

# Le mot du mois

## Slow

Dans notre rythme quotidien comme notre consommation, l'abondance peut vite devenir synonyme de trop-plein et d'excès. La méthode *slow* est peut-être la solution. Explications.

PAR **NOLYNE CERDA**

**T**out, tout de suite. Les termes anglo-saxons *fast-fashion* ou *fast-food* sont des marqueurs qui en disent long sur notre rythme de vie effréné. Le contre-pied serait de calmer la cadence et d'être plus *slow*, c'est-à-dire plus lent, de prendre son temps. Cet art de vivre a concrètement émergé à la fin des années 1980 avec le lancement, par le journaliste gastronomique Carlo Petrini, du mouvement *slow food*. Il nous incite alors à nous alimenter autrement, plus raisonnablement, avec des produits locaux et de saison. Car, derrière cette volonté de ralentir, c'est tout un écosystème de consommation, et donc d'impact sur l'environnement, qui doit être repensé.

Depuis, cette prise de conscience touche des secteurs variés où la frénésie quotidienne appelle à plus d'équilibre : *slow parenting*, *slow business*, *slow tourism*... Le secteur de la beauté n'y a pas échappé : formules resserrées, ingrédients plus soigneusement sélectionnés, produits multifonctions ou soins faits maison. L'idée est de consommer moins et plus en conscience en apprenant à connaître ses besoins sans suivre automatiquement la tendance du moment. L'achat doit être plus raisonné, les dépenses superflues, évitées, le gâchis, limité. Réaliser un diagnostic de peau avec un professionnel ou l'aide d'une machine capable d'analyser les couches de l'épiderme permet, par exemple, de cibler avec précision ses besoins. ●

### L'INITIATIVE À SALUER

#### Le label Slow Cosmétique

Créé par l'auteur belge Julien Kaibeck en 2013, ce label est aussi une association militante et un référentiel strict en cosmétique naturelle. « Il évalue les formules et les emballages des marques candidates à l'examen, mais aussi les allégations faites par la marque et son modèle d'entreprise, précise Julien Kaibeck. 88 % des Françaises adultes estiment que la "slow cosmétique" incarne la cosmétique de demain » (étude Harris-Tolune, février 2022). Aujourd'hui, plus de trois cents marques affichent ce label en Europe, dont plus de deux cents en France.

### NOS TROIS COUPS DE CŒUR RAISONNÉS

**1** Pour sa formule en poudre riche en actifs concentrés à diluer, shampoing doux apaisant, Maison Hädenn, kit starter (1 flacon rechargeable, 3 billes de mélange, 1 sachet de poudre)  
● 28,50 €, [maisonhadenn.fr](http://maisonhadenn.fr).



**2** Pour sa forte concentration et son utilisation pure sur le visage et/ou les cheveux ou personnalisée avec des huiles essentielles, Sérum concentré d'acide hyaluronique, Aroma Zone  
● 30 ml, 5,95 €, [aroma-zone.com](http://aroma-zone.com).



**3** Pour sa nouvelle composition à base d'extraits de plantes médicinales, poudre compacte, Dr. Hauschka  
● 30 €, [drhauschka.fr](http://drhauschka.fr).

