

The background is a teal color with various white and orange line-art illustrations of natural elements and cosmetics. These include flowers, leaves, a bar of soap, a jar, a brush, a bottle, and a hand holding a bowl with a pestle. The central text is enclosed in a white-bordered box.

JULIEN KAIBECK
Fondateur de la Slow Cosmétique

MA BIBLE DE LA SLOW COSMÉTIQUE

Le guide de référence pour une cosmétique
plus écologique et saine

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

LES SECRETS D'UNE COSMÉTIQUE + ÉCOLO ET + SENSÉE !

- **Adopter une attitude économique et écologique** pour consommer la beauté autrement et prendre soin de vous plus simplement.
- **Décrypter les étiquettes** pour mieux choisir vos produits.
- **Préparer et appliquer vos propres produits** : 70 recettes de masques, shampoings, dentifrice, déodorants, démaquillants, crème antivergetures, liniment pour bébé, soin pour la barbe, solution antipoux...
- **Soigner facilement les bobos** de toute la famille en un clin d'œil.
- Un point complet sur **les cosmétiques végans et les perturbateurs endocriniens**.



Julien Kaibeck est un expert renommé en aromathérapie et en cosmétique naturelle. Il enseigne l'aromathérapie et milite avec l'Association Slow Cosmétique. Il est l'auteur de plusieurs best-sellers aux éditions Leduc.s dont *Les huiles végétales, c'est malin*. Retrouvez ses bons conseils conso sur son blog www.lessentieldejulien.com

ISBN : 979-10-285-1797-7



29,90 euros
Prix TTC France

Rayon : Santé, beauté

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

MA BIBLE
DE LA **SLOW**
COSMÉTIQUE

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Mieux avec les huiles essentielles, 2019.

Je soigne ma peau au naturel, avec Annie Casamayou, 2018.

Slow Cosmétique, le guide visuel, avec Mélanie Dupuis, 2015.

Les huiles végétales, c'est malin, 2013.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com

et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Cet ouvrage est l'édition revue et augmentée de *Adoptez la Slow Cosmétique*, paru en 2012 et réédité en 2017, également enrichi de textes issus de *Ma famille Slow Cosmétique*, paru en 2019.

Retrouvez tous les conseils et les recettes de Julien Kaibeck sur son blog : www.lessentieldejulien.com

Création de maquette et mise en pages : Hung Ho Thanh

Illustrations : Scarletine (www.scarlatine.canalblog.com, p. 300 à 303) ;

Adobe Stock, Julien Kaibeck (p. 127, 162, 182-186)

Préparation des textes : Clémentine Sanchez

Design de couverture : Antartik

Illustration de couverture : Ophelie Dhayere

© 2020 Leduc.s Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon – 75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1797-7

JULIEN KAIBECK

MA BIBLE
DE LA SLOW
COSMÉTIQUE

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

Sommaire

Partie 1	Les principes de la Slow Cosmétique	7
Partie 2	Les cosmétiques, entre attirance et méfiance	27
Chapitre 1	La peau et ses besoins	29
Chapitre 2	Les cosmétiques conventionnels et leurs dangers	47
Partie 3	Adopter la Slow Cosmétique	89
Chapitre 3	La base : nettoyer la peau (et les cheveux)	93
Chapitre 4	Le quotidien : hydrater et protéger la peau	123
Chapitre 5	Les urgences : soigner et réparer les petites imperfections	151
Chapitre 6	Le plaisir : se parfumer, se maquiller et séduire	193
Partie 4	À chacun sa Slow Cosmétique !	227
Chapitre 7	La Slow Cosmétique pour la future maman	229
Chapitre 8	La Slow Cosmétique pour bébé	249
Chapitre 9	La Slow Cosmétique pour les enfants et les adolescents	261
Chapitre 10	La Slow Cosmétique pour les hommes	269
	Conclusion	295
	Annexes	297
	Mon programme de soin slow, en un coup d'œil	299
	Liste d'adresses	305
	Les ingrédients clés de la Slow Cosmétique	307
	Les huiles végétales pour une beauté slow	313
	Les huiles essentielles pour une beauté slow	335
	Index des recettes	347
	Index général	351
	Table des matières	359

Partie 1

Les principes
de la
Slow Cosmétique

L

a 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 encore 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 1 001 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'aloë vera ou des végétaux peu transformés.

Je n'avais pas imaginé à l'époque de la sortie de mon premier livre que, quelques années plus tard, la Slow Cosmétique® deviendrait un mouvement d'alterconsommation si vivant et dense...

A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized 'J' followed by a series of loops and a long horizontal stroke ending in a small dot.

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 et elle pratique malgré elle un lavage de cerveau sur nos esprits de consommateurs... Doux et voluptueux, l'univers de la beauté nous fait rêver et nous offre une opportunité formidable de nous sentir mieux dans notre peau. Pourtant, parce qu'il est guidé par la loi du profit, le monde de la cosmétique est cruel avec nos portefeuilles, avec l'environnement, et parfois avec notre santé.

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'essor de la cosmétique certifiée bio dans les années 1980, beaucoup d'entre nous se sont posés les bonnes questions. Quel est l'impact réel des ingrédients cosmétiques pour la santé ? Et sur l'environnement ? Comment se fait-il que nous retrouvions des traces de parabènes dans notre organisme ? Et pourquoi appliquer des dérivés de pétrochimie 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 de l'utilisation croisée de produits truffés de molécules très variées. On ne parle que peu de la nature réelle des ingrédients, synthétiques surtout. Leur impact sur la santé hormonale fait débat et, parfois, leur bilan écologique

est désastreux ! 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 puissants. 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 tous les dermatologues savent que cela est impossible dans une formule strictement 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'elle 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 illusives ? Faire le tri dans nos actes de consommation et nos gestes de beauté ? C'est ce que propose la Slow Cosmétique®.

Qu'est-ce que la Slow Cosmétique® ?

La Slow Cosmétique® est un mouvement militant incarné par une association, des livres et un label. Ce mouvement est porté par des consommateurs et des 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, naturels et non toxiques. On consomme donc moins mais aussi mieux.

La mécanique est bien pensée et permet au public de mieux appréhender le concept tout en passant à la pratique facilement :

- l'Association internationale Slow Cosmétique® **labellise des marques** de cosmétiques naturels après examen très minutieux de leurs produits et de leur marketing. Elle les liste à la manière du *Guide Michelin* sur son site officiel : **slow-cosmetique.org** ;
- mettant en avant ces belles marques aux produits naturels et nobles, l'association va à la rencontre du public en **encourageant les consommateurs à consommer moins** (en fabriquant certains produits de beauté à la maison ou en utilisant des produits multi-usages), **et mieux** (en choisissant de préférence des produits de marques labellisées Slow Cosmétique®) ;
- les marques labellisées Slow Cosmétique® **apposent le label sur leurs emballages** ou sur leurs publicités. Elles sont ainsi mieux repérables en rayons par les consommateurs exigeants ;
- pour permettre au plus grand nombre d'avoir accès à des produits vraiment plus naturels et écolo, les marques labellisées **vendent aussi leurs produits sur la boutique en ligne collaborative du mouvement** : le site **slow-cosmetique.com**, qui rassemble ainsi près de 5 000 produits sains.

Pourquoi la Slow Cosmétique[©] ?

Il y a plusieurs raisons d'adopter la Slow Cosmétique[©] au quotidien :

- **parce que l'impact environnemental de la cosmétique conventionnelle est trop lourd.** Matières non biodégradables, suremballages, pétrochimie, on en veut moins ! *(Rendez-vous ci-dessous pour avoir tous les détails.)* ;
- **parce que l'impact psychologique du marketing cosmétique n'est plus en phase** avec les valeurs éthiques des consommateurs. Ras le bol d'être pris-es pour des pigeon-ne-s. *(Rendez-vous page 15 pour avoir tous les détails.)* ;
- **parce que l'on veut des cosmétiques sans polémiques au niveau de la santé,** et notamment la santé endocrinienne. Principe de précaution oblige ! *(Rendez-vous page 17 pour avoir tous les détails.)* ;
- **parce que l'on veut consommer moins mais mieux,** en faisant la part belle à l'artisanat et aux savoir-faire en lien avec les plantes et les terroirs. *Small is beautiful ! (Rendez-vous page 21 pour avoir tous les détails.)*

Nous allons détailler toutes ces bonnes raisons dans les pages à venir. Et vous verrez qu'en lisant ce qui suit, votre avis sur la cosmétique risque de changer. Si vous n'êtes pas encore convaincu-e, c'est le moment de vous ouvrir à quelques vérités qui font réfléchir, et de vous réjouir des alternatives qui existent...

La cosmétique conventionnelle pollue la planète

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 vont polluer la flore, la faune et les eaux.

C'est pour cette raison par exemple qu'au Yucatán, état 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 bâtonnets de type Cotons-Tiges jetés chaque jour à la poubelle.

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

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 égouts. 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 silicones ou plastiques ne poussent pas sur les arbres !

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

► Polluants à éviter

Voici une brève liste partielle des types d'ingrédients qui polluent dans nos cosmétiques. Pour apprendre à les reconnaître sur les étiquettes, lisez en partie 2 le passage sur l'analyse des formules cosmétiques (page 49). **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 « diméthicone » et « cyclotérasiloxane » 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, suivis par la France, qui interdit à présent les microbilles de polyéthylène, mais qui laisse l'utilisation d'autres polymères non biodégradables libre.

Dans vos savons : 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, si l'on tient compte de l'utilisation d'autres produits en parallèle.

Dans vos crèmes antiâge, 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 éthoxylés. 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 une fois dans la salle de bains.

Et la liste n'en finit pas ! On ne vous parle même pas des muscs synthétiques qui peuvent composer l'ingrédient « parfum » dans n'importe quel produit à rincer. Ces muscs se retrouvent dans la mer et perturbent la vie endocrinienne de la faune aquatique.

La Slow Cosmétique® invite à éviter tout cela. Mais aussi à **éviter les produits suremballés** (tube non recyclable, boîte en carton systématique, etc.) et **accompagnés d'outils promotionnels trop nombreux** (PLV, présentoirs, etc.).

Vous pensez que tous vos 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 cosmétique conventionnelle pollue nos esprits

C'est ce que l'on appelle en Slow Cosmétique® le « **brainwashing cosmétique** ». Un lavage de cerveau qui s'exprime à plusieurs niveaux...

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.

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 au fossé énorme qui existe entre ce qui est perçu et ce qui compose vraiment les produits cosmétiques. Déception !

Les formules conventionnelles, même de luxe, sont remplies d'ingrédients peu nobles... De l'eau et des ingrédients synthétiques surtout, plastiques ou pétrochimiques aussi, le plus souvent inertes et donc inactifs. Ces ingrédients sont en majorité polluants ou en tout cas très peu biodégradables. 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 parabènes depuis les années 1990 ne doit pas vous être étranger, mais il fait rage sur bien plus d'ingrédients. En 2016, l'UFC Que choisir¹ dénonce la présence de perturbateurs endocriniens dans une kyrielle de produits.

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.

Encore plus étonnant, les publicitaires font aussi passer pour vert et naturel ce qui ne l'est pas. C'est le fameux « *greenwashing* », ou « écoblanchiment ». Les marques

1. *Que choisir*, mensuel n° 545, mars 2016.

cosmétiques n'ont de cesse d'associer des images de naturalité et d'écologie à leurs produits dont l'impact sur l'environnement est pourtant loin d'être neutre.

► 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 53) 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 cosmétique conventionnelle est polémique pour la santé

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 si on le prend individuellement. 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 lorsque l'on en utilise beaucoup, souvent, et de manière croisée.**

Prenons l'exemple du phénoxyéthanol. Ce composé chimique est un conservateur très répandu dans les cosmétiques. Or c'est un perturbateur endocrinien supposé, donc, légalement, sa concentration est limitée à 1 % de la formule. Mais si vous utilisez deux produits différents (shampooing et démaquillant 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 ?

La check-list des cosmétoxiques

Vous retrouverez en page 18 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

- Méthylisothiazolinone : conservateur
- Benzophénone : conservateur
- Phénoxyéthanol : conservateur

Ma bible de la Slow Cosmétique

- BHT : conservateur
- Diméthicone : agent de texture (silicone)
- PEG (ou polyéthylène glycol) : émoullient
- Sodium laureth sulfate : tensio-actif moussant

Courants

- Aluminium (stéarates, 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
- Éthyl-, Méthyl-, 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)
- Éthylhexyl méthoxycinnamate : filtre UV
- P-phénylénédiamine : ingrédient utilisé dans les colorations
- Toluène : 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 21 pour ces derniers.

La grande check-list des ingrédients à éviter

Dans le tableau de la page suivante, 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 !

Ingrédients à éviter

Type d'ingrédient	Comment les reconnaître ?	Pourquoi on les évite ?
Huile pétrochimique ou dérivé de pétrochimie	<p>Les huiles minérales dérivées du pétrole se dévoilent facilement puisque le nom évoque souvent en latin l'origine pétrolière : Petrolatum, Cera microcristallina, Paraffinum liquidum...</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"> - toluène, benzène ; - tous les mots en <i>-PEG-</i> (<i>polyethylene glycol</i>) ; - tous les mots en <i>-DEA-</i> (<i>diéthanolamine</i>) ou <i>-MEA-</i> (<i>éthanolamine</i>) ; - <i>butanol</i> et tous les mots en <i>butyl-</i> ; - <i>éthanol</i> et tous les mots en <i>ethyl-</i> ; - l'<i>EDTA</i> (<i>éthylène-diamine-tetra-cetatic acid</i>) ; - Tous les mots en <i>propyl-</i> et le <i>PPG</i> (<i>propylène glycol</i>) ; - <i>cocamidopropyl bétaine</i> ; - <i>methanol</i> et tous les mots en <i>methyl-</i>. 	<p>Pour l'environnement d'une part. On soutient moins l'industrie pétrolière et ses dérivés.</p> <p>Pour la santé dans une moindre mesure, car tous les ingrédients pétrochimiques ne sont pas polémiques pour la santé, mais certains oui.</p>
Substances éthoxylées	<p>On les reconnaît grâce aux terminaisons en <i>-eth</i> (comme dans <i>laureth</i>, <i>cetareth</i>), mais aussi en <i>-oxynol</i>. On ajoute à cette liste certaines « grosses lettres » (PEG...) et le préfixe <i>hydroxyéthyl-</i>. Il faut aussi ajouter les quaterniums, les polysilicones et les diméthicone copolyols, dont les noms sont explicites.</p> <p>Note : le quaternium-15 par exemple est l'un des pires car il libère du formaldéhyde.</p>	<p>Ces ingrédients combinent souvent plusieurs désavantages à la fois. Ils sont au minimum polluants, et souvent irritants à long terme. Certains sont en outre polémiques pour la santé.</p>
Silicones et plastiques	<p>On reconnaît les silicones à leurs suffixes en <i>-one</i> ou <i>-oxane</i>. Sont courants : <i>cyclohexasiloxane</i>, <i>diméthicone</i>, <i>hexaméthylsiloxane</i>...</p> <p>On ajoute à cette liste les mots qui contiennent <i>-polymer-</i> et/ou <i>-vinyl-</i>, des plastiques.</p>	<p>Ces ingrédients ne se résorberont pas assez vite dans l'environnement.</p> <p>Certains sont comédogènes ou capables d'étouffer la peau ou les cheveux, ce qui les fragilise.</p> <p>Le diméthicone est dans la liste des perturbateurs endocriniens supposés.</p>

Ma bible de la Slow Cosmétique

Type d'ingrédient	Comment les reconnaître ?	Pourquoi on les évite ?
Conservateurs irritants	Voici des conservateurs courants très irritants et faciles à mémoriser : <i>BHT, BHA, méthylisothiazolinone</i> , tous les mots en <i>-thiazolinone, triclosan</i> .	Parce que cela irrite la peau à long terme et que des alternatives existent. En plus, ces ingrédients sont pour certains allergènes et/ou perturbateurs endocriniens !
Conservateurs réputés perturbateurs endocriniens	Le mieux est de les mémoriser. On retient par cœur les mots suivants à éviter, seuls ou accompagnés : <i>-paraben, phénoxyéthanol</i> , les filtres solaires <i>benzophénone, oxybenzone 8</i> , et <i>éthylhexyl méthoxycinnamate 9</i> , et <i>4-méthylbenzylidène camphre</i> . On ajoute à cette liste d'autres types de perturbateurs endocriniens : les <i>phthalates</i> (à identifier grâce à <i>-phthalate, phtalic-</i>) et les préfixes <i>nonyl-, nono-</i> .	Les perturbateurs endocriniens peuvent stimuler inutilement des récepteurs hormonaux (et à terme aggraver un cancer par exemple, ou avoir une influence sur la fertilité). En outre, la benzophénone est un polluant pour les mers et les coraux.
Parfums synthétiques	Les mots « parfum » ou « fragrance » dans une liste INCI non certifiée bio représentent presque à coup sûr un parfum synthétique (risque de phtalates). Sinon, ils sont suivis d'un * pour désigner des parfums bio.	Risque de perturbateurs endocriniens.
Colorants synthétiques	Tous les colorants s'écrivent <i>CI</i> suivi de 5 chiffres. Exemple : <i>CI 19140</i> est la tartrazine, un colorant azoïque jaune qui perturbe gravement le système nerveux. Les colorants naturels commencent par <i>7XXXX</i> et sont donc + ou – OK. Tout le reste ou presque est synthétique. On ajoute à la liste <i>P-phénylènediamine</i> utilisé dans les colorations capillaires.	Certains, dont les colorants azoïques interdits en bio, peuvent franchir la barrière cutanée et libérer de l'aniline (comparable aux nitrosamines cancérigènes). D'autres sont irritants ou allergènes.
Certains minéraux	L'aluminium et ses sels (<i>aluminium stéarates, 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 cancérigènes 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 ne respectent pas le végétal mais nous font penser qu'elles sont naturelles.

Et les allergènes alors ?

Linalol, limonène, géraniol... 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). Voyez la liste officielle complète des allergènes en page 67.

► On veut consommer la beauté moins mais mieux

Oui, il est tout à fait possible de consommer la cosmétique d'une autre façon. Et c'est vraiment le moment de le faire. Moins, mais mieux...

Moins, parce que vous n'imaginez pas à quel point nous n'avons pas besoin de tous les cosmétiques que l'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 trois flacons (qui seront jetés) et trois 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 notre peau et de nos 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 qu'un 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. Certains l'aiment aussi sur les pointes sèches des cheveux ;
- un bon **gel d'aloé vera** peut servir de masque hydratant, de cataplasme apaisant et de soin après-shampooing 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 ;
- 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 l'on transpire peu. Elle est également superbe mélangée à un peu de miel pour se préparer un masque antirougeurs...

Vous découvrirez de nombreuses autres astuces pratiques aux chapitres suivants.

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 que l'on a voulu cibler 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 ».

Mais alors, que consommer ?

La Slow Cosmétique® fait la part belle aux produits 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.

La Mention Slow Cosmétique®

Ce label créé en 2013 par l'Association Slow Cosmétique® est comme un phare dans la nuit, bien utile pour distinguer les marques qui rendent la cosmétique plus en phase avec notre époque.



Dans un cosmétique naturel digne du label Slow Cosmétique®, on ne retrouve aucune huile pétrochimique, aucune silicone, aucun ingrédient polémique pour la santé ou l'environnement. Mais cela ne s'arrête pas là. Il faut aussi que le marketing soit « raisonnable », c'est-à-dire que la marque n'incite pas à la surconsommation ou ne fasse pas de fausses promesses.

En outre, la marque labellisée est invitée à intégrer une démarche éthique forte avec l'utilisation d'ingrédients ancrés dans le local et de procédés respectueux de l'environnement et des animaux. Le contrôle de l'entreprise doit être familial et la chaîne de production doit être maîtrisée en interne (la marque fabrique donc elle-même au moins une partie de ses ingrédients ou produits, ou maîtrise la production par des tiers).

Une marque souhaitant recevoir la Mention doit répondre à plus de 50 critères reposant sur les critères détaillés dans la Charte du mouvement (disponible sur slow-cosmetique.org). Une marque candidate est évaluée à la fois par au moins deux membres spécialisés de l'Association, mais aussi par le public *via* le site de l'Association. La grille d'évaluation de la marque candidate est ensuite soumise à l'approbation des membres du bureau de l'Association, composé des coordinateurs nationaux.

Les critères d'évaluation découlent des quatre piliers de la Charte du mouvement. Est ainsi « Slow Cosmétique® » une cosmétique à la fois :

- **écologique** : cette marque cosmétique ne pollue pas, ou en tout cas moins que ce qui se pratique sur son segment de marché ;
- **saine** : cette marque cosmétique n'est pas polémique pour la santé et ses produits sont sûrs ;

Ma bible de la Slow Cosmétique

- **intelligente** : cette marque cosmétique propose des produits bien pensés, n'incite pas à la surconsommation, et elle émane d'une entreprise contrôlée et gérée de façon familiale. Elle ne fait pas de mal aux animaux, évidemment ;
- **raisonnable** : cette marque cosmétique ne fait pas de fausses promesses, n'utilise pas notre peur de vieillir ou d'être imparfaits pour vendre plus, ne pratique pas le « greenwashing » et ses prix sont corrects par rapport à la qualité proposée.

REJOIGNEZ LE MOUVEMENT : le public peut émettre un avis consultatif sur les marques à labelliser. Il sera pris en compte par le jury expert. Plus d'informations sur la Charte Slow Cosmétique® et la Mention sur le site officiel : www.slow-cosmetique.org
On y trouve aussi la liste complète des marques lauréates de la Mention Slow Cosmétique® !



Avez-vous déjà envie de passer à la pratique ? Rendez-vous dès lors en page 89 dans la partie 3, qui est truffée de recettes et bons conseils.

Si vous préférez approfondir vos connaissances avant de vous lancer, alors lisez la partie 2 dans les pages suivantes. Elles vont vous informer correctement sur votre peau, ses besoins dermatologiques, et sur les bases de la cosmétologie au naturel.

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®, pour un bien-être plus écologique et sain.

Alors libérez-vous !

