



JULIEN KAIBECK

Préface de
Jean-Pierre Coffe

ADOPTÉZ LA SLOW COSMÉTIQUE

**CONSEILS
ET RECETTES
DE BEAUTÉ
POUR
CONSOMMER
MOINS
ET MIEUX**



LE D U C . S
E D I T I O N S

« Libérez-vous du *brainwashing* cosmétique ! »

Crèmes de jour, de nuit, soins antirides miracles, shampoings aux mille vertus, gels douche relaxants... Avons-nous vraiment besoin de tous ces produits ? On sait déjà qu'ils font souffrir notre portefeuille et la planète... Ne devrait-on pas les consommer avec plus de discernement ?

La solution ? La slow cosmétique

Le principe : on revient à l'essentiel et on essaye le fait-maison !

Découvrez dans ce livre :

- **Un point clair sur les cosmétiques conventionnels :**
pourquoi n'avons-nous pas besoin d'eux ? Comment décoder les étiquettes et échapper aux abus du marketing ?
- **Ce qu'apporte la slow cosmétique :** une attitude économique et écologique pour consommer la beauté autrement et prendre soin de nous plus simplement.
- **Des fiches pratiques pour prendre enfin les bonnes habitudes**
et pour savoir ce qui est slow et ce qui ne l'est pas.
- **Des astuces toutes simples et des recettes de cosmétiques faciles :**
nettoyer, hydrater, soigner, maquiller... on peut tout faire soi-même !

« Julien Kaibeck est mon alter ego pour la défense de la cosmétique ! » **Jean-Pierre Coffe**

Julien Kaibeck est belge et enseigne l'aromathérapie et la cosmétique naturelle en France et en Belgique. Chroniqueur beauté et santé dans divers médias, il est très sollicité pour ses conseils et recettes, qu'il rassemble sur son blog : www.lessentieldejulien.com

Préface de **Jean-Pierre Coffe**, chroniqueur TV et radio. Il défend depuis toujours des valeurs de qualité et de consommation responsable qui ont tout naturellement trouvé leur écho dans la slow cosmétique.

978-2-84899-536-6



15 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
E D I T I O N S

design : bernard amiard
RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ, BEAUTÉ

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue, des interviews d'auteurs et les événements à ne pas rater. Votre avis nous intéresse : dialoguez avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et plus encore sur Internet à :

<http://blog.editionsleduc.com>

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Julien Kaibeck, Fotolia (p. 23)

© 2012 LEDUC. S Éditions
17, rue du Regard
75006 Paris – France
E-mail : info@editionsleduc.com
ISBN : 978-2-84899-536-6

JULIEN KAIBECK

Préface de
Jean-Pierre Coffe

ADOPTÉZ
LA **SLOW**
COSMÉTIQUE

L E D U C . S
E D I T I O N S

*Ce livre est dédié à mes parents,
parce que maman ne lâchera jamais son rouge à lèvres
et parce que papa ne mettra jamais rien sur sa figure.*

Sommaire

Préface de Jean-Pierre Coffe	7
Introduction	9
PARTIE 1	
Les cosmétiques, entre attirance et méfiance	17
Chapitre 1. La peau et ses besoins	19
Chapitre 2. Les cosmétiques conventionnels et leurs dangers	39
Chapitre 3. La slow cosmétique : une révolution saine et naturelle	81
PARTIE 2	
Adopter la slow cosmétique	89
Chapitre 4. La base : nettoyer la peau (et les cheveux)	93
Chapitre 5. Le quotidien : hydrater et protéger la peau	121
Chapitre 6. Les urgences : soigner et réparer les petites imperfections	149
Chapitre 7. Le plaisir : se parfumer, se maquiller et séduire	179
Conclusion	205
Annexes	207
Remerciements	227
Table des matières	229

Préface de Jean-Pierre Coffe

Le livre de Julien Kaibeck dresse un constat alarmant sur les cosmétiques conventionnels. Si les femmes et les hommes qui liront ce livre ne se posent pas des questions fondamentales sur le devenir de la peau de leur visage et de leur corps, c'est que le genre humain sera gagné par l'inconséquence, la bêtise, et définitivement soumis au diktat publicitaire.

On est en effet atterré à la lecture de ces pages par l'irresponsabilité des pouvoirs publics et des grandes firmes à l'origine de ces produits.

Depuis quelque temps, on nous rebat les oreilles de conseils pour manger mieux, moins, plus sain, bio si possible, pour éviter les risques de cancers, de maladies cardio-vasculaires, de diabète et de cholestérol... Or pas une voix ne s'élève pour nous mettre en garde contre les produits synthétiques utilisés dans l'alimentation. Les dangers sont les mêmes avec les cosmétiques.

Certains industriels de l'agroalimentaire semblent avoir pris conscience de l'inutilité des colorants, des arômes, des épaississants, des stabilisants, des conservateurs, des huiles de palme hydrogénées... Pas encore le monde des cosmétiques.

Jusqu'à présent, les femmes et les hommes se laissaient tenter par des publicités mensongères. Chacun rêvant d'être plus jeune, plus beau... La hantise de la ride, l'obsession des cheveux brillants et souples, de la peau lisse et veloutée tournent au cauchemar. On achète tout et n'importe quoi sans évidemment avoir pris

conseil auprès d'un dermatologue. On se laisse manipuler par la créativité des services marketing et publicitaires de ces firmes avides de bénéfices et surtout peu soucieuses des résultats obtenus malgré des panels de consommateurs encourageant la crédulité des utilisateurs.

Dans son ouvrage, Julien Kaibeck prône la slow cosmétique (inspirée du mouvement Slow Food®) qui gagne du terrain jour après jour. Il n'est pas de ces gourous qui vous proposent d'acheter ses produits, il vous soumet une série de méthodes et de recettes très simples pour réaliser vous-même avec des ingrédients naturels, du quotidien, vos propres produits d'hygiène, de soins et de maquillage. Il ne vous promet pas de résultats spectaculaires du jour au lendemain, mais une hygiène de la peau du visage et du corps raisonnable pour gagner en naturel et en simplicité.

Moi qui, depuis bientôt trente ans, encourage les consommateurs à se nourrir plus sainement, de manière plus réfléchie, qui souhaite que chacun fasse preuve de bon sens dans son alimentation, j'ai la profonde conviction que Julien Kaibeck est mon alter ego pour la défense de la cosmétique.

Aussi, je vous encourage à lire ce livre pour prendre conscience des risques que vous courez en utilisant des produits inadaptés. Soyez attentifs car l'avenir de votre bien-être est pour bientôt si vous l'écoutez.

Introduction

La slow cosmétique, une invitation à la révolution

« Libérez-nous du *brainwashing* cosmétique ! »

Voilà un slogan qui pourrait bien un jour être inscrit au rouge à lèvres sur tous les miroirs de France. La cosmétique est en effet notre meilleure ennemie... Doux et voluptueux, l'univers de la beauté nous fait rêver et nous offre une opportunité formidable de nous sentir mieux dans notre peau. Ses délicieuses promesses nous font voir la vie en rose. Pourtant, parce qu'il est guidé par la loi du profit, le monde de la cosmétique est cruel avec nos portefeuilles et notre santé. Sans parler de son impact sur l'environnement.

Nous sommes de plus en plus nombreux à remarquer que quelque chose ne va pas. Depuis des décennies, nous pressentons que les messages livrés par les professionnels de la cosmétique sonnent faux. Avec l'avènement de la cosmétique certifiée bio, beaucoup d'entre nous se sont posé les bonnes questions. Quel est l'impact réel des ingrédients cosmétiques pour la santé ? Et sur l'environnement ? Comment se fait-il que l'on retrouve des traces de parabens dans notre organisme ? Et pourquoi appliquer des dérivés de pétrochimie inertes sur la peau ? Ces questions ont trouvé des réponses partielles grâce aux labels bio. Malgré tout, la désinformation demeure et l'on peut littéralement parler d'un lavage de cerveau, un « ***brainwashing* cosmétique** ».

Ce lavage de cerveau est double.

D'un côté, on nous fait croire que les produits cosmétiques ne contiennent que des ingrédients bienfaisants pour notre peau, sans jamais parler des dangers possibles à long terme ni de la nature réelle de ces ingrédients le plus souvent synthétiques. Leur impact écologique est lourd ! Aujourd'hui, la cosmétique est partout et représente un marché gigantesque. On n'a jamais consommé autant de cosmétiques. Les plus grandes marques de beauté ont investi dans les pays émergents et font découvrir à l'humanité entière le plaisir d'appliquer une crème ou de se maquiller. Le problème, c'est que les produits cosmétiques du commerce ne sont pas dénués de risques pour la peau et pour l'environnement. Nous ne le savons pas assez.

D'un autre côté, le marketing cosmétique nous conditionne à une quête un peu folle du produit miracle, en créant une frénésie de l'innovation, du pseudo-scientifique et de la consommation. Là, c'est l'impact sociétal qui est en jeu. On nous fait croire que les cosmétiques sont capables de nous garantir une jeunesse éternelle et qu'ils sont toujours plus innovants. En termes d'effets tangibles et visibles à l'œil nu, il n'en est rien. Mais le message est le même depuis près d'un siècle : « Consommez ! Ce produit répond à un nouveau besoin ! Il est mieux que le précédent ! Vous le valez bien ! »

Les effets de ce lavage de cerveau sur notre société sont très puissant. Des sommes énormes sont en jeu. Même les professionnels du secteur de la beauté sont dupes de leur propre jeu. Il suffit d'assister à des congrès de cosmétologues. On y parle d'ingrédients innovants capables de combler une ride ou d'effacer une tache, alors que tout dermatologue sait que cela est impossible dans une formule cosmétique. À chaque saison, une innovation incroyable est mise en avant à coups de millions d'euros pour nous promettre plus de confort, de jeunesse et de séduction. Tous, nous achetons et testons ces produits. Sans relâche, nous espérons que la nouveauté sera gage de qualité et notre quête de la beauté n'en finit pas. Pourtant, la peau de l'humanité semble toujours être la même : elle vit avec ses imperfections, elle évolue constamment sous l'influence du stress et des intempéries, et, au fil du temps, elle vieillit.

Peut-être que cette désinformation n'est pas si grave ? Il est vrai qu'après tout la cosmétique nous fait du bien au moral et nous apporte du plaisir. Mais quel est l'avantage pour une société de se mentir à elle-même si le plaisir qu'on en retire est finalement bien maigre par rapport aux dommages écologiques et sanitaires encourus ?

Face aux incohérences du monde de la cosmétique, ne devrions-nous pas faire preuve d'un peu plus de bon sens ? Tenter de discerner le faux du vrai ? Calmer nos aspirations illusoires ? Faire le tri dans nos actes de consommation et nos gestes de beauté ? C'est ce que propose la « slow cosmétique ».

La slow cosmétique est une invitation à consommer la beauté différemment. Il s'agit d'un mouvement porté par les consommateurs et acteurs de la beauté naturelle en réponse aux dérives de l'industrie cosmétique conventionnelle.

Peut-être connaissez-vous le mouvement Slow Food®. Né au début des années 1980, Slow Food® défend une alimentation plus saine et plus écologique face à la montée en puissance de l'industrie du fast-food et de la malbouffe. Slow Food® rassemble aujourd'hui des milliers d'associations locales qui promeuvent les produits du terroir, la cuisine respectueuse des aliments et de l'environnement. La slow cosmétique nous invite elle aussi à entretenir un rapport différent avec l'industrie, et plus particulièrement avec nos produits de beauté. Elle nous engage à consommer moins de produits cosmétiques et à opter pour des ingrédients de qualité qui soient naturels et non toxiques.

Êtes-vous choqué par le nombre impressionnant de produits cosmétiques qui pullulent sur les étagères des magasins ? Avez-vous eu peur quand vous avez entendu parler de la toxicité potentielle de beaucoup d'ingrédients chimiques contenus dans les cosmétiques ? Et quand vous rincez votre gel douche chaque matin, pensez-vous parfois à l'impact écologique de ce produit ? Si vous avez répondu oui à ces questions, vous êtes déjà sur la voie de la slow cosmétique...

Pourquoi un autre mode de consommation ?

Au niveau mondial, on évalue le chiffre d'affaires de la vente des produits cosmétiques à 3 500 euros par seconde ! Des dizaines et des dizaines de milliards d'euros par an. Chaque année, les ventes de cosmétiques ne cessent de progresser. La crise a évidemment ralenti cette progression, mais le secteur de la beauté est resté dans le vert. Le marché est en effet gigantesque et les marges bénéficiaires très intéressantes. Dans ce business juteux, la part des cosmétiques bio ou naturels est très restreinte. On parle de moins de 5 % de parts de marché*. Il faut cependant noter que c'est ce segment qui connaît la plus forte croissance. Et pour cause, les consciences s'éveillent peu à peu et les consommateurs veulent plus de naturel pour leur beauté.

PARCE QUE LA COSMÉTIQUE CONVENTIONNELLE POLLUE NOS ESPRITS

Les acteurs de la cosmétique sont là pour nous rendre la vie plus belle et plus confortable. Ils investissent des sommes colossales pour développer des produits sans cesse plus innovants et plus efficaces. Mais cette course à l'excellence a un but précis : le profit. Dans notre monde globalisé et ultralibéral, les enjeux économiques de l'industrie cosmétique sont évidemment énormes ! Même s'il est très sain de vouloir gagner de l'argent en développant des produits cosmétiques, il est parfois regrettable de constater que le marketing a pris le pas sur le bon sens.

Observez les publicités faites pour promouvoir les cosmétiques. Les messages sont subliminaux. Plus belle, plus glamour, plus jeune, plus vite... La série des superlatifs donne le tournis. Et pourtant, force est de constater que la plupart de nos produits cosmétiques nous apportent la même chose. Du confort, de l'hygiène et de l'hydratation superficielle. C'est d'ailleurs la définition légale du rôle des cosmétiques.

* Selon les sources des cabinets d'étude Organic Monitor et Kline qui s'expriment en 2011.

En soi, il est normal que la publicité vante à tout prix les mérites d'un produit. Là où le bât blesse, c'est quand on s'intéresse à la composition des cosmétiques. Déception !

Les formules conventionnelles sont remplies d'eau et d'ingrédients synthétiques ou chimiques, le plus souvent inertes et donc inactifs. Pire, beaucoup d'ingrédients cosmétiques sont aujourd'hui critiqués pour leur impact néfaste sur la santé. Le débat qui fait rage sur les conservateurs et les parabens depuis les années 1990 ne doit pas vous être étranger. Encore plus étonnant, les publicitaires font passer pour vert et naturel ce qui ne l'est pas. C'est le fameux « *greenwashing* », ou « éco-blanchiment ». Les marques cosmétiques n'ont cessé d'associer des images de naturalité et d'écologie à leurs produits. Pourtant, l'impact environnemental de l'industrie des formules cosmétiques et de leurs emballages est clairement dommageable pour la planète.

PARCE QUE LA COSMÉTIQUE CONVENTIONNELLE POLLUE LA PLANÈTE

Les salles de bains du monde globalisé sont remplies de produits divers et variés. Il existe des produits cosmétiques pour tout. Le visage et le corps bien sûr, mais aussi le contour des yeux, le cou, le contour des lèvres, les ongles, les cheveux, des pointes à la racine. Pire, les pays émergents qui n'avaient jusque-là pas vraiment accès à ces panoplies sophistiquées sont devenus les plus grands consommateurs de produits de beauté conventionnels. Le marketing et la publicité sont passés par là.

Un exercice effrayant consiste à réfléchir au nombre de gels douche et de shampoings consommés chaque jour dans le monde... et aussitôt rincés pour aller polluer les égoûts. Il en va de même pour la quantité de fond de teint ôtée chaque jour grâce à des lingettes ou des cotons jetés immédiatement à la poubelle. Quant à la quantité d'emballages bien souvent inutiles et non recyclables qui circulent, elle est inouïe. Et ce n'est pas tout ! Avant même que les flacons ne soient remplis, il faut penser à l'impact écologique de la fabrication de ce

qu'ils contiennent. Les dérivés de la pétrochimie et les ingrédients synthétiques ne poussent pas sur les arbres !

À titre personnel, on peut penser ne pas avoir à se culpabiliser pour sa consommation de produits de beauté. Mais à l'échelle de l'humanité, il est évident que l'addition est salée pour notre Terre !

PARCE QU'IL Y A EU L'AVÈNEMENT DU BIO

Depuis plusieurs années, les cosmétiques conventionnels sont critiqués à la fois sur la qualité de leurs formules et sur l'impact écologique de leur fabrication. C'est ainsi que sont nés les labels « bio » qui interdisent l'utilisation d'ingrédients potentiellement dommageables pour la santé ou l'environnement. Au départ, les labels de cosmétiques bio avaient pour but de promouvoir l'utilisation d'ingrédients naturels issus de l'agriculture biologique. Plus récemment, leur portée s'est élargie. Ces labels promeuvent aujourd'hui tant l'utilisation d'ingrédients naturels que les emballages écologiques. Ils sont une réelle garantie pour le consommateur soucieux de sa santé et de l'écologie. Sont-ils suffisants ? Hélas non.

Tout d'abord, il existe une pléthore de labels bio et tous ne sont pas équivalents en termes d'exigences et de qualité. Le fait qu'il y ait de nombreux labels induit également le consommateur en erreur. Plus personne ne sait à quel saint se vouer.

D'autre part, les logiques mercantiles du marketing ont également pénétré la sphère des cosmétiques labellisés bio. Étrangement, beaucoup de marques certifiées bio ont adopté elles aussi des techniques de vente agressives et trompeuses. Rien n'a changé dans le mode de communication de la cosmétique. Le message est toujours le même : « Votre peau a besoin de ce nouveau produit, consommez-le. Ce nouveau produit est meilleur que l'ancien, ajoutez-le à votre collection. » Crédules que nous sommes, nous achetons. Nous multiplions les essais et aimons le changement.

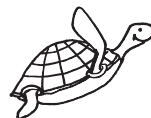
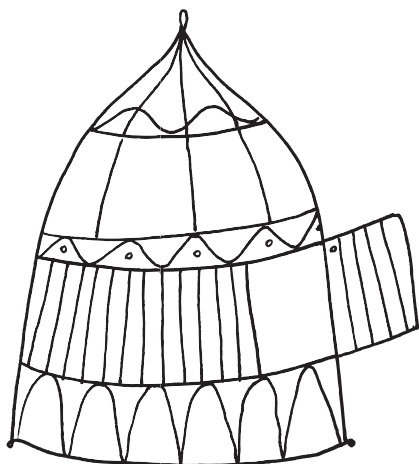
Certes, les labels cosmétiques bio ont révolutionné l'industrie cosmétique et leur influence continue de faire des émules. Dès le moment où les industriels ont

compris qu'un label bio sur l'emballage faisait vendre, ils se sont engagés dans la voie. En ce sens, les labels bio font évoluer l'industrie dans la bonne direction car ils sont la seule garantie actuelle d'une cosmétique plus saine. Grâce aux labels, les plus grandes marques se sont mises à réfléchir à leur impact écologique et à la qualité de leurs formules.

Aujourd'hui, le choix d'un cosmétique certifié bio est un choix résolument éthique qu'il faut encourager. Mais la slow cosmétique va plus loin en nous invitant à réfléchir à chaque achat : le produit convoité répond-il vraiment à un besoin ? Quel est son impact réel sur l'environnement ? Et sur ma peau ?

Mais alors, que consommer ?

La slow cosmétique fait la part belle aux ingrédients naturels et peu transformés pour la beauté. Elle prône un retour à l'essentiel : l'utilisation d'huiles végétales, de plantes aromatiques, de minéraux et d'aliments pour une beauté plus responsable. La slow cosmétique propose aussi certains gestes de beauté pour lesquels aucun produit n'est nécessaire. La gymnastique faciale en est un bon exemple.



« Libérez-nous du
brainwashing cosmétique ! »

Ce livre vous détaille dans sa deuxième partie la panoplie des ingrédients de la slow cosmétique. Vous allez voir qu'il est possible d'en adopter quelques-uns pour changer notre façon de consommer la beauté tout en restant parfaitement propre et éclatant de santé.

L'attitude slow est une révolution douce... Ce livre ne vous invitera pas à ne plus jamais consommer de crèmes, d'émulsions ou de fards, mais il vous incitera à vérifier que ces produits répondent aux valeurs de la slow cosmétique, à sa définition même.

Quelques produits bio, de bonnes huiles végétales, du sucre, de l'argile, du miel et beaucoup de bon sens... Vous avez déjà tous les ingrédients de la beauté slow chez vous ! Alors libérez-vous !

PARTIE

1

LES COSMÉTIQUES, ENTRE ATTIRANCE ET MÉFIANCE

Cette première partie va vous dévoiler la vérité sur ce qu'est votre peau, ce dont elle a réellement besoin pour rester en bonne santé, et ce qu'on y applique actuellement en pensant bien faire.

Dans le chapitre 1, nous tenterons de comprendre la peau en tant qu'organe et de découvrir son fonctionnement. Identifier les besoins primaires de la peau est important pour pouvoir en prendre soin correctement.

Pour cela, nous verrons **dans le chapitre 2** que les cosmétiques ne sont pas toujours ceux que l'on croit. En étudiant les formules cosmétiques, il est possible de faire le tri entre les produits potentiellement toxiques, ceux qui polluent, et ceux qui nous apportent réellement une valeur ajoutée.

Nous terminerons cette partie par une invitation à consommer la beauté d'une façon plus mesurée, plus douce, mais sans faire l'impasse sur l'efficacité ou le plaisir. **Le chapitre 3** définit ce qu'est la slow cosmétique et vous invite à l'adopter pour le plus grand bien de votre peau et de la planète.

Si vous êtes déjà convaincu que la cosmétique doit être plus écologique et plus honnête, ou si vous avez très envie de découvrir immédiatement à quoi ressemble un programme de beauté slow, vous pouvez entamer la lecture de la deuxième partie dès maintenant et consulter la première partie lorsque vous souhaitez vous documenter sur certains points qui y sont abordés. Cette première partie est plus théorique, mais c'est un effort très gratifiant de la parcourir car on y apprend quelques vérités que le monde de la cosmétique n'a pas voulu livrer jusqu'ici.

Chapitre 1

La peau et ses besoins

Comprendre ma peau

Pour adopter les gestes d'une beauté slow, il est important de bien comprendre la peau en tant qu'organe. Comment se construit-elle ? Comment évolue-t-elle dans le temps et quels sont ses besoins réels ?

En étudiant sa structure, on peut aisément définir ses besoins essentiels. On découvre alors qu'il est assez simple d'y répondre en adoptant quelques gestes de beauté simples, toujours naturels et très efficaces.

À QUOI SERT LA PEAU ?

La peau est un organe majeur du corps humain. Sans peau, on ne peut en effet pas respirer. Saviez-vous que les grands brûlés décèdent hélas très souvent par asphyxie ? La respiration n'est toutefois qu'une des fonctions principales de la peau...

En marge de la respiration, les fonctions essentielles de la peau peuvent être décrites en 3 points :

- 1. protection,**
- 2. transmission d'information,**
- 3. élimination.**

1. Protection

La peau nous protège des agressions physiques et chimiques extérieures. Son premier rôle est celui d'une barrière impénétrable qui s'adapte au milieu ambiant pour préserver le bon fonctionnement de l'organisme.

La peau **amortit les chocs** qui peuvent endommager le corps (coups, griffes, blessures...). Grâce à son élasticité et à sa structure cohérente, la peau se moule sur les organes sous-jacents et joue un rôle de gaine protectrice.

La peau constitue également un **rempart de protection** contre le rayonnement ultra-violet (UV) qui serait très dommageable si elle n'était pas là. Les rayons UV peuvent en effet causer de graves brûlures ainsi que des modifications cellulaires néfastes voire morbides (oxydation, cancer...). Le bronzage est avant tout un filtre naturel anti-UV qui sert à nous protéger. Il ne suffit cependant pas toujours !

Avez-vous remarqué comme votre peau est parfaitement imperméable lorsque l'eau de votre douche ruisselle le long de votre corps ? De même, voyez-vous avec quelle facilité vous pouvez nettoyer la peau lorsqu'elle est souillée par de la terre, de la poussière ou des salissures ? La barrière cutanée a en effet pour rôle de **ne rien laisser passer** au travers de la peau. Cette fonction de barrière est la garantie de notre bonne santé. En effet, de multiples agents potentiellement pathogènes (bactéries, microbes...) vivent à la surface de la peau et ne causent aucun dommage à l'organisme tant qu'ils ne pénètrent pas. Pour assurer ce rôle protecteur, un film composé d'eau et de graisses recouvre la peau : c'est le « film hydrolipidique » généré par les sécrétions de sueur et de sébum. Il se dépose à la surface de la peau et forme un « vernis » très imperméable dont le pH acide rend la vie des corps pathogènes impossible. Le film hydrolipidique se répand sur l'épiderme, lui-même composé de couches étanches qui limitent les échanges avec l'extérieur. La couche cornée, qui est la couche superficielle de l'épiderme, est une superposition de cellules très densément liées les unes aux autres par un ciment lipidique, et rien ne peut passer. Rien ou presque, car il est évident que certains corps peuvent pénétrer la peau si on la met en condition, par exemple en augmentant son taux d'humidité ou en éliminant son film protecteur.

On l'aura compris, la peau est une barrière quasiment impénétrable qui nous protège des agressions extérieures. Rien ou presque ne peut réellement pénétrer la peau. La plupart des ingrédients cosmétiques ont donc un impact très superficiel sur elle. Cela fait réfléchir lors de l'achat éventuel des sérums miraculeux vendus dans les rayons.

2. Transmission d'information

La peau est décrite par certains dermatologues comme un cerveau étalé. De fait, le lien entre peau et système nerveux est très intime. Il est d'ailleurs de plus en plus étudié pour expliquer pourquoi certaines maladies de la peau évoluent sous l'effet du stress. Les personnes souffrant d'eczéma ou de psoriasis savent bien que leurs émotions sont souvent en lien direct avec l'état de leur peau. Les nerfs interviennent à tous les niveaux de la peau. Par exemple, le système nerveux végétatif intervient dans la régulation de la température du corps. C'est le cas lorsque l'on a la chair de poule suite à un frisson intense. Le but est de maintenir une température stable. S'il fait froid dehors par exemple, le corps saura réagir et une contraction des vaisseaux sanguins limitera les pertes de chaleur.

D'autres types de terminaisons nerveuses interviennent dans le sens du toucher, primordial pour transmettre des informations de survie au cerveau : douleur ou brûlure génèrent une réaction défensive. Le toucher est aussi capable de générer une sensation de plaisir qui n'est pas sans conséquences sur la production d'hormones... La palette des sensations est large. Il est d'ailleurs intéressant de noter que toucher et masser la peau d'une façon plaisante a un impact positif sur celle-ci. Les muscles se détendent, la microcirculation est stimulée, la peau nourrie de l'intérieur et le teint plus radieux. Le massage est donc bon pour préserver la santé de la peau et il constitue un geste de beauté à part entière.

On sait aujourd'hui que la peau est capable de transmettre des informations via les neuromédiateurs afin de faire intervenir le système immunitaire en cas d'agression. C'est là aussi la preuve du lien intime entre maladie de la peau et état émotionnel.

L'état de notre peau est donc intimement lié à notre état nerveux. En conséquence, on comprendra que se toucher et se masser, respirer et rire, se relaxer et dormir sont les premiers gestes d'une beauté plus saine et plus slow.

3. Élimination

La peau peut aussi être décrite comme un organe drainant. D'une part, elle élimine des déchets superflus via la sudation (évacuation de la sueur). D'autre part, elle sécrète des substances diverses afin de conserver un bon état de fonctionnement.

La sudation permet à la fois de réguler la température du corps et de maintenir l'équilibre de la peau. Son pH acide est un élément important de sa santé car il permet à la peau de se défendre contre les agents pathogènes externes. La sueur est également riche en débris cellulaires prêts à être éliminés.

La peau transpire, mais elle sécrète aussi du sébum. C'est une substance grasse qui se répand à la surface de la peau pour maintenir sa fonction barrière et son imperméabilité. C'est une sécrétion qui protège notre organisme des agents extérieurs, mais aussi de l'oxydation car il est un premier rempart contre les rayons UV.

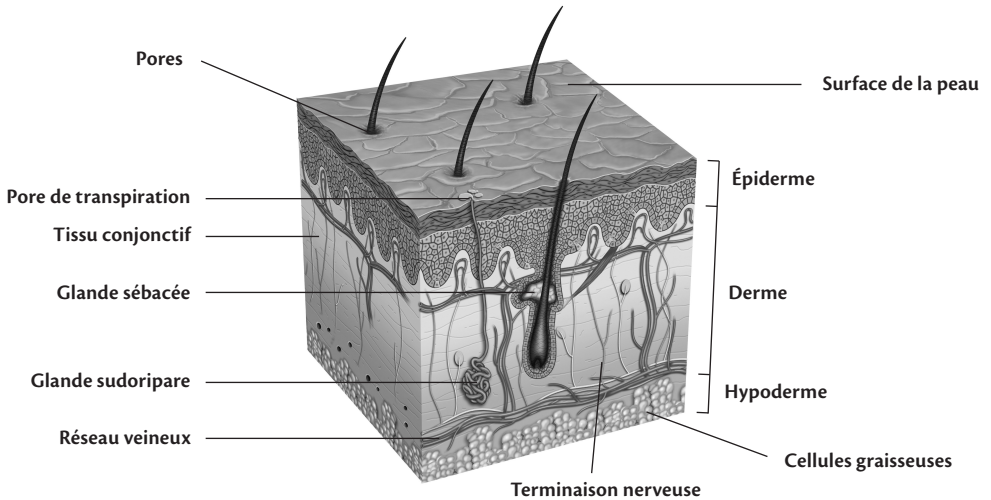


À retenir

- ♦ La peau a plusieurs fonctions essentielles pour le corps : protection physique et chimique, maintien de la température, transmission d'informations venant de l'extérieur, excrétion de sébum, de sueur et élimination de déchets.
- ♦ Ces fonctions doivent être maintenues de façon optimale et les cosmétiques sont là pour les entretenir et non les mettre à mal. Pensez-y lors de l'achat d'un savon, d'un déodorant ou d'un fond de teint !
- ♦ La peau est un organe « nerveux ». La masser pour la relaxer, la faire respirer et l'aimer telle qu'elle est sont les premiers gestes de beauté.

À QUOI RESSEMBLE L'ORGANE PEAU ?

La peau est une superposition de couches : épiderme, derme et hypoderme. Ces couches forment une enveloppe souple recouverte de minuscules ouvertures. Ces ouvertures sont les follicules pileux (par lesquels se déverse le sébum) et les pores (par lesquels se déverse la sueur).



Derme et hypoderme

Le derme et l'hypoderme constituent les couches les plus profondes de la peau. C'est à leur niveau qu'a lieu la circulation sanguine de la peau.

Il faut bien comprendre que c'est avant tout grâce à une bonne circulation sanguine que la peau reste saine, jeune et belle. L'épiderme avec lequel nous sommes en contact n'est pas vascularisé mais il est abreuvé en nutriments par diffusion à partir du derme. **Pour avoir une belle peau, il est donc plus important de bien se nourrir, de boire et de s'oxygéner que d'avoir recours à des cosmétiques.**

L'hypoderme est une couche constituée de cellules graisseuses : les adipocytes.

Le derme est la couche la plus épaisse de la peau. C'est la plus importante aussi car elle conditionne l'état de la peau et son taux d'hydratation. En effet, le derme

est un tissu conjonctif de type aqueux où le sang circule pour y apporter de précieux nutriments. Par ailleurs, on trouve dans le derme les fameuses protéines de collagène et d'élastine, responsables de la bonne tenue et de l'élasticité de la peau. **On peut comparer le derme à un matelas d'eau très perfectionné.** Dans ce matelas résistant et élastique, on trouve des ressorts (l'élastine) et de gros fils de laine (les fibres de collagène). C'est la qualité de ce matelas qui détermine l'état de fermeté de la peau.



À retenir

- ♦ Le derme et l'hypoderme sont les couches les plus profondes de la peau.
- ♦ Le derme et l'hypoderme sont vascularisés et donc en grande partie responsables de la nutrition de la peau.
- ♦ Les substances aqueuses contenues dans le derme sont la seule vraie source d'hydratation de la peau. Il est donc important de boire de l'eau minérale et d'avoir une alimentation saine pour avoir une belle peau.

Épiderme

L'épiderme est la couche superficielle de la peau. C'est une couche assez fine dont l'épaisseur est proche de 100 μm , soit à peine plus qu'une feuille. **C'est l'épiderme qui joue le rôle de barrière de protection vis-à-vis de l'extérieur. C'est aussi sur l'épiderme que nous appliquons nos cosmétiques.**

L'épiderme est lui-même composé de plusieurs couches superposées. Au niveau de la couche basale, des cellules vivantes (les kératinocytes) se multiplient constamment. Elles s'empilent alors les unes sur les autres (comme des briques) et leur nature évolue. Au niveau de la couche cornée, les cellules de l'épiderme ont perdu beaucoup d'eau. On les appelle alors des cornéocytes. Elles sont solidement liées entre elles par un ciment lipidique. Ce ciment va cependant se détériorer progressivement. À la surface de la peau, des cellules presque mortes s'éliminent alors naturellement. On appelle cela la desquamation. Saviez-vous qu'une forte proportion de la poussière qui recouvre vos sols et vos meubles à la maison est constituée de cellules mortes éliminées par la peau ?

On compare souvent la couche cornée à un mur de briques où les cornéocytes seraient les briques unies par un ciment de type lipidique. On trouve dans ce ciment des acides gras polyinsaturés, des céramides et du cholestérol. La qualité de ce ciment est primordiale car c'est lui qui permet de retenir l'eau dans les cellules cornées et de limiter plus généralement la perte transépidermique en eau qui est constante. **D'où l'intérêt d'appliquer sur la peau des cosmétiques riches en lipides de qualité, comme les huiles végétales par exemple.**

L'eau de notre corps s'échappe !



En effet, de l'eau venue du derme s'évapore constamment. La peau sèche est par exemple typiquement une peau dont la qualité du ciment intercellulaire est faible, et donc qui perd trop d'eau. Il faut savoir que la couche cornée contient environ 13 % d'eau. Si la proportion d'eau baisse, même légèrement, la peau deviendra sèche et rugueuse. L'aspect esthétique de la peau est donc fortement conditionné par la qualité de la couche cornée. Nous verrons dans la deuxième partie de ce livre que **les huiles végétales et les corps gras d'une manière plus générale sont de merveilleux alliés pour hydrater la peau indirectement en améliorant la qualité du ciment intercellulaire.**

De la naissance des kératinocytes à la base de l'épiderme jusqu'à la desquamation naturelle, le processus se nomme la kératinisation. Elle est constante et prend en moyenne 26 jours chez un adulte sain. Notre peau se renouvelle donc en moyenne tous les mois.

Les peaux matures ont un processus de renouvellement plus lent, pouvant aller jusqu'à 60 jours. C'est ce qui explique qu'elles sont souvent plus sèches et manquent d'éclat. À l'inverse, en cas de psoriasis, le processus complet ne prend que 6 jours ! On comprend mieux pourquoi les peaux psoriasiques sont parsemées de cellules tuméfiées, rouges, ainsi que de squames blanches très inesthétiques.



À retenir

- ♦ L'épiderme est la couche superficielle de la peau qui est en contact avec l'extérieur et qui protège la peau.
- ♦ L'épiderme est composé de plusieurs couches de cellules assez différentes, d'abord bien vivantes et riches en eau puis plus sèches.
- ♦ En 26 jours environ, l'épiderme sain se renouvelle constamment. C'est la kératinisation.
- ♦ La couche cornée est la couche superficielle de l'épiderme. Elle ressemble à un mur de briques.
- ♦ Le ciment de la couche cornée est de nature lipidique. S'il est de mauvaise qualité (trop pauvre en acides gras), la peau sera sèche et inconfortable ou atopique.

Des poils et de la sueur partout !

Avez-vous remarqué que la peau est parsemée de petits trous (appelés « pores ») ? Depuis la surface de la peau, des pores se prolongent en effet jusqu'au cœur du derme. Ce sont d'une part **les follicules pilo-sébacés** et d'autre part **les canaux sudoripares**.

Les follicules pilo-sébacés contiennent un poil et sont adjoints à une glande sébacée. Ils recouvrent tout le corps, sauf les paumes des mains et des pieds. Ils peuvent parfois ne pas contenir de poil à proprement parler (sur le dos, sur les seins...) mais ils sont toujours là. Ces follicules se prolongent dans le cœur du derme où ils sont vascularisés. La connexion avec le réseau sanguin se fait au niveau de la racine du follicule. **Une fois de plus, on comprend l'importance de l'alimentation pour la vie de la peau. La santé des cheveux, des ongles et des poils (les phanères) est en lien direct avec les nutriments apportés par le sang.**

Les glandes sébacées accrochées aux follicules pileux produisent du sébum sous l'action des hormones. Le sébum est une substance grasse qui s'écoule le long du follicule et se déverse à la surface de la peau, tout au-dessus de l'épiderme. Le

sébum est composé d'acides gras libres, de glycérides oléiques qui lui confèrent sa fluidité, de cires et d'esters supérieurs, de squalène et de cholestérol. Le sébum est donc la phase huileuse du film hydrolipidique (voir plus loin).

Lorsque les glandes sébacées produisent trop de sébum, on parle d'hyperséborrhée. C'est ce qui se passe notamment en cas d'acné. Dans ce cas précis, le follicule pilo-sébacé peut se boucher et provoquer l'apparition de boutons. Notons que la plupart des humains ont une peau de type mixte ou grasse, mais tout le monde ne souffre pas d'acné. La peau mixte produit plus de sébum sur la zone médiane du visage que sur les joues et les côtés. La peau grasse se caractérise quant à elle par des pores dilatés sur tout le visage et une production importante de sébum sur l'ensemble de la figure. Ces deux types de peau ne seront sujets aux boutons que si plusieurs facteurs se combinent : une hyperproduction de sébum, la présence de bactéries, une production trop importante de kératine qui bouche les pores puis l'éclatement du follicule pilo-sébacé et l'inflammation.

Les pores des **canaux sudoripares** mènent quant à eux jusqu'à la glande sudoripare qui sécrète la sueur. La sueur sécrétée au niveau des poils est jaunâtre et dégage une légère odeur car elle est plus grasse et plus riche en débris cellulaires. En outre, cette sueur sert de nourriture aux micro-organismes présents à la surface de la peau. C'est ce qui explique pourquoi on peut parfois être gêné par l'odeur de nos aisselles.

À retenir



- ♦ La peau est parsemée de pores qui excrètent de la sueur ou du sébum.
- ♦ Le sébum s'écoule par les follicules pilo-sébacés qui se trouvent sur tout le corps sauf sur les paumes. C'est une substance grasse.
- ♦ Les boutons apparaissent quand un follicule pilo-sébacé se bouche et s'enflamme. On ne parle d'acné que dans des cas particuliers.
- ♦ La sueur qui s'écoule par les pores a un pH légèrement acide et est une substance aqueuse.



- ♦ Sébum et sueur forment le film hydrolipidique qui recouvre la peau et la protège. Il ne faut pas que les cosmétiques mettent à mal ou désagrègent ce film trop durablement.
- ♦ Le pH de la peau est acide et il faut le respecter. Les détergents trop alcalins (savons) ne sont donc pas recommandés.



Quel est votre type de peau ?

La notion de type de peau a en vérité beaucoup moins d'importance qu'on ne le pense. La segmentation par types de peau est d'ailleurs une des armes majeures du « *brainwashing* cosmétique » décrit plus haut car elle nous fait consommer plus.

La grande majorité des humains ont la peau mixte ou grasse. La peau réellement sèche est très rare. En revanche, au type de peau s'ajoutent la sensibilité et le taux d'hydratation de la peau. On peut ainsi avoir la peau grasse, mais inconfortable ou irritée parce que déshydratée et sensible.

Vous avez la peau grasse si vos pores sont visibles sur tout le visage, si au toucher la peau est huileuse, si la peau est épaisse lorsque vous la pincez, et si elle est relativement ferme et élastique. Vérifiez aussi si vous brillez rapidement à cause du sébum après vous être nettoyé le visage sans rien avoir appliqué sur la peau.

Vous avez la peau sèche si le grain de votre peau est fin, si au toucher votre peau est rugueuse, si elle se plisse comme du papier à cigarette lorsque vous la pincez, et si elle est très inconfortable après la toilette.

Vous vous reconnaissez un peu dans les deux profils décrits ? C'est normal, vous avez la peau mixte comme la plupart d'entre nous.

En vérité, chaque peau est unique. Mais pas de panique, toutes les peaux ont les mêmes besoins : nettoyage, hydratation et protection. C'est dans le choix des produits utilisés que l'on adapte ses soins à son type de peau. On opte tout simplement pour ce qui nous apporte le plus de confort. Des textures fraîches et légères pour les soins de la peau à tendance grasse, et des soins plus riches pour les autres. C'est aussi simple que cela et tout débat sur la question est bien souvent stérile.

Ne vous souciez plus trop de votre type de peau. Posez-vous seulement 3 questions essentielles lors de vos soins :

1. *Ma peau est-elle sensible ou résiste-t-elle à presque tout type de stimulus ?* Si elle est sensible, il faut choisir des produits doux et peu actifs et opter pour des soins protecteurs.
2. *Ma peau est-elle confortable et donc bien hydratée ?* Si elle est déshydratée, elle tiraille et le teint est terne. Il faut alors adapter son régime alimentaire, boire plus et nourrir la peau avec des acides gras.
3. *Ma peau est-elle malade ?* En cas d'acné avérée, d'eczéma ou autres dermatoses, il faut consulter un spécialiste et opter pour un traitement sur mesure.

Les besoins primaires de la peau

LA PEAU A BESOIN D'ÊTRE NETTOYÉE

À la surface de la peau, on trouve une multitude de micro-organismes sans danger pour la santé. **La peau possède en effet sa propre flore bactérienne, appelée flore saprophyte.** Elle ne présente pas de danger pour l'organisme. Cependant, en cas de rupture de l'équilibre biologique entre les germes et la peau ou les muqueuses, et plus particulièrement lorsque les défenses de l'individu sont altérées, ces bactéries peuvent devenir pathogènes. Bref, il ne faut pas que la peau soit exempte de bactéries, mais point trop n'en faut. Le nettoyage de la peau sert donc avant tout à réguler cette belle harmonie qui existe entre nos bactéries et nous.

La peau est également soumise aux agressions extérieures et à la pollution.

Il suffit de se passer un coton sur le visage après une journée de shopping en ville pour remarquer que la teinte grisâtre du coton n'est pas uniquement due au sébum. Le nettoyage est une étape primordiale pour débarrasser la peau d'une série de dépôts : poussière, microparticules, salissures et autres germes. En cela, ce sont surtout les mains qui sont visées, mais le visage et le corps sont susceptibles d'être salis eux aussi.

La peau est parfois maquillée ou fardée pour paraître plus belle. Les femmes se maquillent le visage depuis des millénaires et le maquillage est aujourd'hui devenu l'un des principaux gestes de beauté. Certains évoquent même l'art pour en parler. **Qu'il soit justifié ou non, beau ou pas, le maquillage doit être ôté quotidiennement.** En effet, les fards et les produits de maquillage recouvrent la peau et altèrent la fonction barrière de celle-ci. Bonne nouvelle, les produits de maquillage ont plutôt tendance à protéger la peau temporairement. Le fond de teint ou la poudre sont la plupart du temps des boucliers anti-UV et anti-pollution. Hélas, cette couche artificielle est presque toujours truffée de chimie lourde, de pigments synthétiques et de matières plastiques qui n'ont aucune affinité avec la peau. Il faut donc s'en débarrasser après chaque application.

Le nettoyage de la peau est crucial et doit se définir comme premier geste de la routine beauté de chacun. On se nettoie le corps tout entier, en insistant sur les mains, le visage et les cheveux qui sont les parties du corps les plus exposées au milieu ambiant.

À intervalles réguliers, on peut aussi « gommer » la peau. Nous avons vu plus haut que l'élimination et le renouvellement des couches superficielles de l'épiderme se fait naturellement et de façon constante. On peut cependant parfois souhaiter éliminer une quantité plus importante de peaux mortes afin de faire migrer à la surface de la peau des cellules plus jeunes et plus riches en eau. Cela donne à la peau un toucher doux et lisse. Par ailleurs, le frottement continu de certaines zones du corps a tendance à épaissir la couche cornée, qui peut alors se crevasser et devenir inesthétique ou douloureuse. C'est le cas sur nos talons, la plante de nos pieds, nos coudes et parfois nos mains. Les gommages permettent de réduire l'épaisseur de la couche cornée très superficielle pour nous donner plus de confort et embellir notre peau. Ils peuvent se pratiquer sur la plupart des peaux à intervalles réguliers selon l'effet souhaité. Les peaux matures, dont la couche cornée est plus épaisse, l'utiliseront d'ailleurs plus souvent afin de maintenir la peau plus jeune. Les peaux inflammées ou acnéiques devront en revanche l'éviter.



À retenir

- ♦ Il faut nettoyer régulièrement la peau pour la débarrasser des impuretés et des micro-organismes superflus.
- ♦ Le maquillage doit être soigneusement ôté chaque fois qu'on en met.
- ♦ On peut « gommer » la peau régulièrement ou l'exfolier en profondeur afin de la maintenir plus jeune ou de raviver son éclat.

LA PEAU A BESOIN D'ÊTRE HYDRATÉE

Nous avons vu que **la teneur en eau de la peau est cruciale pour sa santé et sa beauté**. Le derme est une enveloppe aqueuse qui est le cœur même de la structure cutanée. C'est une source intarissable d'eau pour autant que l'individu se nourrisse et s'hydrate correctement.

Ce qu'il faut comprendre, c'est qu'**on ne peut pas hydrater la peau en y appliquant de l'eau ou des éléments aqueux**. La peau est une barrière. Elle ne laisse passer ni l'eau ni les corps hydrophiles. Seuls les corps gras de très petite taille peuvent réellement pénétrer la peau en se faufilant à travers le ciment intercellulaire de l'épiderme. Souvenez-vous de la structure du mur de brique qui symbolise l'épiderme. C'est la qualité du ciment lipidique reliant les briques entre elles qui détermine la teneur en eau des cellules épidermiques. Si le ciment n'est pas suffisamment riche en lipides complexes, l'eau contenue dans les cellules s'évaporerait trop vite.

L'eau s'évapore d'ailleurs continuellement de la peau. Venue du derme, elle s'évapore vers la surface, étant en partie retenue dans l'épiderme grâce aux molécules lipidiques. Cette perte en eau doit être régulée. Si la peau n'est pas suffisamment riche en corps gras, elle sera trop importante et la peau sera trop sèche.

Vous comprenez sans doute déjà que **ce qui hydrate vraiment la peau vient de l'intérieur**. C'est la qualité de notre alimentation qui joue ici un rôle clé. Il faut boire de l'eau minérale, on nous le répète assez souvent. Mais il faut aussi

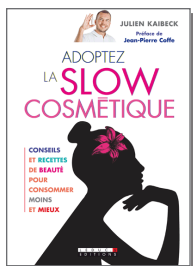
consommer des acides gras complexes trouvés dans les poissons gras, les huiles végétales et certains fruits ou céréales pour avoir une peau suffisamment hydratée. À ce régime s'ajoutent aussi les vitamines et les minéraux qui ont un impact déterminant sur l'état de notre peau.

L'alimentation saine pourrait suffire si nous n'étions pas exposés à l'environnement externe. Les nombreuses interactions de notre peau avec le milieu physique ou chimique font que la peau a besoin d'être réhydratée dans bien des cas. C'est en partie pour cela que depuis des millénaires les êtres humains appliquent des onguents sur leur peau. Néanmoins, lorsque vous appliquez un produit « hydratant », il faut comprendre qu'il ne peut agir que de certaines façons pour hydrater.

Un produit est dit hydratant s'il permet de retenir l'eau dans les tissus cutanés. Ainsi, un pansement occlusif en plastique est un « hydratant ». Il empêche l'eau de s'évaporer car il couvre hermétiquement la peau. C'est un peu comme cela que fonctionnent la plupart des crèmes hydratantes conventionnelles. Formulées à base de paraffine ou d'huiles minérales, elles laissent un film sur la peau. Ce film protège la peau de l'extérieur, l'adoucit et limite la perte en eau. C'est bien, mais c'est assez basique et cela n'apporte rien à la qualité du ciment épidermique.

Les produits hydratants les plus intelligents sont ceux qui ont la faculté d'améliorer la qualité du ciment intercellulaire. Ce sont des produits dont les ingrédients lipophiles se mêlent au ciment lipidique de la peau pour rétablir l'étanchéité du fameux mur de brique décrit plus haut. Les huiles végétales, riches en acides gras complexes, font cela à merveille.

Lorsque vous appliquez une crème sur la peau, ce n'est donc pas l'eau qu'elle contient qui hydrate, mais bien l'huile ! Nous verrons plus loin que la slow cosmétique recommande fortement l'utilisation d'huiles végétales pures sur la peau, en partie parce qu'elles sont toutes de très bons produits hydratants.



Adoptez la slow cosmétique

Julien Kaibeck

Plus d'infos sur ce livre à paraître
aux éditions Leduc.s