



Consommer moins et mieux, voilà les fondements de ce mouvement qui concerne notre beauté, du maquillage aux soins des cheveux et de la peau. Partante ou déjà conquise ?
par Karine Silberfeld

Les produits distingués par la mention slow cosmétique sont disponibles sur slow-cosmetique.org, les ingrédients pour faire ses recettes soi-même s'achètent en magasin bio et sur internet.



Slow cosmétique

POUR UNE BEAUTÉ NATURELLE & RESPONSABLE

On connaissait la slow food, la slow life... il y a aussi la slow cosmétique ! Un concept de plus ? Pas vraiment... Créé en 2012, après le succès du livre « Adoptez la slow cosmétique », ce mouvement prône une beauté plus respectueuse, qui fait la part belle aux ingrédients naturels et bio. Rencontre avec Julien Kaibeck, son fondateur.

Quels sont les principes de ce mouvement ?
C'est un mode de consommation écologique de la beauté, qui invite à consommer moins, mais mieux. Moins, car on utilise un même produit cosmétique pour plusieurs actions, et mieux, car on prend le temps de sélectionner uniquement les formules à base d'ingrédients naturels de qualité, les moins transformés. Il s'agit donc d'une consommation raisonnable et naturelle des produits de beauté.

C'est pour qui ?
Pour tout le monde ! Tant pour une personne qui n'utilise qu'un déodorant et un savon que pour quelqu'un qui adore la cosmétique et souhaite utiliser des matières plus nobles pour sa peau et ses cheveux. Ajoutons toutes les personnes sensibles à l'écologie, au respect de la nature. Mais aussi celles qui sont lassées de la surconsommation ou celles qui sont prêtes également à fabriquer leurs propres produits de soin.

Par où commencer ?
Tout d'abord, il faut faire un petit bilan dans sa salle de bain, en prenant le temps d'analyser les compositions des produits que l'on utilise au quotidien (à retrouver sur Slow-cosmetique.org). Ceux qui contiennent des ingrédients dérivés du pétrole, des plastiques, des silicones ou des conservateurs, potentiellement toxiques pour la santé ou l'environnement, ne sont évidemment pas recommandés !

Ensuite, on peut aussi se demander si l'on a vraiment besoin de tel ou tel produit et voir comment le remplacer. Par exemple, à la place du gel douche, on utilisera un vrai savon (élaboré à froid), les cotons pour se démaquiller seront troqués contre des lingettes lavables et réutilisables, et le lait démaquillant échangé contre une huile végétale et un hydrolat (eau florale) pour un démaquillage doux et naturel.

Quels produits conseillez-vous ?
Les basiques indispensables de la slow cosmétique sont les huiles végétales, le beurre de karité, l'argile et l'aloé vera. Je recommande les produits lauréats de la mention Slow cosmétique (voir ci-dessous). Ils ont été choisis pour l'écologie de leur formule, mais aussi pour l'honnêteté de leur promesse. Les marques lauréates vendent leurs produits en direct au consommateur (via le site Slow-cosmetique.com). On y trouve les essentiels, mais aussi du maquillage, des parfums, des savons. Ces marques sont aussi disponibles en magasins bio ou dans certaines pharmacies. Elles sont moins connues du public, car elles sont bien souvent artisanales.

Quels sont les avantages ?
Avant tout, cela permet d'avoir une consommation plus écologique des cosmétiques. On génère moins de déchets, on déverse moins de formules polluantes dans la nature, car il n'y a jamais de silicones ou d'EDTA (acide éthylène diamine tétra-acétique utilisé comme stabilisateur dans les cosmétiques) dans les produits. Autre avantage de taille, on utilise des matières meilleures pour la peau que celles proposées par l'industrie conventionnelle : une huile végétale vierge et bio est entièrement composée d'actifs précieux, comme les vitamines A ou E, les polyphénols... Ajoutons aussi le côté économique : moins de produits, c'est moins de dépenses. Cela pèse dans la balance ! >>>

Au quotidien, comment s'y mettre ?

- **Le matin**, on se débarbouille à l'hydrolat (eau florale) pour purifier sa peau et réguler le pH, puis on masse son visage quelques minutes avec un peu d'huile avant d'appliquer sa crème de jour. On peut ensuite se maquiller si on le souhaite.
- **Le soir**, on se démaquille soigneusement avec une huile végétale neutre (amande douce ou noyau d'abricot), puis on termine par une pulvérisation d'hydrolat bio adapté à son type de peau. Ensuite, on masse son visage pendant plusieurs minutes avec quelques gouttes d'un sérum huileux personnalisé.
- **Sur le corps**, après une bonne douche et sur peau lavée (avec un savon fabriqué à froid), hydratez votre peau avec une huile vierge de macadamia, d'argan ou d'avocat, elles font des merveilles ! En cas de zones plus sèches à chouchouter, un peu de beurre de karité s'impose. Enfin, faites un brossage à sec par semaine (un peu comme une friction ou un gommage) pour avoir la peau douce... >>>

►►► **Et les inconvénients ?**

Il y en a peu car on peut tout faire en mode slow cosmétique ! Les fans optent soit pour des produits naturels, soit pour des recettes maison. C'est au choix en fonction des besoins de chacun. Il faut toutefois accepter de changer un peu sa routine et prendre de nouvelles habitudes. Par exemple, quand on se lave les cheveux, un soin postshampooing s'avère nécessaire, car les shampoings recommandés ne contiennent ni silicones ni agents antistatiques qui gagnent et disciplinent. On optera donc pour un rinçage à l'eau vinaigrée, qui resserre les écailles et fait briller la chevelure, et/ou on appliquera un peu de gel d'aloë vera sur les longueurs encore humides pour faciliter le démêlage.

Qu'est-ce que la mention Slow cosmétique ?

Ce label, qui existe depuis 2013, garantit (après une analyse rigoureuse) une formule « propre » et écologique (résultat d'une analyse rigoureuse), mais aussi un marketing raisonnable : celui-ci doit limiter le nombre de produits d'une gamme, offrir une longue durée de vie au produit, adopter une communication claire et sans fausse promesse, fixer un rapport qualité/prix raisonnable... Autant de critères rarement pris en compte ou trop peu connus du public ! En 2016, la mention Slow cosmétique a ainsi été attribuée à 48 nouvelles marques. Plus de 120 marques portant à ce jour ce label.



À lire
« Adoptez la slow cosmétique », de Julien Kabbeck, éd. Leduc, 16 €.
« Bien-être au naturel », de Julien Kabbeck, éd. Solar, 19,90 €.

2 recettes slow à faire à la maison

Sérum hydratant anti-âge

- 2 c. à soupe d'huile d'argan • 1 grosse c. à soupe d'huile de rose musquée • 5 gouttes d'huile essentielle de ciste ladanifère
- 5 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat (ou rose de Damas) • 2 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse

• Dans un flacon en verre ambré de 30 ml, versez un à un chaque ingrédient et secouez doucement pour bien mélanger. • Appliquez quelques gouttes de ce sérum matin et soir, sur le visage nettoyé, puis votre crème de jour ou de nuit, si besoin.



Poudre parfumée déodorante

- 3 c. à soupe d'argile blanche ultra ventilée (très fine)
- 1 c. à café de bicarbonate de soude alimentaire
- 10 gouttes d'essence de pamplemousse
- 10 gouttes d'huile essentielle de lemongrass

• Dans un bol, mélangez chacun des ingrédients avec une fourchette. • Touillez bien jusqu'à dispersion totale des huiles essentielles dans la poudre. Au besoin, utilisez un petit fouet de cuisine ou un pilon. • Une fois le mélange homogène et bien sec, sans grumeaux, mettez la poudre dans une salière vide (ou dans une petite boîte avec un couvercle). • Utilisez comme un talc, en appliquant du bout des doigts, ou avec une houppette, une petite quantité de poudre sur les aisselles bien sèches. Vous pouvez aussi l'utiliser sur les pieds (en cas de transpiration) ou dans vos chaussures. À conserver quelques mois à l'abri de l'humidité.

ORGAN(Y)C.

Pour mon bien-être, j'utilise des tampons et serviettes bio. Et vous ?

ORGAN(Y)C. L'hygiène féminine bio, pure et naturelle.

Nous faisons toutes de notre mieux pour rester en bonne santé en faisant de l'exercice, en mangeant bio. Dans la continuité, prenons soin de nous et utilisons des protections féminines bio. Toute la gamme Organyc est certifiée bio. Les serviettes, les protège-slips et les tampons Organyc sont 100% coton bio. Ils sont garantis sans cellulose, sans plastique, sans additifs ni parfum. Si rester en bonne santé est votre objectif, nous voulons vous aider à l'atteindre.

Vivez bio. Choisissez ORGAN(Y)C.

Produits disponibles en magasins spécialisés bio et sur Internet

[organyc_fr](https://www.organyc.fr)

suivez-nous sur [OrganycFrance](https://www.facebook.com/OrganycFrance)

[organyc-online.com](https://www.organyc-online.com)



Démaquillant pour les yeux Lequel choisir ?

Testée sous contrôle ophtalmologique, la formule de ce type de démaquillants ne doit contenir que ce qui est utile pour nettoyer les cils et le contour des yeux, qui sont facilement irritables. On vous dit lesquels privilégier.

par Sophie Pottier et Karine Silbergfeld



Il élimine les impuretés

Destinés à dissoudre le maquillage et les saletés, les tensioactifs sont choisis parmi les plus doux, afin de trouver le meilleur compromis entre efficacité et douceur. Les gélées micellaires sont idéales pour démaquiller sans abîmer la peau et les cils, car les micelles piègent toutes les particules et limitent ainsi les frottements répétés. Afin ne pas provoquer de picotements désagréables, le pH de la formule est voisin de celui des larmes, grâce à l'ajout d'hydroxyde de sodium.

À SAVOIR

Lorsque les yeux piquent, ce n'est pas forcément le démaquillant qui est en cause mais le mascara, le crayon ou les fards qui, une fois dilués, s'infiltrent dans l'œil. D'où l'importance d'un démaquillage soigneux avec un disque de coton de qualité.

COMMENT BIEN L'UTILISER ?

Humidifiez les cils et le contour de l'œil avec une brume thermique. Utilisez une dose généreuse de démaquillant afin de bien imprégner le disque de coton et laissez poser au moins 30 secondes. Passez délicatement le coton en partant de l'intérieur vers l'extérieur de l'œil, sans frotter. Un Coton-Tige humidifié permet de déloger les particules de maquillage au ras des cils. **Faut-il le rincer ?** C'est recommandé, surtout en cas d'yeux sensibles, et cela permet de parfaire le démaquillage. Utilisez du sérum physiologique (en dosette) sur un coton démaquillant.

Il apaise le contour de l'œil

Sous la forme d'une lotion ou d'un gel aqueux, il est composé en majorité d'eau purifiée ou déminéralisée, qui peut être partiellement remplacée par un hydrolat. Issus de la distillation des plantes, ceux de bleuet ou de camomille sont rafraîchissants, apaisants et décongestionnants.

Il hydrate la peau des paupières

Des agents humectants et hydratants sont ajoutés à la formule afin d'adoucir et d'hydrater la peau fine et fragile du contour de l'œil. Le but est de laisser un léger voile filmogène (sans effet gras), afin que la peau reste souple et ne tiraille pas. Des actifs comme l'acide hyaluronique, la glycérine, l'allantoïne, le panthénol jouent ce rôle.

Il a une action traitante

Certains démaquillants contiennent en plus des actifs qui fortifient les cils, tels que les peptides ou les protéines de soie. Un bon démaquillant doit être assez efficace pour éviter d'avoir à frotter les yeux, car cela favorise la chute des cils. *



5 DÉMAQUILLANTS doux pour les yeux



LE PRODUIT	LE PRODUIT	LE PRODUIT	LE PRODUIT	LE PRODUIT
 Gelée micellaire cristalline Réactive 12,90 € (150 ml) Jonzac	 Démaquillant yeux au bleuet issu de culture bio 9,60 € (200 ml) Klorane	 Démaquillant biphasé symphonie végétale 8,20 € (150 ml) Cattier	 Le démaquillant yeux doux 2,25 € (150 ml) Monoprix	 Sensifine démaquillant yeux 10,90 € (125 ml) SVR
SES PROMESSES Sans parfum, elle contient 15 % d'eau thermale apaisante, de l'eau de bleuet décongestionnante ainsi que de l'extrait de mauve aux vertus adoucissantes afin de démaquiller parfaitement sans sensation de tiraillement.	SES PROMESSES Une formule douce et qui a fait ses preuves avec 87 % d'ingrédients d'origine naturelle, riche en extrait de bleuet bio cultivé dans le Tarn, aux vertus apaisantes, qui respecte les yeux sensibles et convient aux porteuses de lentilles.	SES PROMESSES Certifié bio, ce démaquillant – qu'il faut agiter avant usage – a été formulé pour supprimer le maquillage des yeux comme des lèvres, y compris le waterproof. Il contient des extraits de bleuet et de rose, décongestionnants et apaisants.	SES PROMESSES Sans parfum, ce démaquillant doux est formulé avec un extrait de bleuet et de la provitamine B5, pour nettoyer les cils et le contour des yeux, y compris sensibles. Son pH est adapté au pH lacrymal.	SES PROMESSES Une gelée micellaire pour les yeux ultra apaisante, destinée à démaquiller en douceur tous les maquillages, même waterproof, sans agresser le contour des yeux les plus sensibles.
LES PLUS Très agréable, sa texture fraîche, douce et très hydratante retire efficacement le maquillage sans laisser de film gras ni irriter les yeux ou la peau fragile des paupières.	LES PLUS Son efficacité et sa douceur. Le mascara et le fard à paupières partent très facilement en imprégnant bien le coton sur les cils et la paupière. Sa formule très naturelle et son prix raisonnable.	LES PLUS Sa formule biologique est minimaliste et convient également aux yeux sensibles et aux porteuses de lentilles.	LES PLUS Une texture fraîche qui élimine facilement le maquillage sans avoir à trop frotter. Le fait qu'il ne soit pas parfumé est un plus, tout comme son petit prix !	LES PLUS Sans parfum, sa formule minimaliste aux ingrédients choisis (agents nettoyants doux, niacinamide anti-inflammatoire) est pourtant très efficace pour éliminer les fards même très tenaces, tout en laissant les yeux apaisés et rafraîchis.
LES MOINS Comme il s'agit d'une gelée un peu épaisse, il en faut beaucoup pour imprégner efficacement le coton.	LES MOINS Le parfum herbacé du bleuet est particulier et ne convient pas à tout le monde.	LES MOINS La formule manque un peu de « glissant » sur la paupière... Il faut bien imprégner le coton de produit pour effacer tous les fards.	LES MOINS Dommage que le conservateur (phénoxyéthanol) arrive en 5 ^e position dans la liste des ingrédients, bien avant l'extrait de bleuet...	LES MOINS Rien à lui reprocher !

LES MASQUES CHARLOTTE

Un spa pour mes cheveux!

Peu importe la glamour attitude... tant que l'on s'offre une jolie crinière! La charlotte revient sur nos têtes pour cheveler nos cheveux. Alors, dans ces conditions, on lui déroule le tapis rouge.

par Sandra Collet

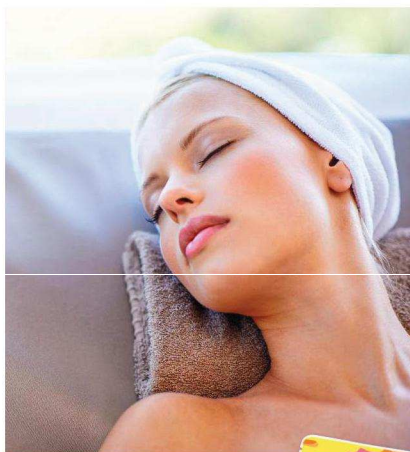
A lerte! Les charlottes envahissent (pour de bon!) nos salles de bains. Celles que l'on croise parfois à l'hôtel – mais que l'on n'ose jamais enfileur devant nos hommes – s'offrent une seconde vie bien plus palpitante. Le concept? On les enfle sur la tête et... on les laisse travailler! Certaines sont déjà munies d'un actif à l'intérieur, d'autres font partie d'un kit avec soin. Elles s'utilisent en usage unique et à n'importe quel moment de la journée. Plus besoin de poireauter sous la douche ou les cheveux mouillés. Ici, on vise l'aspect pratique. Comme le précise Morgane Jéga, responsable du marché francophone chez Ikoö: « Nos enveloppes capillaires sont munies de languettes de fixation afin de s'adapter à toutes les têtes. À l'intérieur, une couche d'aluminium assure la fonction thermique du masque, qui récupère la chaleur naturelle du cuir cheveu et permet ainsi aux agents actifs de pénétrer en profondeur. »

Chauffe, Marcel, chauffe!

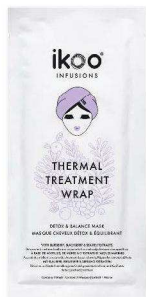
Pour rendre le soin encore plus actif, on n'hésite pas à masser son cuir cheveu tout doucement de temps à autre. Objectif: obtenir un résultat équivalent sur les racines et sur les pointes. Selon les marques, certaines charlottes ont un temps de pause limité (10 minutes), d'autres agissent pendant la nuit. Ensuite? On rince à l'eau tiède.

Trop de chaleur ou un jet froid pourraient nuire à l'efficacité du masque. Morgane Jéga ajoute: « L'eau tiède permet de respecter l'équilibre du cuir cheveu et de se débarrasser au mieux des saletés et des graisses sans détruire la fibre capillaire. »

Alors à vos masques, prêtes? Testez! ■



Matrousse 100% bouffante



SOS détox
Ce cocktail rafraîchissant de myrtille, mûre et d'extraits d'algues marines se diffuse en 20 minutes pour assainir et améliorer la nature d'un cuir cheveu gras.
Thermal Treatment Wrap Detox & Balance Mask, 5,99 €, Ikoö.



À la mode coréenne
On enfle une charlotte style « camouflage coloré », bourrée d'un soin riche en protéines pour offrir à nos cheveux un boost de brillance et d'hydratation.
Hair Mask, 5 €, Kocostar. En exclusivité chez Sephora.



Cheveux longs
Dans ce sachet, un baume réparation intense d'un côté et une charlotte autochauffante de l'autre. À laisser poser 10 minutes pour réparer les pointes et reconstruire la fibre.
Steam Mask, Elseve Dream Long, 3,90 €, L'Oréal Paris.



Spécial couleur
L'alliance d'un masque-crème aux baies d'acai et d'un bonnet de protection pour une application sur cheveux secs et un temps de pause toute la nuit... sans salir l'oreiller!
Masque cheveux nuit acai, 3,99 €, Sephora.



UN TEINT D'ÉTÉ

Que l'on ait passé ou pas ses vacances au soleil, on a toutes envie d'afficher une mine resplendissante à la rentrée. Objectif: miser sur un effet très naturel. Pour nous aider: une collection de make-up aux pigments réflecteurs de

lumière. Au programme: un highlighter liquide, deux poudres compactes (bonne mine et illuminatrice) et un stick enlumineur. Formulées sans composants synthétiques, cette gamme est enrichie en ingrédients qui nous font voyager:

le kakadu (anti-âge), le lily pilly (protecteur) et le quandong (illuminateur). De quoi prolonger l'été... tout au long de l'année.
Collection été d'été naturel: highlighter, 21 €, poudres, 25 €, stick, 20 €, Nude by Nature.



Des lèvres bien soignées

Courir par temps chaud, nager ou surfer dessèche les lèvres. Problème: on a tendance à oublier de les chouchouter. Une solution pratique et rapide pour leur offrir un boost d'hydratation: un patch aux extraits de vigne rouge et de rose à laisser poser 15 à 20 minutes. Pratique!
Lip Patch Pink, 14,90 € (la boîte de 5 patches), Patchness.

Des légumes pour nos cheveux

Coup de cœur pour la marque américaine Faith in Nature, derrière laquelle se cache Rivka, une passionnée de plantes, fruits et légumes, pour qui tout a commencé dans sa cuisine: en concoctant ses produits de beauté de retour du marché. Ses shampoings et après-shampoings vegan arrivent en France, alors on s'empressera de les tester. Ses ingrédients fétiches? L'avocat, idéal pour réhydrater nos cheveux après une baignade ou bien l'algue et le citron, détoxifiants et purifiants. On pique une tête? **Shampooing et après-shampooing Faith in Nature, 6,99 €, en exclusivité chez Monoprix.**



Ma crème homemade

Envie de produits simples et naturels, dont on maîtrise l'origine et la composition? Hop! On met la main à la pâte et on mitonne nos cosmétiques nous-mêmes. Aroma Zone nous accompagne avec ce kit pour fabriquer sa crème hydratante à l'aloë vera. Parfait timing, en cette fin d'été! Gel natif d'aloë vera, huile végétale de concombre, huile essentielle de bergamote, conservateur, actif matifiant, émulsifiant d'origine végétale... on réalise sa petite recette en suivant les instructions. Le tout, à l'aide d'accessoires fournis. On s'amuse à patouiller, on s'épanouit et notre peau nous remercie!
Kit cosmétique maison crème fraîcheur désaltante à l'aloë vera bio, 9,90 €, Aroma-Zone.



2000€

C'EST LA SOMME MOYENNE QU'UNE FEMME DE 30 ANS A DÉPENSÉE EN PROTECTIONS HYGIÉNIQUES DEPUIS LE JOUR DE SES PREMIÈRES RÈGLES. UN BUDGET COLOSSAL ET AUTANT DE DÉCHETS PARFOIS JETÉS DANS LA NATURE ET TRÈS NOCIFS. QUAND ON SAIT QU'UNE SERVIETTE MET JUSQU'À 600 ANS POUR SE DÉCOMPOSER...
Source: Elle Ingénierie.

Septembre - Octobre 2019 | VITAL 163

