

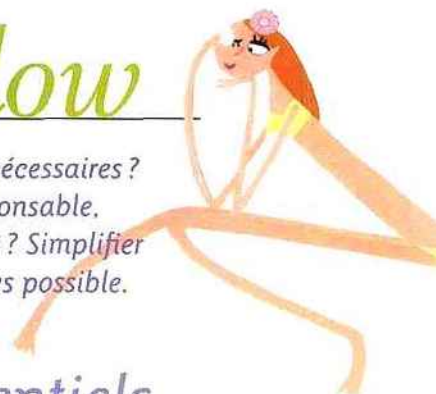


Avons-nous vraiment besoin de tous ces cosmétiques ?

Une crème pour le contour des yeux, une seconde pour le jour, une troisième pour la nuit, ajoutez un sérum ultra-nourissant, une lotion démaquillante, un gel de gommage, un baume à lèvres, une crème bonne mine, un lait pour se protéger du soleil, un tube anti-rougeurs... Rien que pour votre minois, vous n'avez déjà plus assez de doigts. Les cosmétiques bio n'ont pas su rester sobres et se sont engouffrés dans la surenchère initiée par le secteur conventionnel. Et si eux aussi en faisaient un peu trop ?

Passez en mode slow

Et si tous ces cosmétiques, même bio, n'étaient finalement pas si nécessaires ? En ces temps de développement durable et de consommation responsable, jouons la partition de la décroissance dans la salle de bain. L'idée ? Simplifier les soins, mais surtout les affûter pour qu'ils soient le plus efficaces possible.



Cinq soins essentiels

1. Inviter une huile universelle



L'huile végétale de noyaux d'abricot concentre un bon nombre de qualités. D'abord, elle n'est pas trop colorée, elle dégage juste quelques notes épicées discrètes et surtout elle ne s'oxyde pas facilement. Ensuite, elle est très riche en vitamines A et E et prépare ainsi la peau au soleil. Illuminatrice, elle donne bonne mine. Régénérante, elle s'utilise comme anti-âge. Tonifiante, elle assouplit les peaux les plus sèches et protège de la déshydratation.

Enfin, elle affiche un prix tout à fait abordable.

Huile de noyaux d'abricot Aroma-Zone 100 ml 8.50 €. En vente dans la boutique Aroma-Zone.

2. L'accompagner d'huiles essentielles

S'il ne fallait emporter qu'une seule huile essentielle sur une île déserte, ce serait sans aucun doute celle de lavande fine (appelée aussi lavande vraie).

Un petit bouton pointe son nez ? Et hop ! une goutte de lavande fine diluée dans un peu d'huile végétale et l'acné disparaît. Vous êtes stressé, vous dormez mal ? Elle apaise, calme, chasse les idées noires. Coups de soleil, feu du rasoir, piqûres : elle soulage tout cela. Vous pouvez l'utiliser avec l'huile de noyaux d'abricot.

Les proportions ? 10 à 15 gouttes d'huile essentielle dans 100 ml d'huile végétale.

Huile essentielle de lavande fine Aroma-Zone, 10 ml, 6.20 €. Boutique Aroma-Zone.



3. Saler son bain



Les bains chauds, consomment beaucoup d'eau, mais une fois par semaine, ils se révèlent excellents pour la peau. Ils lui permettent d'éliminer les toxines, activent la micro-circulation... Si l'on y ajoute

quelques grains de sels de la mer Morte, le bain devient une véritable cure de beauté. Très concentrés en magnésium, les sels apaisent, relaxent. Ils ont également une action drainante et favorisent l'élimination naturelle. Ils sont particulièrement recommandés après l'effort pour combattre la fatigue, les tensions nerveuses et musculaires et apportent une aide efficace à toute cure d'amaigrissement.

Sels de la mer Morte Massada, 200 g, 6.10 €.

Magasins biologiques et spécialisés, parapharmacies.

4. Sucrer ses cheveux



L'apicosmétique, ça vous dit quelque chose ? Il s'agit d'inviter les produits de la ruche dans les cosmétiques. Parmi les experts du secteur : Ballot-Flurin.

Cette marque soigne ses abeilles comme personne. Pour ses produits, c'est le même soin qui est apporté : fabrication limitée à 500 unités par mois, extraction douce et non polluante des actifs, forte concentration de produits de la ruche... Dans ce shampooing, le miel occupe 30% de la formule et les nettoyants moussants sont issus du sucre et de la noix de coco. Douceur garantie.

Shampooing douceur de miel Ballot-Flurin. 250 ml. 9,70 €. Magasins biologiques et spécialisés, parapharmacies.



Été, automne,
hiver, printemps

Et pourquoi pas un soin pour chaque saison ?

La cosmétique, c'est un peu comme la diététique : donner à la peau ce dont elle a besoin au moment où elle en a besoin. Deux marques pensent aujourd'hui que la meilleure cosmétique est celle qui suit les saisons. « Sachant qu'en médecine traditionnelle chinoise l'harmonie du corps et de l'esprit sont étroitement liés à l'environnement saisonnier, et que chaque organe correspond à une saison et également à un aspect cutané, une action préventive menée en saison permet de prévenir la plupart des désagréments cutanés », expliquent les responsables de la marque Clé des Champs. « Avec la chute des températures, nos glandes sébacées se mettent au repos et la production de sébum ralentit ce qui provoque un dessèchement de l'épiderme qui devient plus fragile et hyper-réactif, poursuivent les fondateurs de Saison. Il faut donc opter pour des soins à la fois adoucissants, hydratants et nourrissants pour maintenir l'équilibre hydro-lipidique de notre épiderme. » Pour l'été, la marque rappelle que « la perte en eau est le premier facteur d'anomalie de la peau accentué l'été avec les effets de la chaleur et du soleil. Nettoyer et hydrater restent les soins incontournables de l'été ». N'oublions pas également que les cures monodietes à chaque changement de saison permettent d'aborder la nouvelle période sans toxines.

5. S'offrir des fleurs

D'accord pour la sobriété dans la salle de bain, mais il faut parfois s'accorder une petite récompense. Nous avons choisi la délicate et naturelle huile de massage Enfleurance de roses de la marque Hévéa. Des milliers de pétales de roses sont ramassés au mois de mai et immédiatement plongés dans un mélange d'huiles d'argan et de tournesol où ils libèrent leur parfum et leurs actifs. Les spécialistes y ajoutent de l'huile essentielle de rose de Damas, de l'extrait de romarin... Non seulement le résultat est d'une sensualité incroyable mais en plus 100% des ingrédients sont biologiques et une partie équitable (l'huile d'argan provient d'une coopérative de femmes berbères).

Huile sensorielle corporelle Enfleurance de rose Hévéa, 50 ml, 27 €. Magasins Nocibé.



Baumes à tout faire

Petits, mais ils font le maximum

Les baumes remplissent souvent plusieurs offices. De petite taille, on les glisse dans son sac et on les sort à la première occasion. Le Baume universel de Vegébom soigne tous les petits bobos, de la bosse à la piqûre d'insecte en passant par le coup de soleil. Bio à 53%, sa formule existe depuis 1932. Dans un autre style, le Baume au calendula et à la silice naturelle de Biofloral apaise, hydrate et adoucit les peaux sensibles. On l'utilise l'hiver quand il faut affronter le froid ou l'été pour apaiser une peau rougie par le soleil.

Baume universel Vegébom 10 g 2,90 €. Pharmacies.

Baume au calendula et à la silice naturelle Biofloral. 50 ml, 12,90 €. Boutiques diététiques et biologiques.



puériculture

La cosmétique bio commence au berceau

Avec toutes les histoires de mallettes, pas franchement nettes, offertes aux futurs bébés à la maternité, des marques de plus en plus nombreuses ont développé des gammes pour nouveau-nés. Voici une sélection à poser au pied du berceau.



Crème de soin pour le change Babytina (Bioes) Protéctrice et adoucissante, cette crème pour le change à l'oxyde de zinc naturel protège la peau de bébé de l'humidité et du frottement des couches. Enrichie en miel et propolis, certifiée bio, elle prévient les irritations et les rougeurs. Sa consistance fondante est apaisante. Non testée sur les animaux, elle est hypoallergénique. En vente en pharmacie.

Eau micellaire Les Sens des Fleurs (Dr Theiss) Cette eau florale de camomille s'enrichit d'un mélange d'extraits de pommier sauvage, de chèvrefeuille, de noyer, d'impatiens et

d'olivier. On l'utilise pour tous les petits nettoyages quotidiens. « Cette équipe de fleurs est un peloton de nettoyage et de fraîcheur au cœur tendre. Qui permet de se débarrasser des petites souillures au sens "propre et figuré", pour un effet propre de la bouille aux petits pieds et un ancrage dans le présent en toute quiétude... » En vente en pharmacies, parapharmacies et magasins diététiques.

Paquet de cadeau de naissance Alpaderm : voilà une bonne idée de cadeau de bienvenue. Six produits du spécialiste suisse des peaux fragiles. Au menu : un cérat, une crème nutritive,

un soin solaire, un shampoing, une huile de massage et une crème nutritive pour adulte. Parce qu'il n'y a pas que les bébés dans la vie. En vente dans les pharmacies et sur le site internet.

Gel moussant corps et cheveux Gravier. Il est si doux ce gel avec ses tensioactifs dérivés de sucre, son eau de fleur d'orange son jus d'aloé vera et ses extraits de calendula qu'on peut l'utiliser à chaque trempette. En vente dans les magasins bio.



Comme au hammam

Pourvu qu'elle soit douce

Si vous rêvez de simplicité dans les formules cosmétiques, repartez à la base et puisez dans les traditions orientales. Rituel pour avoir la peau toute douce :

LE ÇANT DE LOOFAH Fait de fibres végétales issues d'une espèce de la famille des cucurbitacées, il sert à gommer les cellules mortes et activer le renouvellement cellulaire. Notre préféré ? Celui d'Allo'Nature.

LE SAVON NOIR Accessoire indispensable au hammam, il prépare la peau au gommage. Celui de la marque Cap Cosmetics est 100 % naturel, sans conservateurs, certifié bio et fabriqué en France !

LE RHASSOUL Cette argile rare et précieuse s'utilise en masque sur le visage, le corps et les cheveux pour éliminer l'excès de sébum et les impuretés. Celle de Nafha est douce mais efficace. Les peaux fragiles l'adorent.

Loofah Allo'Nature, 6 €, points de vente sur le site de la marque. Savon noir Cap Cosmetics, 150 ml, 10,50 €, magasins bio et site de la marque. Rhassoul Nafha, 200 g, 8,30 €, liste des points de vente sur le site de la marque.



Nectar lacté

Comme Cléopâtre

Pourquoi était-elle si belle et si blanche la peau de Cléopâtre ? Parce qu'elle se baignait dans le lait d'ânesse, riche en oméga 3 et 6 et en vitamines A et E. Quelques marques proposent aujourd'hui des produits à partir de ce nectar lacté : Câlînesse, Anakaï ou Les Ânes d'autan. Essayez !





Interview

« La nuit, votre peau doit respirer ! »

Claudine Reinhard, présidente de Wala France - Dr.Hauschka

“ **Quelle Santé** Les marques de cosmétiques bio développent des gammes de produits de plus en plus longues avec des soins de plus en plus ciblés. A-t-on vraiment besoin de tout cela ?

Claudine Reinhard C'est vrai que l'on peut se poser la question. Au Maroc, les femmes n'utilisent que de l'huile d'argan et leur peau s'en porte très bien. Mais il faut prendre en compte l'évolution de notre société. Nous vivons dans un environnement plus pollué, plus stressant aussi, et notre peau a de plus en plus besoin d'être aidée. Chez Dr.Hauschka, nous avons élargi notre gamme. Hier, nous n'avions qu'une crème à la rose, protectrice et régénérante. Nous en avons développé une spécifique pour les peaux matures. Pourquoi ? Parce que nous avons trouvé des ingrédients qui sont encore plus efficaces à partir d'un certain âge. Les phytoestrogènes accompagnent le changement hormonal. Tout devient plus compliqué à cause du passage des rayons UVA dans l'atmosphère, de la pollution, des cocktails chimiques omniprésents... Il faut apporter des réponses aux évolutions de notre environnement.

« Nos produits sont conçus pour permettre à la peau de s'auto-corriger. »

Q.S. Le rituel de soin est-il aussi important que le produit ?

C.R. Le rituel est fondamental. D'abord parce que le fait de le suivre permet d'être attentionné à soi-même. Lorsque l'on applique un lait sur le corps, on peut le faire à la va-vite sans vraiment y prêter attention. On peut aussi le faire pénétrer dans la peau par de petits mouvements circulaires des pieds vers le cœur. Cela ne prend pas plus de temps, mais c'est bien plus efficace. L'esprit respecte le corps et le traite avec douceur. Dans les cas extrêmes, un produit mal appliqué peut produire l'effet opposé à celui recherché. Une lotion que l'on laisse sécher sur la peau va tirer, assécher le visage. Au contraire, si on la fait pénétrer doucement avec la chaleur

de la main, elle hydrate l'épiderme.

Q.S. Une belle peau, est-ce uniquement une belle crème ?

C.R. C'est plutôt un bon entretien au quoti-

dien. Cela passe par trois étapes. Le nettoyage matin et soir pour éliminer les traces de pollution de la journée et les toxines libérées la nuit. La stimulation des fonctions cutanées par l'application d'un produit aqueux. La peau s'équilibre ainsi par elle-même. L'application d'une crème pour protéger contre les agressions climatiques.

Q.S. Vous êtes farouchement opposée aux crèmes de nuit, pourquoi ?

C.R. Parce qu'il faut respecter le rythme physiologique de la peau. La nuit, les cellules se régénèrent huit fois plus vite que le jour, laissons-les travailler naturellement ! De plus, la peau élimine les toxines, appliquer du gras entrave cette élimination. Enfin, pendant la nuit, elle produit un sébum inégalable. De manière générale, la nuit, il est important de ne pas trop assister la peau. Sinon, elle devient paresseuse, travaille moins et se régénère avec plus de difficultés.

Q.S. Dr.Hauschka se targue de fabriquer des cosmétiques différents. En quoi le sont-ils ?

C.R. Parce qu'ils ont été conçus pour permettre à la peau de s'auto-corriger. Les ingrédients utilisés sont également exceptionnels. Les plantes sont cultivées en biodynamie, ramassées à la main et les extraits sont dynamisés pendant sept jours pour libérer les forces de guérison de la plante. Enfin, notre marque possède un véritable savoir-faire éprouvé depuis de nombreuses années. Je compare souvent nos produits à la cuisine indienne. Lorsque vous dégustez un excellent curry, vous sentez tous les ingrédients se développer peu à peu dans la bouche. Pour nos soins, c'est un peu la même chose. Les principes actifs des plantes médicinales se révèlent selon les besoins de la peau. Tout est une question de dosage, de composition. ”