

Votre famille mérite  
le meilleur ! Le guide  
hygiène et beauté  
adapté à tous les âges



**JULIEN  
KAIBECK**

Le fondateur  
de la Slow Cosmétique

35 recettes de  
cosmétiques maison  
faciles à préparer

Ma famille

# SLOW COSMÉTIQUE



FUTURE MAMAN, BÉBÉ, ENFANT, PARENTS, LE GUIDE DE RÉFÉRENCE  
POUR CHOUCOUTER SA TRIBU EN MODE ÉCOLO !

L E D U C . S  
P R A T I Q U E

Nous voulons tous consommer moins, mais mieux. Alors, comment faire ? Depuis plusieurs années, la Slow Cosmétique nous apprend à avoir une salle de bains plus écologique et plus saine. De Bébé à Papa, tout le monde peut en profiter !

**Julien Kaibeck**, le fondateur de la Slow Cosmétique, partage avec vous ses conseils et astuces pour toute la famille : de Bébé à la future maman, sans oublier la peau spécifique des ados et des hommes, chaque type de peau trouvera les protocoles de soin qui lui conviennent vraiment !

## UNE COSMÉTIQUE SAIN ET ÉCOLO !

- **Apprenez à décrypter les étiquettes** pour consommer moins mais mieux.
- **Adoptez des routines simples et efficaces**, grâce aux pas-à-pas.
- **Soignez facilement les bobos** de toute la famille en un clin d'œil.
- **DIY : préparez et appliquez 30 recettes cosmétiques** spéciales peau et cheveux – crème antivergetures, liniment pour bébé, soin pour la barbe, solution anti-poux, etc.

### RECETTES APPROUVÉES PAR

*les blogueuses !*

**Aline Gubri du blog  
Consommons sainement**  
« Ultrafacile à réaliser  
avec les ingrédients simples  
de nos placards de cuisine :  
tout ce que j'aime ! »

**Marie du blog MamanYoupie**  
« On se réjouit, et notre  
porte-monnaie aussi ;) »

**Shirley du blog Je suis modeste**  
« Un indispensable pour  
avoir des cheveux brillants,  
un cuir chevelu plus fort  
et qui ne démange plus ! »

**Delphine du blog  
Petites astuces entre filles**  
« Une recette simple  
et efficace qui plaît à toute  
ma famille ! »

ISBN : 979-10-285-1306-1



9 791028 513061

**21 euros**  
Prix TTC France

L E D U C . S  
P R A T I Q U E

Design : Antartik

Illustration : *Mabelle Fraïse*  
RAYON : SANTÉ/BEAUTÉ

Ma famille

# SLOW COSMÉTIQUE

# À Romain, mon filleul. Un beau bébé Slow Cosmétique 😊



## MARQUE-PAGE

Séances audio, vidéos explicatives, interviews, liens... Nos livres s'animent désormais grâce à des contenus digitaux exclusifs ! Il vous suffit d'ouvrir l'application pour scanner la page du livre, et vous découvrirez alors des contenus originaux pour aller encore plus loin dans la lecture de nos livres.

### Comment ça marche ?

Marque-Page vous permet de flasher les livres des éditions Leduc.s.

- Téléchargez l'application et ouvrez-la
- Flashez les pages de nos livres où apparaît le logo « Marque-Page »
- Découvrez des contenus exclusifs directement sur votre smartphone ou votre tablette !



Dans cet ouvrage, retrouvez la check-list du shopping Slow en flashant la page 45 ou rendez-vous sur notre site :

<http://blog.editionsleduc.com/slow-cosmetique.html>

Julien Kaibeck

Ma famille

# SLOW COSMÉTIQUE



## DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*Je soigne ma peau au naturel*, avec Annie Casamayou, 2018.  
*Adoptez la Slow Cosmétique*, 2012, réédition augmentée 2017.  
*Slow Cosmétique : le guide visuel*, avec Mélanie Dupuis, 2015.  
*Les huiles végétales, c'est malin*, 2013.

Retrouvez tous les conseils et les recettes de Julien Kaibeck  
sur son blog : [www.lesessentieldejulien.com](http://www.lesessentieldejulien.com)

### REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :  
- des conseils inédits pour vous sentir bien ;  
- des interviews et des vidéos exclusives ;  
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :  
<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur  
notre site : [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur  
les réseaux sociaux.



Édition mise à jour et enrichie de *Slow cosmétique pour toute la famille*,  
paru en septembre 2017.

Maquette : Caroline Verret  
Illustrations : Caroline Verret ; Fotolia ; Vecteezy  
Suivi éditorial : Blandine Pouzin

**Avertissement** : Les conseils beauté et santé de ce livre ne dispensent pas d'un conseil  
ni d'un avis médical. En cas de doute, consultez votre médecin.

© 2019 Leduc.s Éditions  
29, boulevard Raspail  
75007 Paris – France  
ISBN : 979-10-285-1306-1

# Sommaire

**Introduction ..... 7**

**Pourquoi la Slow Cosmétique ? ..... 9**

Pour des cosmétiques plus honnêtes  
et plus sains ..... 10  
Pour des cosmétiques plus écologiques ..... 13  
Pour consommer moins mais mieux ..... 20  
Pour le plaisir ! ..... 28

**La Slow Cosmétique,  
comment s'y mettre en pratique ?... 31**

Apprendre à décrypter les étiquettes ..... 32  
Repérer la Mention Slow Cosmétique pour  
consommer mieux ..... 33  
Fabriquer ses cosmétiques ..... 36  
Comment utiliser les huiles essentielles ..... 41

**La Slow Cosmétique  
pour future maman ..... 47**

Dès le début de la grossesse ..... 48  
Dès le 4<sup>e</sup> mois ..... 61  
Se préparer à l'accouchement ..... 68  
La routine Slow Cosmétique  
spéciale grossesse, en un clin d'œil ..... 72

**La Slow Cosmétique pour les enfants,  
petits et grands ! ..... 75**

La Slow Cosmétique pour bébé ..... 76  
Les soins de bébé (corps, cheveux,  
solaires, visage) ..... 78  
La Slow Cosmétique pour les enfants  
et les adolescents ..... 90

**La Slow Cosmétique pour maman  
(et ses copines) ..... 99**

La routine visage du matin ..... 100  
La routine visage du soir ..... 110  
La routine corps au quotidien ..... 114  
Les cheveux en mode Slow ..... 122  
De beaux ongles en mode Slow ..... 128  
Astuces beauté en mode Slow ..... 130  
Sentir bon en mode Slow ..... 142

**La Slow Cosmétique pour papa  
(et ses copains) ..... 147**

La routine visage du matin ..... 148  
La routine visage du soir ..... 159  
Soins du corps au quotidien  
pour Monsieur ..... 163  
Des cheveux forts en mode Slow ..... 166  
Mes poils et moi ..... 171

**La Slow Cosmétique pour papa  
et maman ..... 177**

Massage sensuel ..... 178  
Des lubrifiants Slow ..... 178

**Annexes ..... 183**

Mes ingrédients Slow par type de peau ..... 184  
Les 20 huiles essentielles  
pour une beauté Slow ..... 185  
Les 35 meilleures huiles végétales  
pour une beauté Slow ..... 189

**Index des recettes ..... 203**

**Index général ..... 205**

**Bonnes adresses ..... 207**



# Introduction

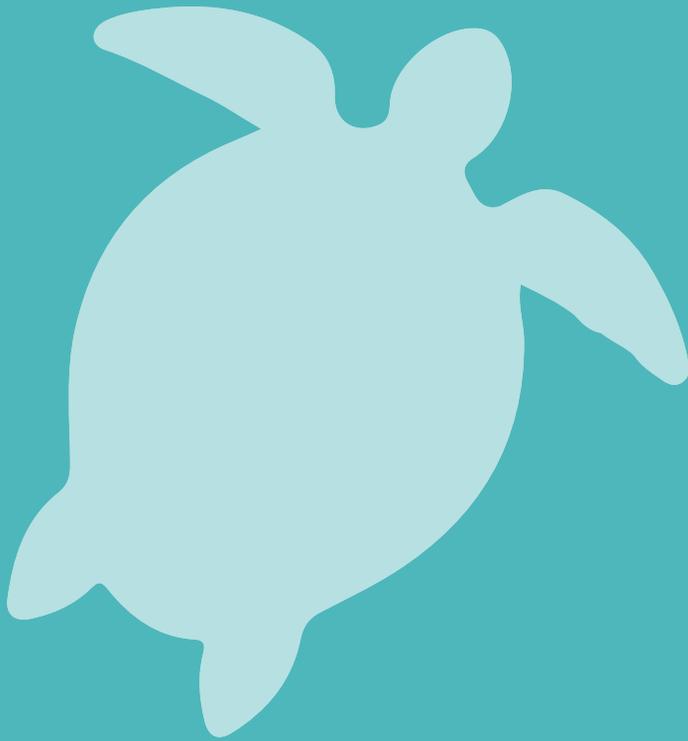
La Slow Cosmétique est née en 2012. Je l'ai inventée en m'inspirant du mouvement Slow Food. Ce mouvement, né dans les années 1980, s'insurgeait contre les fast-foods, et prône aujourd'hui une nourriture plus riche en goût, plus noble, et ancrée dans un terroir. La Slow Cosmétique s'inscrit dans cet esprit. Elle encourage à consommer la cosmétique moins mais mieux :

- **Moins**, car la Slow Cosmétique nous prouve que nous n'avons pas besoin de 1001 produits pour nous sentir bien, beaux et propres.
- **Mieux**, car la Slow Cosmétique fait la part belle à des ingrédients nobles et naturels comme les huiles végétales, l'aloé vera ou des végétaux peu transformés.

Je n'avais pas imaginé à l'époque de la sortie de mon premier livre que, quatre ans plus tard, la Slow Cosmétique deviendrait un mouvement d'alterconsommation si vivant et dense. Aujourd'hui, plus de cent mille personnes pratiquent la Slow Cosmétique au quotidien dans leur salle de bains, des bénévoles dans huit pays militent pour sensibiliser les consommateurs, et plus de cent cinquante marques portent la Mention Slow Cosmétique à travers le monde, un gage de qualité exemplaire.

**Dans ce livre dédié à la famille, vous découvrirez que la Slow Cosmétique est simple à adopter et bienfaitrice pour vous et vos enfants.** Je vous y explique comment éviter les pièges du marketing cosmétique, et vous accompagne ensuite pour trouver des alternatives à tous vos besoins cosmétiques : la toilette, l'hydratation de la peau, le soin des petits bobos. J'ai tenté dans ce livre de vous livrer des conseils et des recettes pratiques pour parer à toutes les situations.

Je ne vous promets pas de miracle comme le promettent les publicités, car cela ne serait pas du tout « Slow Cosmétique », mais je vous garantis que vous allez soigner votre peau de façon saine, respectueuse de vous et de votre environnement et que vous y prendrez un plaisir sans cesse renouvelé. Bonne découverte !





• POURQUOI •

# La Slow Cosmétique ?



Dans ce chapitre, vous allez être surpris(e) !  
Vous allez apprendre que la plupart de vos cosmétiques  
vous trompent... La majorité d'entre eux contiennent  
des ingrédients tantôt polémiques pour la santé,  
tantôt polluants pour l'environnement.

La publicité n'aide pas non plus.

Elle vous pousse à acheter toujours plus  
et vous empêche de discerner le vrai du faux.

Envie de vous libérer des diktats de la beauté ? Suivez le guide...



## Pour des cosmétiques

### plus honnêtes et plus sains

L'écrasante majorité des cosmétiques dans les rayons sont des produits dits « conventionnels ». Ils répondent à la réglementation en vigueur mais ne s'imposent pas une formulation naturelle ou écologique. Pourtant, ils se présentent à nous comme doux, issus du végétal et efficaces à la fois. La réalité est un peu différente : leur composition et leur prix ne sont pas toujours en adéquation, loin de là...



### Des formules décevantes

Certaines marques de luxe nous présentent des produits issus d'une recherche « à la pointe », fabriqués à partir d'huile « précieuse et rare ». Or si l'on regarde de plus près, on voit que la formule ne contient que 2 à 3 % de cette huile et qu'elle est noyée dans un océan d'ingrédients industriels issus de la pétrochimie ou de plastiques polymérisés, comme les fameuses silicones par exemple.

**Méfiez-vous des publicités et des slogans qui mettent en avant un produit naturel et lisez bien les étiquettes avant de succomber au charme ! Malheureusement bien souvent, vous y trouverez surtout des ingrédients irritants, perturbateurs endocriniens, voire polluants.**

## PYRAMIDE TYPE DE LA FORMULATION D'UN COSMÉTIQUE CONVENTIONNEL



### LA MENTION SLOW COSMÉTIQUE

Dans un cosmétique naturel digne de la Mention Slow Cosmétique, on ne doit retrouver aucune huile pétrochimique, aucune silicone, aucun ingrédient synthétique et bien entendu aucun conservateur polémique.



## Stop au greenwashing !

Le *greenwashing* est un terme marketing qui a pour objectif de faire passer pour « naturel » ou « écologique » un produit qui ne l'est pas vraiment. C'est un procédé très courant employé par les marques de cosmétiques.

Les ingrédients végétaux, naturels sont mis en avant, certaines marques précisent qu'elles cultivent elles-mêmes ces plantes bienfaisantes pour montrer

à quel point elles sont proches de la nature... Or, si l'on se penche sur la liste des composants de ces cosmétiques, on s'aperçoit que leur formulation fait surtout la part belle aux ingrédients synthétiques ou très transformés.

Comment savoir si un produit est vraiment naturel ? Il faut lire la liste des ingrédients sur l'emballage (la liste INCI, voir page 32) et repérer un label bio reconnu (voir ci-dessous) ou la Mention Slow Cosmétique.

### LES LOGOS COSMÉTIQUES BIO ET SLOW LES PLUS COURANTS

Ces logos sont les garants d'une formule « propre », sans ingrédient polémique pour la santé ou l'environnement :



ÉCOCERT/cosmos organic (France, UE et monde)



BDIH / cosmos organic (Allemagne, UE et monde)



COSMEBIO/cosmos organic (France, UE et monde)



USDA (États-Unis et monde anglo-saxon surtout)



NATRUE (Allemagne, UE et monde)



Mention NATURE et PROGRÈS (France et UE surtout)



Soil Association / cosmos organic (Grande-Bretagne et monde anglo-saxon surtout)



Mention SLOW COSMÉTIQUE (France et U.E surtout)

## LA CHECK-LIST DES COSMÉTOXIQUES

Vous retrouverez en page 16 la grande check-list des ingrédients à éviter pour la Slow Cosmétique. En attendant, voici quelques ingrédients, les plus courants pour lesquels l'impact sur la santé est le plus polémique. Tentez de les retenir par cœur ou photographiez cette liste avec votre téléphone portable pour l'avoir toujours sous la main.

**On leur reproche tantôt un potentiel irritant, tantôt une action de perturbateur endocrinien, tantôt un facteur cancérigène :**

### → Très courants :

- Methylisothiazolinone : conservateur
- Benzophenone : conservateur
- Phenoxyethanol : conservateur
- BHT : conservateur
- Dimethicone : agent de texture (silicone)
- PEG (ou polyethylene glycol) : émoullient
- Sodium laureth sulfate : tensio-actif moussant

### → Courants :

- Aluminium (stearates, hydroxide, chlorohydrate, ...) : agent antitranspirant ou astringent
- Titanium dioxide - de taille nano (la Slow Cosmétique accepte le dioxyde de titane s'il n'est pas en taille nano et si son usage est justifié dans un soin solaire ou dans le maquillage, par exemple) : différents rôles cosmétiques, dont filtre solaire ou opacifiant

- Ethyl-, Methyl-, Butyl- et plusieurs autres « parabens » : conservateurs
- Phtalates (ou phtalic-xx) : plusieurs rôles dont celui de fixer un parfum
- Dibutyl phtalate : plastifiant (critiqué pour sa toxicité sur la reproduction)
- Ethylhexyl methoxycinnamate : filtre UV
- P-phenylenediamine : ingrédient utilisé dans les colorations
- Toluene : solvant, antioxydant
- DMDM hydantoin, diazolidinyl ou imidazolidinyl urea, quarternium-15 : conservateurs libérateurs de formaldéhyde (cancérigène)
- Triclosan : conservateur
- Cocamide DEA ou xx-DEA : agents moussants (très critiqués pour l'impact supposé sur la reproduction humaine et certains cancers).

**Nous ne parlons pas ici des ingrédients réputés « allergènes » car c'est un autre débat, reportez-vous à la page 19 pour ces derniers.**



Vous avez certainement entendu parler des parabènes, les mal-aimés de la cosmétique depuis une vingtaine d'années. Ce ne sont pas les seuls à nous faire douter de l'impact de nos cosmétiques sur notre organisme...

Bien sûr, en Occident aucun produit commercialisé n'est « toxique » en tant que tel. La réglementation est stricte et des tests sur la conservation et l'innocuité du produit sont obligatoires avant chaque lancement. **On manque malgré tout cruellement d'informations sur les effets à long terme de ces produits.**

Prenons l'exemple du phénoxyéthanol. Ce composé chimique est un conservateur très répandu dans les cosmétiques. Or, c'est un perturbateur endocrinien, donc, légalement, sa concentration est limitée à 1 % de la formule. Mais si vous utilisez deux produits différents (shampooing et dentifrice par exemple) qui en contiennent, cela double la dose pour vous ! Y a-t-il interaction ? Y a-t-il un risque accru ? On ne sait pas...

Vous trouvez que c'est un peu tiré par les cheveux ? Mais saviez-vous que la Haute Autorité de Santé en France, l'ANSM, déconseille d'utiliser pour les bébés un produit qui contient du phénoxyéthanol, justement par rapport

au potentiel danger pour la santé endocrinienne ? Elle préconise aussi une concentration plus faible pour les moins de 3 ans, à 0,4 % maximum. Un peu inquiétant non ?

## Pour des cosmétiques plus écologiques

À quoi pensez-vous quand vous appliquez une crème solaire sur votre peau ? Certainement pas à la vie des coraux marins ! Pourtant, une étude italienne a prouvé que la **benzophénone, un ingrédient filtreur d'UV** très présent dans les produits solaires, participait grandement à la mort progressive des coraux. En effet, de nombreux ingrédients cosmétiques ne se résorbent pas bien dans l'environnement et viennent polluer la flore, la faune et les eaux.

C'est pour cette raison par exemple qu'au Yucatan, province du Mexique, les crèmes solaires conventionnelles sont interdites dans certaines zones de plongée. C'est aussi pour cela que de nouvelles réglementations apparaissent pour éliminer les microbilles de plastique dans les cosmétiques. Les poissons les prennent en effet pour du plancton et s'empoisonnent ! Et ne citons pas les tonnes de lingettes et de cotons-tiges jetés chaque jour à la poubelle.

L'impact écologique de la cosmétique est bien plus lourd qu'il n'y paraît...

### Polluants à éviter

► **Dans vos shampoings, après-shampoings, masques capillaires, crèmes visage, fonds de teint, fards, crèmes corps et certains gels douche** : les PLASTIQUES, les SILICONES, les SILOXANES et les POLYMÈRES. Ces ingrédients donnent de la texture à la formule, mais ils n'apportent rien à la peau et n'y pénètrent pas. Eh oui, tout part dans l'eau et se retrouve dans l'environnement ! En outre, les ingrédients « DIMETHICONE » et « CYCLOTETRASILOXANE » auraient un impact négatif sur la santé.

► **Dans vos crèmes, laits et huiles de soin, même celles destinées aux bébés** : les HUILES MINÉRALES et ALCOOLS GRAS dérivés de la PÉTROCHIMIE. Ces ingrédients n'ont pas d'effets nocifs directs sur la peau, mais a-t-on vraiment envie de soutenir cette industrie et de se tartiner avec ?

► **Dans vos gommages, dentifrices et certains gels douche** : les **microbilles de plastique**. Le problème ? Après rinçage, ces billes se répandent dans l'environnement et polluent les cours d'eau. Bonne nouvelle, en 2015, les États-Unis ont voté leur interdiction

à l'horizon 2017, suivies par la France qui interdira les microbilles de polyéthylène à l'horizon 2018.

► **Dans vos savons surtout** : L'EDTA. C'est un agent chélateur récurrent dans les savons industriels qu'il « stabilise », mais son impact sur l'environnement est décrié. En outre, sa toxicité n'est pas nulle.

► **Dans vos crèmes anti-âge, dans vos soins solaires conventionnels** : le BENZOPHÉNONE. Cet ingrédient antioxydant et filtre UV est l'un des plus polluants pour la vie aquatique.

► **Dans tous les produits conventionnels qui « moussent »** : les composés ETHOXYLES. Repérez les ingrédients qui contiennent le suffixe « -eth ». Ce sont des composés « éthoxylés ». La plupart sont inoffensifs une fois purifiés, toutefois certains sont irritants et tous sont montrés du doigt pour leur impact sur l'environnement.

► **Dans les lingettes, les disques à démaquiller** : le COTON. C'est là un textile polluant et trop grand consommateur d'eau, tout le monde le sait mais on l'oublie parfois à la salle de bains.

► La Slow Cosmétique invite aussi à **éviter les produits suremballés** (tube non recyclable, boîte en carton

systematique, etc.) et accompagnés d'outils promotionnels trop nombreux (PLV, présentoirs, etc.).

Vous pensez que tous les produits sont bons à jeter ? Pas de panique, pour chacun des produits cités plus haut, une alternative naturelle et moins polluante existe. Vous la découvrirez dans les chapitres suivants. 😊

### La grande check-list des ingrédients à éviter

Dans le tableau qui suit page 16, vous trouverez les ingrédients cosmétiques courants qu'il convient d'éviter si vous

adhérez à la Slow Cosmétique. Ces ingrédients sont soit dommageables pour l'environnement, soit polémiques pour la santé. En outre, ils peuvent presque tous être remplacés par quelque chose de naturel et plus doux.

► Pour bien utiliser ce tableau : munissez-vous d'un shampoing et d'un produit de maquillage conventionnels. Identifiez pour chaque catégorie l'un ou l'autre ingrédient dans la liste INCI de votre produit. Grâce à cet exercice, vous les mémoriserez plus facilement et serez étonné(e) du résultat !





Type d'ingrédient	Comment les reconnaître ?	Pourquoi on les évite ?
<p><b>Huile pétrochimique ou dérivé de pétrochimie</b></p>	<p>Les huiles minérales dérivées du pétrole se dévoilent facilement puisque <b>le nom évoque souvent en latin l'origine pétrolière</b> :</p> <p><i>Petrolatum, Cera Microcristallina, Paraffinum liquidum,...</i></p> <p>Plus difficiles à reconnaître sont les nombreux dérivés complexes de la pétrochimie. En voici quelques-uns courants à mémoriser :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Toluene, Benzene</i></li> <li>- Tous les mots en <i>-PEG-</i> (<i>polyethylene glycol</i>)</li> <li>- Tous les mots en <i>-DEA-</i> (<i>diethanolamine</i>) ou <i>MEA</i> (<i>ethanolamine</i>)</li> <li>- <i>Butanol</i> et tous les mots en <i>butyl-</i></li> <li>- <i>Ethanol</i> et tous les mots en <i>ethyl-</i>,</li> <li>- <i>l'EDTA</i> (<i>ethylene-diamine-tetra-cetatic acid</i>)</li> <li>- Tous les mots en <i>propyl-</i> et le <i>PPG</i> (<i>propylene glycol</i>)</li> <li>- <i>Cocamidopropyl betaine</i></li> <li>- <i>Methanol</i> et tous les mots en <i>methyl-</i>.</li> </ul>	<p><b>Pour l'environnement</b> d'une part. On soutient moins l'industrie pétrolière et ses dérivés.</p> <p><b>Pour la santé</b> dans une moindre mesure, car tous les ingrédients pétrochimiques ne sont pas polémiques pour la santé, mais certains oui.</p>
<p><b>Substances Ethoxylées</b></p>	<p>On les reconnaît grâce aux terminaisons en <i>-eth</i> (comme dans <i>laureth, cetareth</i>), mais aussi en <i>-oxynol</i>. On ajoute à cette liste certaines « grosses lettres » (<i>PEG,...</i>) et le préfixe <i>hydroxyethyl-</i>. Il faut aussi ajouter les <i>Quaterniums</i>, les <i>Polysilicones</i> et les <i>Diméthicone Copolyols</i>, dont les noms sont explicites.</p> <p><b>Note</b> : le <i>Quaternium-15</i> par exemple est un des pires car il libère du formaldéhyde.</p>	<p>Ces ingrédients combinent souvent plusieurs désavantages à la fois. Ils sont au minimum <b>polluants</b>, et souvent <b>irritants</b> à long terme. Certains sont en outre <b>polémiques pour la santé</b>.</p>



Type d'ingrédient	Comment les reconnaître ?	Pourquoi on les évite ?
<b>Silicones et plastiques</b>	<p>On reconnaît les silicones à leurs suffixes en <b>–one</b> ou <b>–oxane</b>.</p> <p><i>Sont courants : Cyclohexasiloxane, Diméthicone, Hexaméthylsiloxane,...</i></p> <p>On ajoute à cette liste les mots qui contiennent <b>–polymer-</b> et/ou <b>–vinyl-</b>, des plastiques.</p>	<p>Ces ingrédients sont polluants, ils ne se résorberont pas assez vite dans l'environnement.</p> <p>Certains sont <b>comédogènes</b> ou capables d'étouffer la peau ou les cheveux, ce qui les fragilise.</p> <p>Le diméthicone est dans la liste des perturbateurs endocriniens.</p>
<b>Conservateurs irritants</b>	<p>Voici des conservateurs courants très irritants et faciles à mémoriser : BHT, BHA, Méthylisothiazolinone, tous les mots en <b>-thiazolinone</b>, triclosan.</p>	<p>Parce que cela irrite la peau à long terme et que des alternatives existent. En plus, ces ingrédients sont pour certains <b>allergènes</b> et/ou <b>perturbateurs endocriniens</b> !</p>





Type d'ingrédient	Comment les reconnaître ?	Pourquoi on les évite ?
<b>Conservateurs réputés perturbateurs endocriniens</b>	<p>Le mieux est de les mémoriser. On retient par cœur les mots suivants à éviter, seuls ou accompagnés : « -paraben », « phenoxyethanol », les filtres solaires « benzophénone », « oxybenzone 8 », et « ethylhexyl methoxycinnamate 9 », et « 4-methylbenzylidene camphre ».</p> <p>On ajoute à cette liste d'autres types de perturbateurs endocriniens : les phtalates (à identifier grâce à « -phtalate », « phtalic- ») et les préfixes « nonyl- », « nono- ».</p>	<p>Les perturbateurs endocriniens peuvent <b>stimuler inutilement des récepteurs hormonaux</b> (et à terme aggraver un cancer par exemple, ou avoir une influence sur la fertilité).</p> <p>En outre, la benzophénone est un <b>polluant</b> pour les mers et les coraux.</p>
<b>Parfums synthétiques</b>	<p>Le mot <i>Parfum</i> ou <i>Fragrance</i> dans une liste INCI non certifiée bio est presque à coup sûr un parfum synthétique (risque de phtalates). Sinon, il est suivi d'un * pour désigner un parfum bio.</p>	<p>Risque de perturbateurs endocriniens.</p>
<b>Colorants synthétiques</b>	<p>Tous les colorants s'écrivent CI suivi de 5 chiffres. Exemple : CI 19140 est la tartrazine, un colorant azoïque jaune qui perturbe gravement le système nerveux.</p> <p>Les colorants naturels commencent par 7XXXX et sont donc OK. Tout le reste ou presque est synthétique.</p> <p>On ajoute à la liste le mot <i>P-Phénylenediamine</i> utilisé dans les colorations capillaires.</p>	<p>Certains, dont les colorants azoïques interdits en bio, peuvent franchir la barrière cutanée et libérer de l'aniline (comparable aux nitrosamines <b>cancérogènes</b>). D'autres sont <b>irritants</b> ou <b>allergènes</b>.</p>



Type d'ingrédient	Comment les reconnaître ?	Pourquoi on les évite ?
Certains minéraux	L'aluminium et ses sels ( <i>aluminium stearates, hydroxide, chlorohydrate, ...</i> ) et le dioxyde de titane en taille nano ( <i>titanium dioxide</i> – dans un produit non bio).	Pour la santé, car les supposés effets <b>cancérogènes</b> sont trop nombreux.
Huiles hydrogénées	On les reconnaît facilement grâce au mot <i>-hydrogenated</i> . Exemple : <i>hydrogenated castor oil</i> est l'huile de ricin hydrogénée.	Ces huiles sont « mortes » à cause de leur transformation à outrance. Elles <b>ne respectent pas le végétal</b> mais nous font penser qu'elles sont naturelles.

### ET LES ALLERGÈNES ALORS ?

**Linalol, limonene, geraniol...** On voit souvent ce type de mots en fin de liste INCI !

Pourtant, il ne s'agit pas d'ingrédients à proprement parler. Ce sont des composés naturellement présents dans tel ou tel ingrédient. Ces composés aromatiques pour la plupart sont listés comme allergènes. Mais la Slow Cosmétique ne nous dit pas de les éviter à tout prix, car l'allergie est un tout autre débat : on peut être allergique à tout ! Au naturel comme au synthétique.

→ **Un bon conseil : si vous avez une peau allergique ou hyperréactive, évitez-les, sinon, veillez simplement à ce qu'ils soient d'origine naturelle (naturellement présents dans une huile essentielle du produit par exemple).**

## Pour consommer moins mais mieux

Moins, parce que vous n'imaginez pas à quel point nous n'avons pas besoin de tous les cosmétiques qu'on nous propose. Mieux, parce que la Slow Cosmétique nous propose d'opter pour des matières nobles issues de la nature pour soigner notre peau.

### Vive le tout-en-un !

Sous la douche, vous utilisez sans doute un gel douche, un shampoing et un après-shampoing. Cela fait 3 flacons (qui seront jetés) et 3 formules différentes. Savez-vous qu'avec un bon savon à froid enrichi en rhassoul (une argile qui lave), les fans de la Slow Cosmétique se lavent le corps, le visage et les cheveux ? Un seul et même produit peut en remplacer plusieurs !

On vous dit le contraire en parfumerie ? Oui, car les marques ont un argumentaire qui justifie leur assortiment pléthorique !



### Quelques produits naturels suffisent !

La Slow Cosmétique nous invite à opter pour des matières nobles, issues de la nature, pour prendre soin de la peau et des cheveux. Ces matières sont non seulement naturelles mais réellement actives sur les fonctions de la peau, et la qualité de celle-ci. En outre, si vous aimez la Slow Cosmétique, vous comprendrez bien vite que 1 produit naturel noble = plusieurs usages possibles :

► Un bon **beurre de karité** servira à la fois d'onguent hydratant pour les pieds, les mains, les lèvres, mais aussi pour tout le corps et même le visage. Certaines l'aiment aussi sur les pointes sèches des cheveux.

► Un bon **gel d'aloë vera** peut servir de masque hydratant, de cataplasme apaisant, et de soin après-shampoing démêlant.

► Une bonne **huile vierge de noyaux d'abricot** sert de démaquillant, de sérum hydratant bonne mine et d'huile de massage raffermissante !

► L'**argile blanche** peut servir de poudre nettoyante pour laver le corps ou le visage sans l'agresser (avec un peu d'eau). Elle est aussi la base pour un masque peau sensible.



## QUELQUES VÉRITÉS AMUSANTES À TESTER

- Un shampoing doux et naturel, bien formulé, peut servir d'agent lavant pour le corps tout autant qu'un gel douche.
- Une crème visage est une crème parfaite pour les mains.
- Un produit adapté pour le contour des yeux convient très bien au visage tout entier et au contour des lèvres.
- La plupart des soins cosmétiques dits « pour hommes » conviennent aussi aux femmes et vice versa, si ce n'est pour leur parfum ou leur côté « frais » qui change des habitudes féminines.
- Une crème de nuit peut tout à fait servir de crème de jour, elle est simplement enrichie.
- Un produit pour le visage convient toujours pour le corps, mais l'inverse n'est pas vrai.
- Une crème raffermissante pour le cou est tout simplement une crème visage qu'on a voulu ciblée pour le cou et plus « élastifiante ». Si votre crème visage le fait déjà, elle sera bien pour le cou.
- Un masque visage hydratant sans acides peut remplacer occasionnellement une crème visage.

**Vous l'aurez compris, tout n'est que « segmentation » du produit par les marques qui tentent de vous en vendre toujours « plus ».**

► **L'eau florale d'hamamélis** peut s'utiliser à la fois comme une lotion tonique astringente en fin de démaquillage, mais aussi comme déodorant si on transpire peu. Elle est également superbe mélangée à un peu de miel pour se préparer un masque anti-rougeurs...

Vous découvrirez de nombreuses autres astuces pratiques aux chapitres suivants.

### **Se libérer du « brainwashing » et du zapping cosmétiques**

Le mot *brainwashing* signifie « lavage de cerveau » en anglais. Avez-vous déjà feuilleté un magazine féminin ou un magazine dédié à la beauté ? Il est truffé de publicités et de slogans à propos de la cosmétique. Idem sur Internet ou dans les vitrines des grands magasins.

Les messages que véhicule la publicité cosmétique s'immiscent en nous un peu plus chaque jour. Par exemple, une ride est invariablement présentée comme une imperfection à corriger. Un bouton doit disparaître au plus vite. Des cheveux souples et brillants sont le nec plus ultra. Pourtant, tout est relatif en matière de beauté, et ces messages sont bien souvent assimilables à de la désinformation pure.

Parallèlement, il n'y a pas une semaine qui passe sans une nouvelle formule ou une nouvelle gamme au packaging plus accrocheur, aux couleurs plus chatoyantes. Ces publicités nous tentent sans cesse. Or, combien de produits inutiles avons-nous achetés sous cette emprise ? La Slow Cosmétique nous invite à faire le tri et à ne surtout pas « zapper ».

### **Halte aux diktats**

Le mouvement Slow Cosmétique nous sensibilise au fait que la cosmétique conventionnelle nous impose des codes qui ne sont pas forcément sensés... Amusons-nous à les déconstruire :

► **Un produit « nouveau » est mieux qu'un produit plus ancien** : ce n'est pas toujours vrai. L'argument « nouveau » est mis en avant pour vendre ! La crème présentée comme une innovation pour l'hydratation n'est pas forcément plus efficace qu'une autre formule plus ancienne.

► **Un produit présenté comme « rare » est plus efficace** : c'est faux. Certes, acheter un produit qui contient une baie d'Amazonie bourrée d'antioxydants nous fait rêver et nous fait croire à l'efficacité du produit, mais une



efficacité toute similaire peut très bien être obtenue avec un produit local, simple et plus banal.

► **Un produit plus cher est forcément plus noble et plus efficace** : hélas non. Il existe des crèmes et des sérums cosmétiques vendus plus de 180 euros les 50 ml, et qui pourtant contiennent en grande majorité des substances peu nobles comme des huiles pétrochimiques, des silicones et des alcools gras. En terme d'efficacité (toute relative), de nombreuses études de consommation ont également démontré qu'une crème à 7 euros est parfois digne de rivaliser avec une crème de luxe.

► **Une peau parfaite ?** Vous rêvez d'un teint zéro défaut ? De pores invisibles et de zéro rougeur ? Ce n'est pas vraiment la nature de la peau. Pour rappel, celle-ci est un organe qui vit et qui mute, qui évolue sur le long terme et qui est susceptible d'être moins belle un jour et bien mieux ensuite, sans lien réel avec les produits utilisés. Les hormones et l'alimentation, ainsi que le stress, jouent un rôle non négligeable sur l'état de notre peau. La publicité cosmétique utilise des promesses de perfection pour nous faire acheter un produit. C'est bien compréhensible,

mais il faut en être conscient(e) pour consommer mieux.

► **Un cosmétique peut « transformer » la peau ou les cheveux** : non. Aucun cosmétique ne peut modifier la structure physiologique de votre peau. Aucun cosmétique ne peut « repulper » une ride de l'intérieur. La cosmétique a d'ailleurs une définition légale : elle est là pour entretenir la beauté de la peau, l'embellir grâce à du soin ou du maquillage, mais cela reste relativement superficiel. Les publicités nous font penser que des soins du commerce vont rendre nos cheveux plus épais, mais ce n'est possible qu'esthétiquement, pas biologiquement. Du coup, en sachant ce qu'on peut réellement attendre d'un cosmétique, on sera moins tenté(e) de multiplier les achats erronés.



### Faites le tri !

Ne gardez que les produits essentiels au maintien en forme de votre peau et de votre beauté. Inutile d'avoir trois crèmes hydratantes !



## Stop au zapping !

**L'anti-zapping : ne passez pas d'un produit à l'autre avant d'avoir pu constater un quelconque résultat.**

**La Slow Cosmétique nous rappelle deux principes dermatologiques simples :**

**1** **Un produit cosmétique hydratant ou traitant devrait être utilisé pendant 1 mois au moins** afin de pouvoir juger de son efficacité ou de sa bonne tolérance. Pourquoi ? C'est notamment lié au cycle de la kératinisation : votre épiderme se renouvelle en 1 mois environ. Cependant, si un produit brûle, pique ou cause une vraie réaction, alors il doit être écarté.

**2** **L'application compte autant que le produit.** Si vous avez acheté un produit naturel et Slow qui vous promet de démêler les cheveux, et qu'il est conseillé d'en mettre très peu dans les mains avant de frotter les cheveux, eh bien faites-le ! Inutile d'en mettre plus... Souvent nous sommes tenté(s) d'en utiliser trop, croyant que le produit sera plus efficace. À l'inverse, nous oublions aussi de répéter l'application de produits quand ils sont traitants.

Pourtant, certains produits ne seront efficaces que si on les applique vraiment 2 fois par jour, voire plus (c'est le cas par exemple de la plupart des sérums traitants pour le visage). Enfin, il arrive que certain(e)s parmi nous aiment « varier les plaisirs ». C'est bien, mais point trop n'en faut. Il n'est pas idéal de multiplier les produits sur la peau sur une période d'une journée. Par exemple, l'eau florale du matin est très bien pour le soir aussi.





## LA TROUSSE SLOW COSMÉTIQUE IDÉALE

- **Une huile démaquillante**, si possible 100 % végétale pour qu'elle puisse servir de base pour la fabrication du sérum hydratant et traitant.
- **Une eau florale adaptée au type de peau** (voyez le tableau en page 178 pour savoir quelle plante pour quel type de peau).
- **Un sérum hydratant et traitant** en fonction du type de peau. Ce sérum est soit une huile faite maison, soit un gel ou un soin huileux prêt à l'emploi portant la Mention Slow Cosmétique. On l'applique matin et soir.
- **Une crème de jour** à utiliser le matin pour protéger le visage. Elle doit pouvoir s'appliquer sur le contour des yeux et le cou.
- **Un savon à froid surgras** capable de laver tout le corps et le visage si besoin, en douceur. Si on est très Slow, on le choisit enrichi en argile comme le rhassoul pour pouvoir se laver les cheveux avec. Les hommes le choisiront bien onctueux pour pouvoir aussi se raser.
- **Un shampoing doux et neutre** (qui peut occasionnellement servir de gel lavant pour la peau).
- **Un déodorant maison** ou bien prêt à l'emploi et lauréat de la Mention Slow Cosmétique.
- **Quelques produits de maquillage Slow Cosmétique** pour le teint, les yeux et la bouche.
- **Quelques basiques « bons à tout faire »** en Slow Cosmétique et notamment : le gel d'aloé vera Slow, le beurre de karité, l'argile blanche ou verte ou le rhassoul.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



Ma famille **Slow** cosmétique  
Julien Kaibeck



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
P R A T I Q U E