

# AUDIENS ART DE VIVRE



**MICHÈLE COTTA**

## **ou la passion d'informer**

### **E-Santé Audiens**

Deux nouveaux services médicaux en ligne

### **Sujets intimes**

Slow Cosmétique : la beauté autrement

### **Retraite**

Ce qui change au 1<sup>er</sup> janvier 2019

# LA SLOW COSMÉTIQUE : LA BEAUTÉ AUTREMENT

En juin dernier à l'occasion de la semaine du Développement Durable, Audiens a organisé pour ses collaborateurs une conférence sur la Slow Cosmétique®. Cette association sensibilise le public et les institutions à une démarche plus écologique et sensée en cosmétique. Explications.

## Les 4 piliers de la Slow Cosmétique

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



S'il n'y a pas d'âge pour rester beau et belle, comment protéger sa peau ? Quels produits choisir ? « Entre le gel douche, le déodorant, les produits soins de corps et du visage, on utilise en moyenne chaque jour 10 cosmétiques différents. On ignore, en revanche, les effets du croisement de ces produits additionnés et mélangés », rappelle Constance Sycinski, coordinatrice de l'association Slow Cosmétique.

Inspiré par le Slow Food, ce mouvement invite à revoir nos habitudes pour comprendre ce que l'on met sur sa peau, choisir des produits qui ont du sens et consommer de façon durable et économique. En effet, les sirènes du marketing sont à l'œuvre et bien de ces produits miracle n'ont de luxe que le packaging. « Tout ce qu'on vous a toujours dit est faux, il s'agit de modifier nos croyances et de revenir à l'essentiel : prendre soin de sa peau qui a juste besoin d'être nettoyée, hydratée et protégée ! Quand un produit de luxe vaut en moyenne

100 euros, un produit de qualité éthique et naturel, référencé Slow Cosmétique<sup>1</sup> coûtera deux fois moins cher. Le luxe d'un produit, c'est avant tout sa formule exceptionnelle et non son coût, son nom ou son emballage... » Il importe donc d'apprendre à décrypter les étiquettes sachant que les 5 premiers ingrédients de la liste (INCI<sup>2</sup>) représentent environ 70% de la formule !

Chaque geste beauté peut avoir son alternative slow : on peut même réaliser soi-même certains produits. À la question quelle est la meilleure crème antirides pour ralentir les effets du vieillissement ? Le conseil de Constance Sycinski : « Un simple massage facial en utilisant de l'huile d'argan brute certifiée bio et de préférence portant la mention Slow Cosmétique. Effet garanti car il tonifie. » CQFD !

### LES ATELIERS

Huiles essentielles : **9 et 23 novembre 2018**

Mes produits de toilette ô naturel :

**17 décembre 2018**

Plus d'informations au **01 73 17 39 27**

ou en ligne [activites.audiens.org](http://activites.audiens.org)

### EN SAVOIR PLUS

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

<http://www.facebook.com/slowcosmetique>



### À LIRE

Adoptez la Slow Cosmétique (Leduc Éditions), écrit par Julien Kaibeck, le fondateur du mouvement et président de l'association.



<sup>1</sup> "Depuis sa création en 2013, l'Association Slow Cosmétique a félicité plus de 160 marques engagées avec sa Mention."

<sup>2</sup> International Nomenclature Cosmetics Ingrédients ou nomenclature internationale des ingrédients cosmétiques.