

Healthy

MÉDECINES DOUCES | PSYCHO | NUTRITION | BIEN-ÊTRE
#9 NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2019

life



LE NOUVEAU
MAGAZINE
SANTÉ

**SLOW
COSMÉTIQUE**
Nos clés pour
s'y mettre vraiment !
+ DIY

Psycho

- Suivre son intuition
- Booster sa mémoire
- Croire en ses rêves

JE SOIGNE

- > Brûlures d'estomac
- > Troubles du sommeil
- > Carence en zinc

HYPERTENSION

Mieux vivre avec au quotidien

**JESSAMYN
STANLEY**
Rencontre avec la yogi décomplexée

Dossier

Bien dans mon corps

Comprendre et prévenir les problèmes de poids

L 16996 - 9 - F: 4,95 € - RD

SLOW COSMÉTIQUE

Je m'y mets !

CONSOMMER MOINS, CONSOMMER MIEUX. CELA PASSE AUSSI PAR NOTRE SALLE DE BAINS, OÙ LA SLOW COSMÉTIQUE S'INVITE DE PLUS EN PLUS. EN ALLANT DES SOINS DE LA PEAU AU LAVAGE SIMPLE OU À LA ROUTINE BEAUTÉ, ON VOUS AIGUILLE SI VOUS VOULEZ VOUS Y METTRE ET ENTAMER UNE DÉMARCHÉ ÉCORESPONSABLE.

Par Aurore Esclauze



Bio, 90 % bio, d'origine végétale... Difficile de s'y retrouver sur les étiquettes des cosmétiques aujourd'hui. Souvent, les produits dits presque naturels contiennent en réalité 2-3 % de produits sains pour tout le reste d'ingrédients industriels issus de la pétrochimie ou de plastiques comme le silicone. Le greenwashing, marketing sous couvert d'image écolo, s'immisce souvent dans l'équation... Heureusement aujourd'hui, des labels bio et des mentions pour une formule « propre » sont inscrits sur l'étiquette pour mieux s'y retrouver. Il existe aussi depuis quelque temps la mention slow cosmétique ! Elle assure que le produit ne contient aucune huile pétrochimique, aucun silicone, aucun ingrédient synthétique et peu de conservateurs. Inventée par Julien Kaibeck, aromathérapeute et fondateur de l'association éponyme, elle est un gage éthique et écologique. Si vous avez envie de vous lancer dans le mouvement, c'est le moment ! Vous pourrez ainsi (re)découvrir votre peau, arrêter d'appliquer des soins à la va-vite et vous concentrer sur des produits de beauté qui répondent aux besoins de votre peau sans en créer de nouveaux.

Que dois je éviter ?

Certains ingrédients industriels ne nous apportent rien et partent directement dans les nappes phréatiques en polluant la planète. Pire, ils peuvent être allergènes ou même dangereux... Dans l'ensemble, mieux vaut comprendre le nom d'un produit quand on le lit ! On évite :

- Les huiles minérales aux noms latins, aux mots en PEG, MEA, DEA, BUTYL, ETHYL, PROPYL, METHYL
- Les huiles hydrogénées qui comportent la mention « hydrogenated »
- Les substances ethoxylées avec des terminaisons en ETH ou en OXYNOL
- Les silicones et les plastiques qui finissent par ONE ou OXANE, ou qui contiennent POLYMER ou VINYL
- Les conservateurs comme BHT, BHA, ou qui finissent par thiazolinone ou triclosan
- Les perturbateurs endocriniens type paraben, phenoxyethanol, benzophénone, oxybenzone 8, ethylhexyl methoxycinnamate 9 et 4-methylbenzylidene camphre et ceux qui terminent en phtalate ou qui commencent par nonyl ou non
- Les parfums synthétiques nommés « parfum » ou « fragrance »
- Les colorants qui s'écrivent CI + 5 chiffres (les colorants naturels commencent par 7XXXX)
- Les minéraux cancérigènes : aluminium, sels d'aluminium (hydroxide, chlorhydrate) et le dioxyde de titane (titanium dioxyde) »

Les basiques maison



SHAMPOING

- 2 c. à soupe de rhassoul
- 1/2 verre d'eau

Mélangez les deux et appliquez sur votre chevelure. Il faut souvent un petit temps d'adaptation lorsque les cheveux passent du chimique au naturel !



MASQUE VISAGE

- 1/2 avocat
- jus d'une demi-orange
- un peu d'argile rouge

Obtenez une pâte onctueuse et appliquez sur le visage. Laissez poser 20 minutes, rincez dès que vous ressentez des tiraillements.



Par quoi remplacer mes produits habituels pour être écoresponsable ?

Je remplace... Le gel douche par un savon à froid surgras

Je remplace... Le shampoing par un shampoing solide ou savon à froid enrichi en rhassoul

Je remplace... L'après-shampoing par un mélange d'aloë vera et d'huile végétale

Je remplace... Les cotons démaquillants par des cotons lavables

Je remplace... Les cotons-tiges par un oriculi (petit bâton de bambou ou de métal réutilisable)

Je remplace... Le déodorant par un déodorant solide/ crème ou du bicarbonate de soude

Je remplace... Le tube de dentifrice par un dentifrice en poudre, à acheter en vrac

Je remplace... Le gommage par du marc de café avec de l'huile végétale

J'utilise un seul produit naturel pour plusieurs usages !

On a l'habitude d'utiliser un produit pour le visage, un autre pour le corps, un autre encore pour les mains... Alors que certains peuvent très bien être multi-usages ! Par exemple, le beurre de karité est idéal pour nourrir pieds, les mains, les lèvres, le corps, le visage et les cheveux. Le gel d'aloë vera s'occupe d'hydrater le corps et le visage, de faire un masque, d'apaiser un coup de soleil et de faire un après-shampoing démêlant. L'huile végétale (coco, abricot, jojoba) est une alliée essentielle pour se démaquiller, s'hydrater et se masser. Quant à l'argile (blanche ou verte), elle peut être utilisée pour se faire des masques ou se laver le corps.

Et si je fabriquais mes produits moi-même ?

C'est tout à fait possible et ultra-simple ! Il y a cependant quelques indispensables à avoir pour démarrer, sans évoquer quelques ustensiles (une cuillère en bois, un bol en inox, quelques contenants...).

- Les hydrolats (eaux florales)
- Les huiles végétales
- Le bicarbonate
- Les cires émulsifiantes
- Les beurres végétaux
- Le gel d'aloë vera
- Les huiles essentielles

À SAVOIR POUR LE DOSAGE DES HUILES ESSENTIELLES

- 1 ml d'huile essentielle = 25 gouttes
- Elles doivent faire 3% maximum de votre produit (3 ml pour 100 ml de produit)
 - Elles ne doivent pas être chauffées



CRÈME DE JOUR

- 14 ml d'huile d'argan
- 1,5 g d'émulsifiant (trouvable chez Aroma-Zone)
- 30 ml d'eau
- quelques gouttes de cosgard (conservateur naturel)
- Facultatif : fragrance, huile essentielle au choix

Faites chauffer les 3 premiers ingrédients au bain-marie. Retirez-le du feu et mélangez-le énergiquement jusqu'à refroidissement complet. Ajoutez ensuite les éléments facultatifs, mélangez puis ajoutez finalement le conservateur.



MASQUE CHEVEUX

- 1 avocat
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de miel
- 1 jaune d'œuf

Battez les ingrédients jusqu'à obtenir une texture lisse. Appliquez sur cheveux humidifiés pour 30 minutes. Les bains d'huile sur les longueurs avant le shampoing peuvent être aussi excellents !