

RACHEL DIPINTO

Sous la direction de Julien Kaibeck



M O I N S

M A I S

M I E U X

# la Slow Cosmétique

---

40 FICHES-RECETTES POUR CONSOMMER  
MOINS MAIS MIEUX EN ADOPTANT  
LA SLOW COSMÉTIQUE AU QUOTIDIEN

# LA SLOW COSMÉTIQUE, ÉCORESPONSABLE AU QUOTIDIEN !

- ▶ **Découvrir la Slow Cosmétique** : la création du mouvement militant, ses quatre objectifs (écologique, sain, intelligent, raisonnable), ses ingrédients incontournables, etc.
- ▶ **35 fiches ultra-pratiques et guidées** pour soulager les maux du quotidien : acné, cheveux secs ou gras, eczéma, épilation, peau rugueuse, soin anti-âge, etc.
- ▶ **5 gestes pour prolonger l'expérience Slow Cosmétique** : se protéger des UV, se mettre au zéro déchet, entretenir sa barbe, nourrir la peau des tout-petits, fabriquer son sérum antistress.



## MOINS MAIS MIEUX, LA COLLECTION QUI FAIT DE SON MIEUX POUR L'ENVIRONNEMENT !

Chez Leduc, nous avons à cœur d'impacter positivement le monde qui nous entoure. C'est la raison pour laquelle nous avons créé notre première collection écoresponsable. Mais c'est quoi, un livre écoresponsable ? C'est un papier bien géré FSC® et une impression française Imprim'vert® respectueuse de l'environnement. C'est un format optimisé pour éviter la gâche papier et une typographie volontairement light pour limiter l'utilisation des encres qui, d'ailleurs, sont exclusivement végétales. En bref, on utilise moins et on fait mieux !

**Rachel Dipinto** est herbaliste diplômée et esthéticienne professionnelle. Elle anime des ateliers de Slow Cosmétique, ainsi qu'un institut de bien-être au naturel à Bruxelles. Son blog : [www.rachelessentielle.be/blog](http://www.rachelessentielle.be/blog).

**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 dont *Les Huiles végétales, c'est malin*, *Adoptez la Slow Cosmétique* ou encore *Ma bible de la Slow Cosmétique*.

**14,90 euros**  
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-1955-1



[editionsleduc.com](http://editionsleduc.com)

**LEDUC**

Rayon : Santé, beauté, écologie

M O I N S

M A I S

M I E U X

## 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](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://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.

Avec la collaboration de Julien Kaibeck

Suivi éditorial : Isabelle Chave

Design couverture : Antartik

Photos couverture : Bruno Calendini/AdobeStock

Maquette : Anne Krawczyk

Illustrations : @slow-cosmetique.org/AdobeStock/Shutterstock

© 2021 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1955-1

RACHEL DIPINTO

Sous la direction de Julien Kaibeck



M O I N S

M A I S

M I E U X

# la Slow Cosmétique

40 FICHES-RECETTES POUR CONSOMMER  
MOINS MAIS MIEUX EN ADOPTANT  
LA SLOW COSMÉTIQUE AU QUOTIDIEN

LEDUC 

# MOINS MAIS MIEUX

La collection 100 % pratique d'experts  
pour vivre mieux de façon simple et naturelle

Julien Kaibeck vous propose une collection inédite, fondée sur le témoignage pratique d'experts qui veulent nous aider à prendre soin de nous simplement et de façon naturelle. Ils partagent leurs astuces très personnelles pour soigner les bobos du quotidien ou consommer de façon plus écologique. C'est tout à fait dans l'air du temps, celui de la transition écologique et de la préparation d'un avenir meilleur.

Structuré en fiches ultra-pratiques, chaque ouvrage de cette collection phare propose les meilleurs gestes pour être bien tout en étant en phase avec notre monde qui doit évoluer vers un modèle plus vertueux. En un clin d'œil, vous accédez aux informations importantes et profitez du savoir-faire de spécialistes qui dévoilent pour la première fois leurs vrais retours d'expérience, au quotidien et en toute simplicité.

# JULIEN KAIBECK

Le directeur d'une collection  
pas comme les autres

Julien Kaibeck est un expert renommé en aromathérapie et en cosmétique naturelle. Il milite surtout depuis 2012 pour une consommation plus écologique et minimaliste des cosmétiques et prône la beauté et la santé au naturel avec l'Association Slow Cosmétique qu'il a fondée. Son credo ? Chacun devrait pouvoir prendre soin de soi au naturel, et consommer autrement, moins mais mieux.

Il partage ses bons conseils conso sur son blog *lessentieldejulien.com*, mais aussi à la radio ou en télévision (RTBF, ex-France 5...). Il est l'auteur de plusieurs best-sellers aux éditions Leduc dont *Adoptez la Slow Cosmétique*, *Je soigne ma peau au naturel* ou *Les Huiles végétales, c'est malin*.

« Il est temps de comprendre que le **MOINS** n'est pas l'ennemi du **MIEUX**, tant pour le quotidien que pour notre santé physique et mentale. »

Julien Kaibeck

# SOMMAIRE

INTRODUCTION . . . . .	9
1 BIEN CONNAÎTRE LA SLOW COSMÉTIQUE . . . . .	11
2 MES 35 MEILLEURES ASTUCES AVEC LA SLOW COSMÉTIQUE . . . . .	53
3 5 GESTES POUR PROLONGER L'EXPÉRIENCE SLOW COSMÉTIQUE . . . . .	129
CONCLUSION . . . . .	141
ANNEXES . . . . .	143



## **AVERTISSEMENT**

Ce livre est destiné à apporter une meilleure information sur la Slow Cosmétique. Les prescriptions proposées au fil de l'ouvrage ne sauraient être considérées comme des conseils médicaux personnalisés.

Ce livre ne remplace ni le diagnostic ni la prescription d'un médecin. Il est donc fortement recommandé au lecteur de consulter son médecin ou son pharmacien pour toute question relative à sa santé, surtout en cas de troubles persistants.

# Introduction

Ce livre fait partie d'une série d'ouvrages intitulés « Moins mais Mieux ». Il s'agit d'une nouvelle collection aux éditions Leduc dirigée par Julien Kaibeck, le fondateur de la Slow Cosmétique. C'est vous dire si je suis fière et heureuse d'avoir pu contribuer à cette collection !

Je suis convaincue comme Julien qu'il faut consommer moins de produits de beauté, mais mieux. En outre, je pense que chaque jour, nous sommes toutes et tous susceptibles d'avoir besoin d'un petit coup de pouce pour nous sentir mieux. Pour les bobos du quotidien, pour une hygiène de vie au top, ou pour faire face aux aléas de la peau, on a besoin de gestes simples, avec des produits sains et non polluants. De très nombreux livres pratiques existent déjà en librairie, et ils nous donnent de bonnes astuces, mais aucun ne nous permet réellement de contextualiser le conseil ou la recette donnée dans la vie de tous les jours.

Voilà pourquoi j'ai voulu rédiger ce livre à la manière d'un « témoignage pratique ». Je vous y décris en toute simplicité, très concrètement, ce que je fais vraiment pour ma beauté et mon bien-être en mode Slow Cosmétique. C'est donc un livre à la fois très personnel et très pratique. Personnel, car je témoigne ici en toute honnêteté de mes pratiques beauté pour moi et ma famille proche. Pratique, parce que vous y trouverez des astuces et des recettes simples, que vous

pourrez adopter selon vos besoins, en les adaptant parfois légèrement grâce aux conseils donnés pour coller à votre réalité.

Vous pouvez lire ce livre comme vous liriez un roman, ou bien consulter les index : celui des problématiques qui y sont abordées dans ce livre (p. 145) et celui des ingrédients phares (p. 144), pour trouver directement la solution « Slow Cosmétique » qui remplacera votre geste beauté actuel. Dans les deux cas de figure, lisez attentivement toute la première partie pour bien comprendre ce qu'est la Slow Cosmétique et pourquoi il est si important de l'adopter dans la salle de bains.

J'espère que vous vous reconnaîtrez dans mes situations de vie, que vous rirez au moins un peu en apprenant que je suis plutôt fonceuse et parfois un peu rêveuse, et surtout que vous vous sentirez mieux avec la Slow Cosmétique.

Bonne lecture à vous !

Rachel Dipinto

1

# BIEN CONNAÎTRE LA SLOW COSMÉTIQUE

« Quand j'ai découvert la Slow Cosmétique grâce au premier livre de Julien Kaibeck, j'ai vite compris que les huiles végétales et quelques ingrédients simples suffiraient désormais pour combler tous mes besoins beauté, en toute simplicité. »



## Qu'est-ce que la Slow Cosmétique ?

La Slow Cosmétique est née en 2012 à la fois comme mouvement militant, association sans but lucratif et tendance de consommation alternative. C'est Julien Kaibeck qui l'a inventée et ainsi nommée en s'inspirant du mouvement Slow Food<sup>1</sup>. Ce mouvement, né dans les années 1980, s'insurgeait contre les fast-foods et proposait de faire la promotion d'une nourriture plus riche en goût, plus noble et ancrée dans un terroir. La Slow Cosmétique s'inscrit dans cet esprit.

C'est une alternative pour la beauté : elle propose de consommer la cosmétique moins mais mieux. Moins, car la Slow Cosmétique nous sensibilise au fait que nous n'avons pas besoin de 1 001 produits pour nous sentir bien, beaux et propres. Mieux, car la Slow Cosmétique promeut avant tout des ingrédients cosmétiques vraiment nobles et naturels comme les huiles végétales, le miel ou les minéraux et les végétaux peu transformés, mais aussi des produits de marques labellisées Slow Cosmétique. En effet, depuis 2013, le label Slow Cosmétique félicite des marques aux formules propres et au marketing raisonnable.

---

<sup>1</sup> Les mots « Slow Food » et « Slow Cosmétique » sont des marques déposées mais gérées par des associations internationales sans but lucratif.

La Slow Cosmétique est un mouvement d'alterconsommation très vivant et dense. Aujourd'hui, plus de 100 000 personnes pratiquent la Slow Cosmétique au quotidien dans leur salle de bains, des bénévoles dans huit pays militent pour sensibiliser les consommateurs avec l'Association internationale Slow Cosmétique, et plus de 200 marques portent le label Slow Cosmétique, un gage de qualité exemplaire.

La Slow Cosmétique ne nous promet pas de miracle pour avoir une peau parfaite, car cela ne serait pas du tout dans ses valeurs, mais elle nous garantit des soins de peau tout à fait optimaux et sains, qui peuvent nous donner un plaisir sans cesse renouvelé tant ils sont authentiques.

# Pourquoi révolutionner la beauté ?

## *Greenwashing et brainwashing*

### à gogo

Quelque chose ne tourne pas rond au rayon des cosmétiques et nous sommes de plus en plus nombreux à le ressentir... La Slow Cosmétique s'est donné pour mission de révolutionner la beauté sur deux de ses pires aspects :

- **Le *greenwashing* cosmétique** : c'est la fâcheuse habitude de l'industrie cosmétique à dire que tel ou tel produit est naturel, ou plein de bons extraits de plantes, et écologique, alors qu'en réalité la formule ou la marque ne l'est pas vraiment.
- **Le *brainwashing* cosmétique** : c'est l'ensemble des techniques marketing qui nous font croire qu'un cosmétique est innovant, super-efficace (« cliniquement prouvé »), très tendance (grâce aux égéries VIP ou à l'emballage), alors qu'en fait il s'agit d'un produit truffé de matières industrielles bien peu nobles pour la peau et la planète.

Prenons le temps de bien comprendre pourquoi il est important de se libérer de tout cela...

### **Se libérer du *greenwashing* cosmétique**

Le *greenwashing* consiste à faire passer un produit pour « naturel » ou « écologique » alors qu'il ne l'est pas vraiment.

Les marques cosmétiques ont bien compris que les consommateurs préfèrent appliquer sur leur peau des matières végétales ou naturelles, car elles sont réputées actives et bienfaisantes. Du coup, ce sont surtout les ingrédients naturels qui sont mis en avant dans les publicités. Certaines marques vont même jusqu'à cultiver leur propre vigne ou leur propre champ de fleurs pour justifier leur proximité avec

la nature. Et pourtant, mêmes les produits de ces marques ne sont pas forcément 100 % naturels, loin de là.

Seules les marques certifiées bio ou lauréates de la Mention Slow Cosmétique s'interdisent *de facto* d'utiliser des ingrédients synthétiques qui sont polémiques. Elles ne représentent que 3 % environ du marché global des cosmétiques. Tout le reste est soit de la cosmétique naturelle non certifiée, mais c'est très rare, soit de la cosmétique dite « conventionnelle », et c'est la majorité écrasante. Cette cosmétique conventionnelle a pour habitude d'utiliser des actifs naturels, mais elle fait surtout la part belle aux ingrédients synthétiques ou très transformés, car ces derniers sont moins chers et plus stables dans le temps.

## La formulation des produits

Alors, comment savoir si une marque propose un produit vraiment naturel ? Les emballages cosmétiques n'ont pas leur pareil pour vous séduire ! Ils mettent en avant un nom de produit racoleur, un ou deux actifs naturels stars, et bien sûr l'efficacité du produit. Mais on oublie bien souvent de vous dire ce que la majorité du produit contient réellement. Au rayon alimentation, ce serait un scandale, mais en cosmétique c'est encore très courant.

La solution ? Il faut d'abord lire la liste des ingrédients sur l'emballage. On l'appelle la liste « INCI » (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients). Lire cette liste et la comprendre, c'est la seule solution. Si dans la liste de formule, on repère des huiles pétrochimiques, des plastiques, des polymères, de l'EDTA, du BHT, des PPG, etc., c'est que le produit n'est pas du tout « naturel ».

Si on ne peut pas lire la liste INCI, ou qu'on ne s'en sent pas la force, un label bio reconnu ou la Mention Slow Cosmétique peut suffire à garantir un produit naturel, car le produit a dû répondre à une charte de formulation pour recevoir le label.

Voici les logos cosmétiques bio et Slow les plus courants. Ces logos sont notamment, mais pas seulement, les garants d'une formule « propre », sans ingrédient polémique pour la santé ou l'environnement :



Ecocert/Cosmos Organic  
(France, UE et monde)



BDIH/Cosmos Organic  
(Allemagne UE et monde)



Cosmebio/Cosmos Organic  
(France, UE et monde)



USDA  
(USA et monde anglo-saxon)



NaTrue  
(Allemagne, UE et monde)



Mention Nature et Progrès  
(France et UE surtout)



Soil Association/Cosmos Organic  
(Grande-Bretagne et monde anglo-saxon)



Mention Slow Cosmétique  
(France et UE surtout)

## La liste INCI

La législation occidentale impose aux fabricants de cosmétiques de faire apparaître sur l'emballage des produits de beauté la liste détaillée des ingrédients. C'est la fameuse liste « INCI » (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients). Cette liste doit respecter plusieurs principes :

- Les ingrédients de la formule doivent tous figurer sur l'étiquette. On les nomme en latin ou en anglais afin d'en faciliter la compréhension par tous. Dans la pratique, le latin ne facilite pourtant pas vraiment les choses.
- Les ingrédients doivent être listés dans l'ordre décroissant. Ainsi, si une liste INCI commence par le nom « Aqua », l'ingrédient le plus présent dans la formule est l'eau. C'est d'ailleurs très souvent le cas.
- On cite tous les ingrédients jusqu'au dernier, mais quand l'ingrédient est dosé à moins de 1 % dans la formule, on peut modifier sa place dans la liste. Ainsi, si un extrait naturel de lavande (*Lavandula extract*) est dosé à 0,03 %, le fabricant le placera dans la liste avant les vilains conservateurs de sa formule, même si ceux-ci sont dosés à 0,9 %. Marketing oblige !

La liste INCI se trouve obligatoirement sur l'emballage visible du produit, le plus souvent la boîte. Les fabricants jouent au chat et à la souris et impriment bien souvent cette liste en très petits caractères sur le fond de l'emballage. Ils ont sans doute trop peur que nous lisions la formule pour découvrir ce que leur produit contient vraiment ! Faites l'exercice à la maison, c'est édifiant...

## Comment la lire ?

### Repérez la liste

Elle est souvent écrite en tout petit. Elle ressemble à celle, fictive, présentée dans l'encadré.

### Un exemple de liste INCI

INCI : Aqua, Sodium laureth sulfate, Petrolatum (mineral oil), Dimethicone, Cetyl Alcohol, Caprylic Capric Triglyceride, Benzophenone-1, Paraffinum liquidum, Stearyl Alcohol, Butoxynol, *Prunus armeniaca kernel oil*, Hydroxyethylcellulose, Cyclohexasiloxane, Polypropylène glycol (PPG), Hexamethyldisiloxane, Methylparaben, Polyquaternium-39, Tri-sodium EDTA, Methylisothiazolinone, Hexadecanol, Sodium Myreth Sulfate, BHT, Triclosan, Polyéthylène glycol (PEG), *Lavandula angustifolia oil extract*, Fragrance, CI 77 891, CI 15 985, Citronellol, Hexyl cinnamal, Limonene, Linalol.

Deux remarques :

- La liste INCI ci-dessus est une fausse liste pour l'exemple, et elle ne peut exister telle quelle dans la réalité. Elle rassemble ici les pires ingrédients à des fins didactiques.
- Les composés aromatiques et allergènes (linalol, limonene, coumarin...) apparaissent toujours en fin de liste INCI, souvent en italique. Ce ne sont pas des ingrédients à proprement parler. Ce sont des composés naturels de ceux-ci (coumarin, linalol, geraniol, limonene). Ces éléments ne sont pas bien méchants, mais à éviter si vous êtes sujet aux allergies.



« Les emballages cosmétiques n'ont pas leur pareil pour vous séduire ! Ils mettent en avant un nom de produit racoleur, un ou deux actifs naturels stars, et bien sûr l'efficacité du produit. Mais on oublie bien souvent de vous dire ce que la majorité du produit contient réellement. »

## Identifiez les six premiers ingrédients, ils sont les plus importants

Les six premiers ingrédients représentent toujours environ 70 % de la formule. Ils vous renseignent donc d'emblée sur la noblesse et la naturalité, ou pas, du produit. S'ils comptent parmi eux des substances décevantes, on évite !

Petite astuce : pour un soin naturel, on devrait trouver dans les six premiers ingrédients, au moins deux noms latins de plante. Car les extraits végétaux (huiles végétales, beurres, eaux florales) sont toujours désignés par leur nom latin. Quelques exemples courants : *Argania Spinosa* oil = argan ; *Lavandula angustifolia* water extract = eau florale de lavande vraie ; *Butyrospermum parkii* = beurre de karité (plus difficile à identifier c'est vrai) ; *Prunus amygdalus* oil = huile d'amande douce...

## Allez à la chasse aux ingrédients polémiques

Après avoir identifié les six premiers ingrédients, observez le milieu et la fin de la liste INCI. Voyez si vous y trouvez un ingrédient problématique pour la santé ou l'environnement. Aidez-vous de moyens mémotechniques :

- Évitez les abréviations en majuscules car elles sont rarement dénuées de polémiques : EDTA, BHT, PPG, PEG, BHA... comptent parmi les ingrédients à éviter.
- Évitez les mots qui finissent en -one ou -oxane car ce sont des silicones, donc pas bien nobles.
- Repérez le suffixe -eth qui est à éviter pour les peaux sensibles qui aiment l'environnement.
- Dites non au pétrole : certaines huiles pétrochimiques se reconnaissent bien : petrolatum, paraffinum, cera microcristallina.

- Apprenez par cœur les principaux perturbateurs endocriniens et les ingrédients les plus polémiques et évitez-les. Voici douze morceaux de mots à mémoriser dans l'ordre alphabétique (en chantant par exemple c'est plus facile). Ils vous garantissent d'éviter presque tous les ingrédients concernés : -benzene-, -benzone, benzophenone, -ethylhexyl-, -methoxycinnamate, -methicone, nonox-, nonyl-, -siloxane-, -paraben-, phenoxyethanol, -phtal-, -resorci-.

## Réfléchissez avant d'acheter

La formule INCI est toute propre ? Le produit est naturel ? Très bien !

Mais l'entreprise qui vend le produit a-t-elle été honnête avec vous ? Avant d'acheter, intéressez-vous au rapport qualité-prix et à l'éthique de la marque :

- Si votre produit contient beaucoup d'huiles estérifiées ou hydrogénées, il devrait être moins cher qu'un produit qui contient des huiles vierges. Comment les différencier ? Les huiles estérifiées terminent très souvent en -ate et évoquent le nom de l'huile initiale. Par exemple : coco-caprylate-caprate désigne une huile estérifiée bon marché issue du coco. Les huiles hydrogénées se désignent le plus souvent d'elles-mêmes grâce au mot *hydrogenated*.
- Si l'emballage met en avant des ingrédients nobles, végétaux, bios, et que la formule contient surtout des huiles estérifiées, des corps gras transformés, du parfum synthétique, etc., il s'agit de *greenwashing*. C'est décevant.

Vous pensez avoir trop peu de temps pour vous poser toutes ces questions lors de l'achat ? Elles sont pourtant salutaires et deviennent vite automatiques. Sachez que la Mention Slow Cosmétique est le seul label qui vous garantit une formule propre ET un marketing raisonnable. Apprenez à reconnaître son logo rond sur les produits et lisez en page 34 la partie consacrée à ce label.

## Se libérer du *brainwashing* cosmétique

Le mot anglais *brainwashing* se traduit par « lavage de cerveau ». 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.

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 déconstruire les diktats du *brainwashing* cosmétique :

- **Un produit présenté comme « nouveau » est mieux qu'un produit plus ancien :** ce n'est pas toujours vrai. L'argument « nouveau » est promu pour vendre ! Souvenez-vous qu'il a déjà été mis en avant à chaque sortie de produit auparavant. 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 courant.
- **Un produit plus cher est forcément plus noble et plus efficace :** hélas non ! Il existe des crèmes et des sérums cosmétiques sur le marché vendus pour plus de 180 euros les 50 ml, et qui pourtant contiennent en grande majorité des substances peu nobles comme les huiles pétrochimiques, les silicones et les alcools gras. En termes

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.

- **La peau « parfaite » existe, elle est un but en soi :** vous rêvez d'un teint zéro défaut ? de pores invisibles et de zéro rougeurs ? 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. Elle 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 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 son action reste relativement superficielle. 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. C'est en sachant ce qu'on peut réellement attendre d'un cosmétique, on sera moins tenté de multiplier les achats erronés.
- **Nous avons besoin de toujours « plus » de cosmétiques :** non. Allez faire un tour dans vos armoires et dans vos trousseaux de beauté. Combien de produits dorment-ils là, sans avoir été utilisés jusqu'au bout ? Nous nous sommes tous laissé tenter un jour ou l'autre par un produit cosmétique qui nous vantait ses mérites. Et pourtant, nous ne l'avons pas utilisé jusqu'au bout. Deux raisons à cela : soit le produit a déçu, soit nous avons tout simplement trop de produits qui ont les mêmes actions.