

JULIEN KAIBECK est aromatologue, spécialiste des huiles essentielles et de la cosmétique bio. Il a fondé le mouvement « Slow Cosmétique ».



Les Gommages

Que penses-tu des produits conventionnels qui existent **pour gommer et exfolier la peau ?**

« Les gommages ? C'est là mon combat cosmétique principal, car ceux proposés par l'industrie me posent plusieurs problèmes que nous dénonçons avec l'Association Slow Cosmétique ».



« glissant » et agréable aux produits (gels douche gommants, crèmes gommantes...). Ces plastiques « liquides » sont peu étudiés et ne sont pas comptabilisés dans les 3% cités plus haut, mais ils polluent aussi car ils ne sont pas du tout biodégradables.

1. ILS POLLUENT !

Beaucoup de gommages du commerce contiennent des **microbilles de plastique**. Ces microbilles sont déjà interdites en France et dans pas mal d'Etats aux USA, mais pas encore en Belgique, hélas. Pourtant un accord sectoriel vient d'être signé par la ministre Marghem et le secteur mais il laisse encore trop de temps, à notre sens, au secteur pour s'en débarrasser et les remplacer par des poudres végétales, par exemple.

Il faut savoir que 3% des plastiques qui polluent les mers sont d'origine cosmétique et ces microbilles qui se dégradent entrent dans la chaîne alimentaire de petits êtres vivants, en modifiant gravement leur santé endocrinienne... Et devinez qui mange ces crevettes et autres planctons ? Les poissons que nous mangerons ensuite !

Silicones ou polymères

Par ailleurs, quand un gommage industriel ne contient pas de microbilles de plastique, il contient bien souvent des **silicones ou polymères** qui sont là pour donner un effet

2. ILS COÛTENT CHER

Les gommages et exfoliants du commerce ont pour but d'éliminer les peaux mortes en douceur pour laisser la peau plus lisse, plus tonique et plus « jeune ». C'est très bien mais, à vrai dire, cet effet cosmétique peut être obtenu avec du **sucres fin mélangé à parts égales avec de l'huile d'argan ou de noisette par exemple**. Le secret d'un bon gommage est la finesse et la régularité du grain, et on peut facilement obtenir un gommage bluffant en mélangeant du sucre très fin ou du bicarbonate de soude alimentaire à la même quantité de corps gras ou de crème. Du coup, la plupart des gommages sont en réalité chers pour ce qu'ils font.

Il y a une exception : les gommages « peelings » aux acides de fruits de type AHA. Mais là aussi on peut obtenir des résultats satisfaisants en optant pour un **bon masque au yaourt entier (acide lactique) mélangé à du sucre fin qui fondra en étant massé (acide glycolique)**. Si on n'aime pas la tambouille, alors autant opter pour un gommage-peeling deux en un qui soit vraiment naturel, comme le masque peeling de Réalia à la poudre de myrte, ou le masque gommage 3 en 1 de Zeste & Peps, très riches en acides de fruits et en antioxydants.

La cosmétique bio est plus riche pour notre peau et notre santé et plus respectueuse de l'environnement.

Que proposes-tu ?

En Slow Cosmétique, il est bon de gommer très régulièrement la peau pour plusieurs raisons :

- 1. anti-âge** : le gommage qui élimine les peaux mortes et stimule l'échange sanguin est un vrai soin anti-âge qui atténue les rides.
- 2. bonne mine** : le gommage ou peeling stimule la micro-circulation et donne bon teint. Il prépare aussi la peau au soleil et peut réduire l'apparence de certaines taches.
- 3. netteté** : rien de tel qu'un gommage de temps en temps pour déloger les impuretés si on a la peau mixte, ou des points noirs à répétition.

PETIT MODE D'EMPLOI

Pour pratiquer son gommage correctement, il faut retenir quelques principes importants :

- > **une fois par semaine** : c'est le rythme idéal pour la peau dès 30 ans, avant cet âge c'est moins souvent nécessaire.
- > **selon le type de peau** : une peau acnéique ou hyper-réactive ne doit pas utiliser de gommage à grains. Mieux vaut se limiter à des gommages dits « enzymatiques » aux acides de fruits ou de sucres. Par contre,

pour tous les autres types de peau, le gommage à grains très fins et uniforme est idéal. C'est le cas du gommage de Lumière de la marque Les Essentiels qu'on trouve sur slow-cosmetique.com Il est suffisamment riche pour ne pas agresser la peau et son grain est un des plus fins du marché.

> **ne pas frotter** : un bon gommage se masse doucement mais longtemps. C'est le secret d'une exfoliation réussie ! Inutile de frotter fort, mieux vaut être caressante sur le visage et le cou, et prolonger le massage un peu plus longtemps.

> **corps ou visage** : un gommage adapté au corps ne l'est pas pour le visage. En effet, pour le corps on peut opter pour un grain plus épais ou des acides de type AHA plus fortement dosés car la peau des coudes, des bras, des flancs et des jambes doit être exfoliée plus intensément, surtout avant les vacances au soleil. Le gommage corps au sucre, au jojoba et à la lavande de la Ferme du Hitton est top pour cela.



PRODUITS

- Mask peeling à la poudre de myrte, Realia, 25 €
 - Gommage de Lumière, Les Essentiels, 24 €
 - Gommage corps au sucre, au jojoba et à la lavande de la Ferme du Hitton, 16,50 €
 - Masque gommage 3 en 1, Zeste et Peps, Heuliad, 50 ml, 49 €
- > Produits disponibles sur www.slow-cosmetique.com

CaracTerre Distribution SARL / Duarrefstroos / L-9990 WESWIAMPACH
Tél : +32 (0)496 62 84 85 / +352 (0)621 62 84 85 / contact@caracterre.eu
Grossiste en cosmétiques Bio: distributeur exclusif Luxembourg et Belgique



DÉCOUVREZ LE NOUVEAU GOMMAGE DOUCEUR CORPS Happy Scrub de Funny Bee!

Entrez au royaume de la peau douce...

Le gommage corps dont vous ne pourrez plus vous passer!

La FBPHP avant la douche (Funny Bee Pensée Hautement Philosophique) :

Gommer, c'est renaitre un peu !

Disponible dès maintenant sur www.caracterre.eu


CaracTerre
SLOW COSMETIQUE

BIO TEMPO!

BIOTEMPO!
VOYAGES

**DU VIETNAM
À MADAGASCAR**
Des destinations
et des rencontres
à couper le souffle

NUTRITION
L'alimentation
anti-acné
Eviter les
produits laitiers

NOS MARMOTS
peuvent aussi
souffrir du burn-out

LA HOUBLONDE
La bière belge bio
à l'eau vivante

BIEN-ÊTRE
Ma séance de
bikram yoga
intense et
ressourçante

**LA PENSÉE
SAUVAGE**
la plus
dépurative

COMPRENDRE
CHANGER
AGIR MAINTENANT

**BIO
BELGE
&
INDÉPENDANT**

**PROTÉGER
LA PLANÈTE**
Se démaquiller
avec les lingettes
réutilisables bio

4,95 €



N° 19 — Mai 2018

**Être ou ne pas être
VÉGÉTARIEN ?**

**André Roux, naturopathe
végétarien de naissance
nous dit ce qu'il en pense**