

# BIO!

**BELGE**  
& indépendant

**LE COVID LONG**  
**LES HUILES**  
**ESSENTIELLES**  
**QUI AIDENT :**  
*origan kaliteri,*  
*kunzea, laurier noble*

**LE TABAGISME,**  
**responsable de 10 %**  
**des décès dans le monde**

*L'addiction,*  
**UNE MALADIE**  
**DU CERVEAU**  
**(pas une absence**  
**de volonté)**

**TEMPO!**

« À la fin, le mensonge finit  
toujours par tomber »,  
**VINCENT PAVAN**  
chercheur et mathématicien

« Il est capital  
de réinstaurer  
l'humanité dans  
les soins »

*Dr Véronique Lefebvre*  
*des Noëttes*



« À mes yeux, il n'existe qu'une médecine », Dr Léon Scheppers, généraliste et homéopathe • « Moi, j'ai absolument refusé de faire de la téléconsultation, d'avoir une position " d'experte " derrière un écran déshumanisant. J'ai besoin de voir mes malades, de les toucher. » Dr Véronique Lefebvre des Noëttes • « En tant que chercheur et enseignant en mathématiques, j'ai découvert tout ce qu'il y a de plus immonde en science dure », Vincent Pavan, spécialiste de modélisation et maître de conférences à l'université d'Aix-Marseille • « Les grandes compagnies de tabac et d'alcool investissent immédiatement dans le cannabis maintenant légalisé parce qu'elles savent que c'est la nouvelle vache à lait », Dr Patrick Bordeaux, professeur de psychiatrie clinique • Alimentation saine : des graines oléagineuses chaque jour, mais pas n'importe lesquelles • L'air noir, il a tout bon ! • Microbiote & Immunité

**AGISSONS ENSEMBLE ET CHANGEONS LE MONDE AUJOURD'HUI !**

# HYDRATER sa peau APRÈS L'ÉTÉ

Soleil, vent, transpiration, sport : ces différents facteurs sont à l'origine d'une peau sèche après l'été. Les rayons du soleil absorbent l'humidité de la peau et la rendent sèche. La piscine et les produits chimiques qu'elle contient, peuvent priver la peau de l'hydratation dont elle a besoin, la rendant sèche et craqueuse. Alors, ce mois de septembre, on soigne sa peau tout particulièrement.

Par Julien Kaibeck



**A**vant tout, il faut distinguer la peau déshydratée de la peau sèche (type de peau).  
**La peau sèche** est dermatologiquement rare. Elle est caractérisée par un épiderme fragile, pas assez riche au niveau du ciment lipidique qui assure la fonction barrière de la peau. Cela donne une peau dont la teneur en eau au niveau de la couche cornée, est trop faible. La peau est rêche et inconfortable, elle peut peler et démanger. Dans certains cas, on parle de peau atopique ou d'eczéma.

**La peau déshydratée** par contre n'est pas forcément sèche. On peut avoir une peau mixte ou grasse déshydratée. C'est juste un "état" de la peau qui peut être dû au chauffage, à la climatisation, à une routine beauté inadaptée ou à un problème de santé passager.

## GOMMEZ !

Exfolier, ça reste d'actualité à la fin de l'été. Un bon **gommage** libère des cellules plus jeunes et dont la teneur en eau est légèrement supérieure. De cette façon, vous permettez aussi aux soins hydratants de mieux pénétrer. L'exemple typique est celui des jambes sèches, en particulier sur les peaux noires ou mates. Beaucoup de femmes à la **peau noire** ou à la peau mate, ont des jambes sèches et s'étonnent de voir que même en massant un baume ou un beurre généreux chaque jour, rien n'y fait. C'est parce qu'il faut gommer. Sans exfoliation, la peau est trop sèche et n'offre pas au produit hydratant une surface adaptée pour qu'il y pénètre. En gommant la peau, on permet au produit hydratant de se faufiler entre les cornéocytes en se liant aux composés lipidiques de la couche cornée.

## Ma sélection



**1. La crème corps lavande de COSMESSENCES** : cette crème ni trop liquide ni trop grasse, combine plusieurs hydrolats à plusieurs huiles végétales et même un peu de beurre de cacao et de karité. C'est une formulation très complète, avec émulsifiants végétaux et cire d'abeille pour créer une émulsion qui fait tout, et qui assouplit vraiment la peau sèche (15,50 €).



**2. Le lait corporel fleur d'orange de COZIE** : ce lait très fluide pénètre à merveille même la peau sèche mal gommée. Il dépose alors sur la couche cornée, des actifs hydrophiles comme les extraits d'algue qu'il contient, pour "repulper" la peau au niveau de l'hydratation (17,00 €).

## NOURRISSEZ ET HYDRATEZ VOTRE PEAU

Après le gommage, mais aussi chaque jour, il faut hydrater et nourrir la peau du corps. On applique pour cela une crème, une émulsion qui mêle de l'eau et du gras. C'est plus adapté qu'un baume ou qu'une huile, même si un produit 100 % lipidique hydrate aussi en limitant la perte en eau.

Si vous avez les **pieds secs**, procédez de la même façon que pour le reste du corps, mais pensez à offrir aussi à vos pieds, un bain de pied à l'eau chaude additionnée de bicarbonate de soude, 1 fois par semaine. Vos pieds seront plus réceptifs au gommage et à l'hydratation qui suit.

## ET POUR LES CHEVEUX?

Appliquez un bon masque maison avec de l'huile d'amande douce et de l'œuf ou du miel.

Mélangez ½ verre d'huile d'amande douce et un œuf entier. Ceci vous donne un masque minute pour la brillance, à appliquer pendant 15 minutes avant de rincer au shampooing neutre.

Faites chauffer à feu doux du miel et de l'huile d'amande douce. Après votre shampooing doux, appliquez le mélange en veillant à ce qu'il ne soit pas trop chaud. Rincez ensuite à nouveau avec un shampooing classique.

## POUR ALLER plus loin :

L'essentiel de Julien, [www.lessentieldejulien.com](http://www.lessentieldejulien.com)

# Notre sélection

## 1. Nourrissant

Cet après-shampooing est formulé à base de beurre de karité frais et brut Grand Cru du Bénin, d'hydrolat de romarin, de vinaigre de pomme, d'huiles de ricin et de moutarde. On l'applique juste après le shampooing, pas besoin de rincer. S'utilise aussi en lait hydratant pour le visage et le corps.

**Quintessence de Karité**, 20,50 €, **KARETHIC**, 200 ml, sur [www.slow-cosmetique.com](http://www.slow-cosmetique.com)



## 2. Incomparable

Nous avons testé ce masque et il est absolument sensationnel pour prendre soin des cheveux secs. Il laisse les cheveux re-gainés, sains et soyeux. L'action est visible dès la première application. Les ingrédients miracles ? Beurre de karité, huile d'argan, hydrolat de géranium rosat, hydrolat de romarin et huile essentielle d'ylang-ylang bio.

**Masque cheveux bio et vegan - Argan, Karité, Géranium, AYDA COSMETICS**, 22,00 €, 150 ml, sur [www.slow-cosmetique.com](http://www.slow-cosmetique.com)



Le cosmétique qui a du sens.  
**Soin Complet CareScience®**

C'est le produit indispensable à toute la famille. CareScience® est un soin complet naturel pour le visage et pour le corps. Finie la multitude de pots qui traînent dans la salle de bain. Sa formule à base d'ingrédients naturels et BIO hydrate les peaux les plus sèches. Une crème qui retarde le vieillissement et agit contre les rides. Parfaite pour les peaux sensibles, elle apaise les irritations, rougeurs, crevasses et démangeaisons. Rend et garde votre peau plus douce. Disponible en 2 formats et un modèle rechargeable pour l'emporter facilement avec vous.

**Développé et fabriqué en Belgique.**

**Soin complet CareScience®,**

**50 ml : 30 €, 150 ml : 46 €,**

**recharge : 4,50 € en**

**magasin bio et centre et**

**espace de bien-être ou sur**

**[www.carescience.com](http://www.carescience.com) Tel : +32.2.880.14.14**



## Un bien-être À RESPIRER

Laisser vous envelopper par les bienfaits de l'Olfaction...

PARFUMS DE SOIN ALTEARAH  
30ml ou 5ml



**Altearah®**  
BIO  
EMOTIVE COSMETICS

Une action immédiate et intense  
Bienfaits corporels, énergétiques  
et émotionnels

- Se libérer d'une émotion et ressentir un mieux-être immédiat
- Aide à se projeter dans sa Journée

### Actifs

- Alcool de blé
- Huiles essentielles biologiques

### Rituel bien-être

- À utiliser dès que le besoin s'en fait ressentir
- En parfum pour le corps
- En parfum d'ambiance
- En olfaction dans les mains



(disponibles en coffret également)

Infos points de vente et formations: [contact@caracterre.eu](mailto:contact@caracterre.eu)  
Commandes: [www.altearah.be](http://www.altearah.be)

Carac Terre



Par Julien Kaibeck

# Que penser de l'acide HYALURONIQUE?

Tout le monde en parle en cosmétique, mais qu'est-ce que c'est vraiment, et comment et pourquoi l'utiliser ? Et est-ce un ingrédient de beauté naturelle, et de Slow Cosmétique ?

**A**u niveau scientifique, c'est une grosse molécule glucidique, capable de retenir l'eau. On en retrouve dans beaucoup de tissus humains. C'est un composant important des matrices extracellulaires des **tissus conjonctifs**. On trouve de l'acide hyaluronique dans la peau, la cornée, le cartilage, le liquide synovial... L'acide hyaluronique est caractérisé par sa forte capacité de rétention de l'eau. Il est donc important pour garder une peau souple, bien hydratée.

En cosmétique, c'est un ingrédient à la mode. On le décrit comme capable de repulper la peau et de l'hydrater en profondeur. Il se présente comme une poudre blanche qu'on mélange à des éléments aqueux dans une formulation de crème ou de lait, ou de sérums.

### À quoi sert l'acide hyaluronique en cosmétique ?

Cet actif est utile pour lutter contre le vieillissement de la peau, les rides et contre la déshydratation. Il rend la formule capable de "capter" l'humidité au niveau de la peau (épiderme). Si l'acide hyaluronique est présent dans une crème ou un lait ou un sérum, alors il donnera au produit un effet « tenseur » et repulpant dès 0,1 à 0,5 % du poids total du produit.

#### 1. En usage externe

Dans un produit qu'on applique sur la peau, il faut que l'acide hyaluronique soit bien dosé dans le produit. Ni trop peu, ni trop. Au-delà de 0,5 %, ce n'est plus nécessaire. Il faut aussi un poids moléculaire adapté : les trop grosses molécules restent en surface et ne font qu'humecter la peau très superficiellement, les petites molécules (bas poids moléculaire) peuvent pénétrer un peu l'épiderme et l'assouplir/ l'hydrater plus durablement. Le produit ainsi formulé assouplira la peau et la rendra capable d'attirer de l'humidité en surface, la rendant visiblement plus repulpée, mais sans vraiment changer la structure de la peau. Ce n'est donc pas « miraculeux » en usage externe, mais c'est très sympa pour la **peau sèche**.

#### La poudre d'acide hyaluronique est fabriquée DE PLUSIEURS FAÇONS

- EN SLOW COSMÉTIQUE OU COSMÉTIQUE BIO, elle provient idéalement d'un procédé de fermentation du blé non OGM sous l'action de levures.
- EN COSMÉTIQUE INDUSTRIELLE, on trouve de l'acide hyaluronique obtenu à partir du traitement de crêtes de coq ou de déchets animaux. C'est moins noble.

## Ma sélection



1. **Sérum désaltérant à l'acide hyaluronique, CLÉMENCE ET VIVIEN**, 8,90 €, 50 ml.

à base d'eau florale de rose bio, de glycérine bio et d'acide hyaluronique d'origine naturelle. Sur [www.slow-cosmetique.com](http://www.slow-cosmetique.com).



2. **Sérum bio hydratant et repulpant, BIOFLORE**, 11,30 €, 30 ml, à base de gel d'aloë vera. Hydratant intense. Effet anti-fatigue immédiat. Sur [www.slow-cosmetique.com](http://www.slow-cosmetique.com).

#### 2. En usage interne

Plus efficace mais plus dangereux et moins Slow Cosmétique : les dermatologues ou médecins esthétiques utilisent des produits injectables à base d'acide hyaluronique contre les rides légères ou profondes. On injecte dans la peau le produit, pour la « gonfler ». Attention, cela n'a rien à voir avec le botox qui paralyse momentanément l'influx nerveux et ainsi « détend » la peau. L'acide hyaluronique est plutôt apparenté à une sorte de tissu « éponge » qui peut se gonfler d'eau et ainsi repulper la peau en profondeur s'il est injecté. Si vous optez pour une injection d'acide hyaluronique, choisissez bien votre praticien qui DOIT être médecin et demandez toute l'info technique sur le produit injecté (origine, résorption, etc).

#### Slow Cosmétique et Acide Hyaluronique

Mieux vaut opter pour un sérum à appliquer matin ou matin et soir sur le visage et le cou, sous la crème. La Slow Cosmétique n'aime pas beaucoup les ingrédients cosmétiques transformés, et encore moins les promesses « miracles ». Cependant, le **label Slow Cosmétique** accepte l'acide hyaluronique d'origine naturelle s'il est vendu et utilisé sans fausses promesses. Il se peut donc très bien qu'un produit crème ou lotion qui porte le Label Slow Cosmétique contienne de l'acide hyaluronique. Il sera alors garanti d'origine végétale, et acceptable par les certificats bio.

Pour aller plus loin, [WWW.LESENTIELDEJULIEN.COM](http://WWW.LESENTIELDEJULIEN.COM)