

à profiter du repas, à savoir quand manger, combien manger et écouter les émotions que nous mettons, souvent, en relation avec la nourriture. Chaque fois que nous ingérons un aliment, c'est sans être conscient de ce que nous sommes en train de faire. Le *mindful eating* repose sur les principes suivants : regarder ce que l'on mange ; savourer chaque bouchée ; éviter les distractions ; prendre au moins vingt minutes pour manger ; s'initier à la méditation

Mais on pourra toujours attendre pour empêcher un accro du *speed food* de ralentir son rythme. Le convertir au *mindful eating* est sûrement la bonne solution mais nécessitera de s'armer de patience et de déployer des efforts considérables.

■ *La chronobiologie devrait-elle être prise davantage en considération dans les conditions de travail ? Dans quels emplois surtout ?*

P. D. : La chronobiologie est au cœur des mécanismes biologiques de nos organismes. Notre organisme est réglé par des hormones dont la sécrétion se fait à des moments précis de la journée, afin d'enclencher des cascades d'actions biologiques et comportementales, essentielles au bon fonctionnement de notre corps. Sa dérégulation entraîne

“ Notre organisme est réglé par des hormones dont la sécrétion se fait à des moments précis de la journée. Sa dérégulation entraîne des troubles. ”

des troubles du sommeil et d'importantes perturbations physiologiques. La chronobiologie est l'étude de ces rythmes et des conséquences de leur perturbation. C'est aussi l'étude des mécanismes biologiques impliqués, et celle des approches cliniques découlant de cette connaissance.

Tous ceux qui exercent des métiers de nuit (sécurité, santé, trois huit, etc.), mais aussi les cadres amenés à faire des horaires allongés, connaissent une perturbation de ces rythmes, avec pour conséquences des troubles du sommeil et l'apparition d'états dépressifs.

Mais il y a une autre dimension, quand on parle de rythme biologique. Il s'agit de la chrononutrition, où l'on s'intéresse à la meilleure heure de la journée pour absorber des micronutriments – comme la tyrosine et le tryptophane, qui, apportés par l'alimentation, se transforment en neuromédiateurs comme la dopamine, la sérotonine, la mélatonine... Des compléments alimentaires ont été développés avec des formes qui combinent libération immédiate et prolongée de micronutriments, pour coller à ces rythmes biologiques.

Propos recueillis par J. W.-A.

1. Auteur du blog Declicattitude.com.

Certification lenteur

Production naturelle et esprit de filière, et usage à l'opposé du tout-en-un : les produits de beauté « lents » se sont fait une petite place.

Entretien avec Julien Kaibeck, fondateur, de la « Slow Cosmétique »¹

■ *Votre intérêt pour la « slow cosmétique » est-il directement inspiré du « slow food » lancé par Carlo Petrini en 1986 à Turin ?*

Julien Kaibeck : Oui et non. Il est certain que le mouvement *slow food* m'a inspiré lorsque j'ai inventé le terme « *slow cosmétique* » en guise de titre pour mon ouvrage paru en 2012 *Adoptez la Slow Cosmétique*. Ce livre préfacé par Jean-Pierre Coffé, qui m'a parrainé, visait à dénoncer les abus marketing et les enjeux environnementaux de la cosmétique conventionnelle. Trop de produits, trop de messages trompeurs, trop de plastiques et de pétrochimie dans nos produits de beauté, et le tout commercialisés trop vite : c'est contre cela que la *slow cosmétique* se positionnait, comme dans les années 80 le *slow food* contre le *fast food*. Avec le succès du livre, nous avons créé l'Association Slow Cosmétique, pour défendre la marque et promouvoir le concept d'une cosmétique plus sensée et naturelle. Nous avons évidemment pris contact avec Slow Food International, et nous avons d'ailleurs établi le siège de l'association en Belgique, à Silly, une commune faisant partie du réseau européen Cittaslow, des municipalités intégrant *slow food* et « *slow living* » dans leurs politiques. Le mouvement Slow Cosmétique est aujourd'hui une organisation bien séparée du *slow food*, sa méthodologie diffère, même si les objectifs sont similaires.

■ *Pourquoi les cosmétiques ? S'agit-il plus de leur production ou de leur usage ? De promouvoir des produits, bio ou apparentés, plus « lents » dans le processus de fabrication ? En quoi le sont-ils du côté consommateur et de leur usage ?*

J. K. : La cosmétique est un secteur très important de notre économie, et plus de 85 % des produits disponibles sur le marché sont conventionnels, ce qui signifie qu'ils répondent strictement à la réglementation, mais utilisent beaucoup d'ingrédients sujets à polémiques sur la santé ou l'environnement. Les silicones, les microplastiques, les huiles pétrochimiques et beaucoup de conservateurs sont des ingrédients dont on peut se passer, pour autant qu'on adopte des produits moins transformés, plus naturels et plus ancrés dans les terroirs, selon une gestuelle adaptée.

La Slow Cosmétique est « lente » à plusieurs titres. Les produits que nous recommandons sont plus fragiles, car composés d'huiles végétales ou de jus végétaux. Ils se conservent moins longtemps, et sont, pour certains, plus difficiles à élaborer, car ils font usage de productions agricoles ou artisanales non standardisées. Ces produits reçoivent la mention Slow Cosmétique après un examen minutieux de leur formule et de leur marketing. Notre mention est une récompense qui demande du temps pour être acquise. Nous la remettons, comme une étoile au *Guide Michelin*, exclusivement à des marques aux formules propres et au marketing raisonnable. Depuis 2013, nous avons ainsi félicité 157 marques triées sur le volet, dont on trouve la liste sur Slow-cosmetique.org.

Et puis les gestes de la Slow Cosmétique aussi nous invitent à la lenteur. On prend le temps de se démaquiller à l'huile, puis

au savon à froid, puis à l'hydrolat, trois étapes essentielles qui précèdent un massage long et doux du visage avec de l'huile vierge. Cette routine prend le soir plusieurs minutes, durant lesquelles on renoue avec le plaisir du soin de la peau, avec celui des arômes de plantes et d'extraits vraiment nobles. Enfin, les valeurs éthiques de la Slow Cosmétique demandent également un peu de temps. Avant d'acheter un produit, on réfléchit à son usage, à sa vraie nécessité, et on prend le temps d'analyser sa formule, en lisant la liste des ingrédients sur l'emballage, si difficile à décrypter.

La Slow Cosmétique est un investissement libérateur et salvateur, car en la pratiquant on se libère des diktats de la cosmétique conventionnelle, qui veut trop souvent que tout soit rapide, efficace et tout en un, en oubliant de s'intéresser à la qualité des excipients qui pourtant constituent la plus grande partie des produits, et la nourriture de la peau. Nous invitons les consommateurs à consommer moins mais mieux. Moins, en utilisant moins de produits et moins d'argent. Mieux, en privilégiant les produits dont la composition est vraiment naturelle, donc non polluante, et vraiment noble, ancrée dans le terroir et le savoir-faire de celui qui produit.

Autre sans visage

La « logique de promptitude » résultant des technologies de la communication nous soustrait à une forme de responsabilité interpersonnelle.

Entretien avec David Le Breton, professeur de sociologie à l'université de Strasbourg¹

■ *Croise-t-on sur les chemins plus de gens qui courent que de gens qui marchent ?*

David Le Breton : Tout dépend du sens que l'on donne à chemin. Si c'est le chemin à côté de la route, dans les forêts, non, bien sûr, les marcheurs sont plus nombreux que les joggeurs, les gens qui courent. La marche et la course sont deux plaisirs différents, on ne recherche pas la même satisfaction, la lenteur d'un côté, la volonté de jouir du paysage, de la présence des autres, alors que la course nous donne le plaisir de nous sentir bien dans notre peau, de reprendre corps dans notre existence. Marcher ou courir est une manière de retrouver la sensation du monde.

Si c'est le chemin sur le plan mental, alors oui, on court beaucoup, car on vit dans une société qui prône l'efficacité, la performance, l'urgence, les rendements. On veut créer un lien entre vitesse et efficacité, alors qu'on peut atteindre à celle-ci dans la patience, la réflexivité. Internet est venu accélérer notre temps, et contrairement aux idées reçues, il ne nous fait pas gagner du temps, il nous lie les mains en permanence, qui à notre ordinateur, qui à notre portable, même au cœur de l'Amazonie. Internet nous traque aux quatre coins du monde, dans nos activités de plaisir et même la nuit. Le temps nous échappe absolument. Il faut courir de plus en plus vite pour rester à la même place.

■ *Le Slow Cosmétique est-il associé à la permaculture ?*

J. K. : Parmi les marques lauréates, une minorité de producteurs d'essences naturelles et d'extraits végétaux ont recours à la permaculture et aussi à la biodynamie. C'est le cas en Corse, où de petits producteurs font un travail exceptionnel sur les plantes du maquis, pour les cultiver dans le respect de leur nature tout en répondant à une demande croissante. En cosmétique, la filière a un intérêt certain. La production bio y est économiquement viable.

■ *Combien ce que vous certifiez pèse-t-il en part de marché ?*

J. K. : Si l'on considère les parts de marché des 157 marques qui portent la mention Slow Cosmétique, elles représentent à peine 1 % du marché des cosmétiques dans le monde occidental. Notre association est présente en France, en Belgique et en Espagne surtout, mais nous avons aussi félicité des marques aux États-Unis, au Canada et au Royaume-Uni.

Propos recueillis par J. W.-A.

1. www.slow-cosmetique.org; site marchand des artisans lauréats www.slow-cosmetique.com.

■ *Faisons-nous beaucoup de choses trop vite parce qu'avec le secours de la technique elles requièrent peu d'énergie humaine ?*

D. Le B. : Oui, on est désengagé, on est dans une volonté d'efficacité immédiate, captif de la tyrannie de l'urgence. Le fait de n'avoir pas le visage de l'autre devant soi pour nous modérer, nous arrêter un instant, sur le plaisir de l'instant, fait que nous sommes en permanence dans une logique de promptitude. C'est la raison pour laquelle les SMS et les mails ont pris une telle importance dans notre société, c'est une manière d'aller vite sans avoir de compte à rendre à l'autre, sans avoir à lui parler du temps qu'il fait, de ses activités. En éteignant le téléphone, j'éteins la présence de l'autre.

■ *La course sociale généralisée que commandent les exigences de satisfaction immédiate, de productivité, etc. traduit-elle parfois des pulsions ordaliques (comportement à haut risque) ?*

D. Le B. : Non, je ne pense pas que l'on soit dans l'ordalie, plutôt dans une volonté d'efficacité, on pense que les choses vont fonctionner à partir du moment où on a répondu aux mails, à son portable. On n'a pas l'impression d'être livré au jugement de Dieu. C'est, au contraire, en ne répondant pas à ses mails qu'on laisse le hasard prendre le pas sur nos décisions.

■ *En général, les enjeux de la chronobiologie sont peu convoqués dans le débat public. Doivent-ils et peuvent-ils émerger ?*

D. Le B. : Oui, mais c'est un vœu pieux. La chronobiologie nous imposerait d'avoir des rythmes plus apaisés, de prendre davantage le temps de la conversation, contre la communication désincarnée. La chronobiologie nous imposerait des temps de sommeil différents des temps