lotion hydratante par exemple ? Essentiellement de l'eau (un classique qui ne coûte rien et remplit bien le flacon), des corps gras (majoritairement synthétiques et/ou issus de l'industrie pétrolière) et quelques actifs (ceux-là mêmes qui sont ultra-brevetés, moyennant des fortunes et mis très en avant sur l'étiquette). Et cet ordre-là, c'est aussi celui des proportions, donc il y a toujours plus d'eau et de gras synthétiques que de précieux actifs : que ce soit en 1950 ou aujourd'hui, peu importe le prix et la marque,



Le concept de la Slow Cosmétique : consommer moins mais mieux, en procédant à son rythme, en fonction de ses besoins et envies.

la recette est la même depuis des décennies, seul le marketing a changé pour accélérer nos rythmes de consommation.

Côté écologie, plus de 80 % des cosmétiques consommés dans le monde étant formulés sur cette base essentiellement synthétique, on frémit en pensant au nombre de gels douche et de shampoings remplis de silicones qui sont consommés chaque jour dans chaque foyer... et aussitôt rincés vers les égouts. Idem pour le fond de teint enlevé chaque soir avec des lingettes ou des cotons aussitôt jetés à la poubelle. Sans parler de leurs emballages bling-bling et non recyclables...

Bilan de l'analyse : les cosmétiques achetés à prix d'or (en grande surface aussi bien qu'en pharmacie) ont trop souvent une composition décevante, additionnée d'un bilan écologique désastreux tout au long de la chaîne. Il est grand temps d'inverser la vapeur et de redevenir acteur de sa routine beauté !

## Etape 2 : choisir des produits qui ont du sens

Un bon produit cosmétique, c'est un produit qui répond à l'un des trois besoins essentiels de la peau : nettoyer, hydrater, protéger et, éventuellement, faire une mise en beauté (parfum, maquillage, coloration...). Pour ces quelques besoins simples, universels et intemporels (les mêmes qu'à l'Antiquité), la Slow Cosmétique invite à ne mettre sur la peau que des matières nobles, issues de la nature et apportant quelque chose de positif, sans dommage ni pour la planète ni pour les animaux.

Huiles végétales naturellement riches en bons acides gras, vitamines et minéraux ; argiles purifiantes ; *Aloe vera*, tenseur et cicatrisant... : Mère nature nous offre tout ce dont nous avons besoin, reste à l'utiliser correctement et de façon responsable pour préserver ses richesses et en faire profiter nos enfants. D'abord, on identifie son type de peau, puis on choisit les produits adaptés, de préférence polyvalents : une huile végétale servira ainsi à la fois au démaquillage de Madame, au soin après-rasage de Monsieur ou encore au massage de Bébé après son bain. L'idée étant de faire beaucoup avec peu, dans une logique aussi pratique qu'économique !

Bien entendu, face à la demande croissante en produits « naturels », l'industrie cosmétique s'est adaptée et orne à présent nombre de ses créations (toujours aussi synthétiques et polluantes) de belles images de feuilles, fruits et autres ingrédients issus de la nature. Si l'on ne lit pas l'étiquette en détail, on peut bien s'y laisser prendre et croire propre et sain un produit qui ne l'est pas du tout. ■ ■ ■

## Les trois questions essentielles avant d'acheter un cosmétique

- Ce produit ne contient-il que des ingrédients bénéfiques pour ma peau ?
- 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 ?



## A chaque geste beauté son alternative Slow

- **Démaquillage** : carrés en tissu lavables humidifiés + huile végétale (noyau d'abricot, jojoba...)
- **Nettoyage** : savon à froid surgras, argile, lotion nettoyante neutre...
- **Hydratation** : huile végétale adaptée au type de peau + gel d'*Aloe vera*
- **Protection** (facultatif) : crème hydratante adaptée au type de peau, déodorant ou bicarbonate de soude cosmétique frotté sur les aisselles, puis épousseté.
- **Mise en beauté** (facultatif) : parfum et maquillage lauréats de la mention Slow Cosmétique, coloration capillaire 100 % végétale

■■■ Alors, comment savoir si un produit est vraiment composé dans le respect de la nature et sans ingrédient polémique pour la santé ?

Dans un premier temps, on peut faire confiance aux labels cosmétiques bio (Ecocert, Cosmebio, Natrue, Nature et Progrès, etc.), qui sont déjà une première garantie pour un produit sans pétrole ni plastique. L'emballage et le processus de fabrication étant également examinés, se fier à ces repères de consommation constitue déjà une belle avancée sur le chemin de la nature.

Mais il n'y a pas que la formule qui compte. Une marque bio peut en effet très bien utiliser

la logique de fabrication et de commercialisation classique : gammes à rallonge, nouveautés incessantes ou encore mise en avant d'ingrédients exotiques rares. La Slow Cosmétique se positionne ici en garde-fou pour nous aider à ralentir le rythme.

Voilà pourquoi la mention Slow Cosmétique a été créée. Depuis 2013, cette récompense décernée par des consommateurs bénévoles distingue les cosmétiques aux formules propres et au marketing raisonnable. Son logo est à présent porté par plus de 150 marques, souvent artisanales et toujours engagées dans la défense d'une cosmétique noble, de terroir.

### Etape 3 : consommer moins, de façon durable et économique

A quoi bon consommer propre et sain si l'on continue de zapper d'un produit à l'autre, cherchant indéfiniment le dernier sorti ou celui qu'ont choisi les stars ? Adopter la démarche Slow, c'est consommer ce qui nous est néces-

saire et compléter avec des gestes de beauté simples comme la gymnastique faciale, par exemple, qui concurrence aisément n'importe quel antirides du marché. On préférera aussi les options « zéro déchet », les produits polyvalents et les prix justes ■



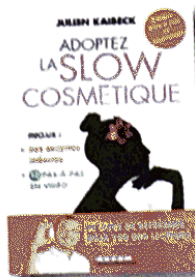
► **Julien Kaibeck.** Cosméticien aromatologue, chroniqueur à la télévision et auteur de plusieurs best-sellers sur la beauté au naturel. Il a fondé le mouvement Slow Cosmétique et préside l'Association du même nom.

## L'association Slow Cosmétique

L'association sans but lucratif Slow Cosmétique milite dans plusieurs pays pour sensibiliser le public et les institutions à une démarche plus écologique et sensée en cosmétique. La mention Slow Cosmétique récompense plus de 150 marques engagées.

Où trouver les marques lauréates de la mention Slow Cosmétique ? En magasins bio ou sur la boutique en ligne collaborative : [www.slow-cosmetique.com](http://www.slow-cosmetique.com).

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

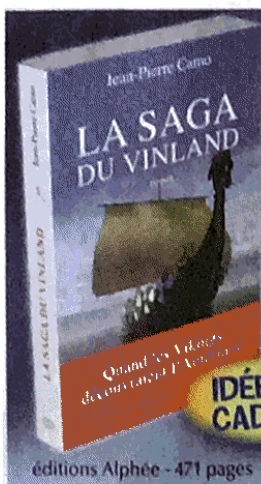


## LIRE

### Adoptez la Slow Cosmétique

Le livre fondateur du mouvement, avec des dizaines de conseils pratiques et des recettes maison.

De Julien Kaibeck, Leduc.s éd.



## LA PLUS GRANDE AVENTURE MARITIME DU X<sup>e</sup> SIÈCLE

Enfin racontée en langue française sous forme romancée

"Une réflexion sur le sens de l'Histoire."  
Anne Logeay, Historia

"Un docu-fiction où la rigueur historique entre en ligne de compte."  
Manon Guilbert, Le Journal de Montréal.

Trois années durant, Jean-Pierre Camo, directeur de Biocontact, a étudié pour vous les sagas écrites au Moyen Âge et visité tous les pays scandinaves.



## BON DE COMMANDE

Veuillez m'adresser un exemplaire de *La Saga du Vinland* à :

.....  
 .....  
 .....

Je souhaite une dédicace de l'auteur à l'attention de (prénom) : .....  
 Je joins à ce bon un chèque de 23 € (frais de port inclus) à l'ordre de Biocontact.

BIOCONTACT LSV  
 BP 60008 - 81601 GAILLAC CEDEX