

JULIEN  
KAIBECK



MÉLANIE  
DUPUIS

# SLOW COSMÉTIQUE

## LE GUIDE VISUEL

26 recettes  
de cosmétiques  
maison

**PAS À PAS  
VERS UNE BEAUTÉ  
PLUS NATURELLE**

Savoir  
ce qui se cache  
dans les produits  
de beauté

+ de **50**  
conseils  
illustrés



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

# LE SEUL GUIDE 100% ILLUSTRÉ POUR APPRENDRE À CHOUCROUTER VOTRE PEAU AU NATUREL

## Reprenez votre beauté en main avec la Slow Cosmétique :

- 1 **Décryptez les étiquettes** pour consommer moins mais mieux.
- 2 **Comprenez les réels besoins de votre peau** et comment les satisfaire.
- 3 **Optez pour les 10 ingrédients phares** d'une beauté slow.
- 4 **Fabriquez vos propres cosmétiques 100% naturels**, simples et efficaces !

### Votre routine slow du soir



Démaquiller



Nettoyer



Tonifier



Hydrater

**Julien Kaibeck** est cosméticien-aromatologue, chroniqueur à la télévision, auteur de plusieurs livres et du blog : [Lessentieldejulien.com](http://Lessentieldejulien.com).

**Mélanie Dupuis** est paysagiste-herbaliste et anime le blog [Vert-citron.fr](http://Vert-citron.fr).

ISBN 979-10-285-0068-9



9 791028 500689

19 euros  
Prix TTC France

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

illustrations : © Scarlatine

RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ, BEAUTÉ



## DE JULIEN KAIBECK, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*SOS peau au naturel*, avec Annie Casamayou, 2014.

*Les huiles végétales, c'est malin*, 2013.

*Adoptez la Slow Cosmétique*, 2012.

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

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



**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 : [blog.editionsleduc.com](http://blog.editionsleduc.com)  
sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Maquette : Antoine Deglane ([www.adeplane.fr](http://www.adeplane.fr))  
Illustrations : Scarlatine ([www.scarlatine.canalblog.com](http://www.scarlatine.canalblog.com))

**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.

© 2015 Leduc.s Éditions  
17, rue du Regard  
75006 Paris – France  
ISBN : 979-10-285-0068-9



JULIEN KAIBECK ET MÉLANIE DUPUIS

# SLOW COSMÉTIQUE

## LE GUIDE VISUEL



# SOMMAIRE

## INTRODUCTION.....7

### CHAPITRE 1

## LA SLOW COSMÉTIQUE : VOUS ALLEZ L'ADOPTER! .....9

Pourquoi allez-vous aimer la Slow Cosmétique?.....	11
Qu'est-ce que la Slow Cosmétique?.....	27
Comment passer à la Slow Cosmétique?.....	30

### CHAPITRE 2

## LA ROUTINE SLOW COSMÉTIQUE.....39

La routine slow du visage en un clin d'œil.....	41
Comment me démaquiller « slow »?.....	42
Comment me laver le corps/les cheveux « slow »?.....	44
Le layering expliqué en un clin d'œil.....	48
Hydrater et protéger le visage.....	49
Un maquillage slow.....	56
Je sens bon en mode Slow.....	58

### CHAPITRE 3

## LES 10 INGRÉDIENTS PHARES DE LA SLOW COSMÉTIQUE .....61

Le bon savon (à froid).....	62	Les argiles.....	74
Les hydrolats.....	64	Le gel d'aloé vera.....	76
Les huiles végétales.....	66	Le bicarbonate de soude.....	78
Le beurre végétal.....	68	Le miel.....	80
Les huiles essentielles.....	70	Les cires émulsifiantes.....	82

# SOMMAIRE

## CHAPITRE 4

### NOS 26 RECETTES SLOW .....87

Huile démaquillante.....	92	Crème universelle jour et nuit légère.....	118
Baume fouetté démaquillant.....	94	Crème visage et corps riche.....	120
Eau micellaire slow.....	96	Lait corps hydratant.....	122
Lotion tonique douceur.....	98	Soin solaire 3 en 1.....	124
Base lavante.....	100	Crème pieds secs et mains abîmées.....	126
Trio de shampooings slow.....	102	Soin anticapitons.....	128
Shampooing liquide.....	102	Après-shampooing tout terrain.....	130
Shampooing saponaire.....	104	Parfum solide ou concrète.....	132
Shampooing sec.....	104	Poudre libre spécial teint de pêche.....	134
Savon surgras maison.....	106	Blush bonne mine.....	136
Sels de bain fleuris, adoucissants.....	108	Baume / Rouge à lèvres.....	138
Eau de toilette / Déo fraîcheur.....	110	Base d'ombre à paupières nacrée et personnalisable.....	140
Soin des aisselles / Déo douceur.....	112	Dentifrice slow.....	142
Huile visage hydratante et anti-âge.....	114	Mascara noir charbonneux.....	144
Oléogel visage hydratant et traitant.....	116		

### ANNEXES.....147

Les 21 huiles essentielles pour une beauté Slow.....	149
Les 35 meilleures huiles végétales pour une beauté Slow.....	155
Bonnes adresses.....	169
Le meilleur endroit pour acheter vos produits Slow : une marketplace dédiée!.....	172
Fiche pratique à découper pour mieux consommer.....	175

### TABLE DES MATIÈRES .....181



# INTRODUCTION

Vous en avez marre des messages trompeurs de la cosmétique? Vous ne savez plus à quoi/qui vous fier après les nombreux scandales de ces dernières années (parabènes, perturbateurs endocriniens...)? Il est temps de vous libérer des diktats du marketing et de renouer avec l'authenticité de produits nobles et naturels, bons pour votre peau, votre portefeuille et surtout pour la planète! Bienvenue dans l'univers de la Slow Cosmétique!

**Ce livre est là pour vous aider à faire la révolution dans votre salle de bain.** Cette révolution douce passe d'abord par des choix de consommation plus éclairés : on apprend à consommer moins de produits cosmétiques, mais mieux. On lit les étiquettes et on sélectionne soigneusement tout ce qui entre en contact avec notre peau. La révolution Slow Cosmétique, c'est ensuite un retour au naturel. On veut une cosmétique écologique et vivante, mais sans perdre en efficacité, et encore moins en plaisir. Qu'il est agréable de se masser le visage avec une huile bio, et que c'est bon de savoir ce que contient vraiment le gel douche de ses enfants!

Depuis 2012, le mouvement Slow Cosmétique a connu bien des succès. Le best-seller *Adoptez la Slow Cosmétique* a déjà convaincu des milliers de femmes et d'hommes d'adopter des gestes et des produits plus simples pour leur beauté et ils en sont très heureux. **Du bel engouement pour ce mouvement d'alterconsommation est née l' AISBL Slow Cosmétique, une Association internationale sans but lucratif qui milite pour une cosmétique plus saine et plus éthique.** En France, en Belgique, en Italie, en Espagne, en Tunisie et même au Canada, des bénévoles sensibilisent sur Internet et dans des salons bio/nature les consommateurs aux valeurs de la Slow Cosmétique pour qu'ils comprennent ce qui est bon pour leur peau et comment fabriquer leurs cosmétiques eux-mêmes s'ils en ont envie.

Ensemble, les fans de la Slow Cosmétique félicitent également chaque année plus de 40 marques pour leurs formules propres et leur marketing raisonnable et transparent. Ces marques reçoivent la fameuse « Mention Slow Cosmétique » en guise de récompense et la boucle est bouclée : dans un monde qui bouge vite, parfois trop, nous sommes de plus en plus nombreux à valoriser l'essentiel, le temps retrouvé, le temps pour soi.

**Afin de revenir enfin vous aussi à l'essentiel, ce livre vous accompagnera pas à pas vers une beauté plus sensée.** Dans le chapitre 1, vous apprendrez à décrypter les étiquettes des cosmétiques et vous saurez distinguer le vrai du faux. Au chapitre 2, on passe à la pratique avec les bons gestes pour une beauté simple mais douce et efficace. Le chapitre 3 vous présentera les 10 ingrédients essentiels à votre bien-être au quotidien en mode Slow (rassurez-vous, beaucoup sont déjà dans vos placards). Enfin, 26 recettes soigneusement élaborées pour vous et ceux que vous aimez ont été détaillées au chapitre 4 pour vous aider à vous lancer tout en douceur dans les cosmétiques faits-maison.



## LA SLOW COSMÉTIQUE : VOUS ALLEZ L'ADOPTER!

La Slow Cosmétique a une raison d'être toute particulière en ces temps difficiles. Découvrez dans ce chapitre **pourquoi** il est urgent de l'adopter, et **ce qu'elle représente**. Ce chapitre vous donne aussi quelques outils pratiques afin de vous expliquer **comment** vous y mettre simplement pour révolutionner votre salle de bains... et la Planète beauté! 😊



## NOTE À L'ATTENTION DU LECTEUR

La « Slow Cosmétique® » est un terme générique et rassembleur.

Inspirée en partie par le mouvement Slow Food® qui dénonce la malbouffe et nous invite à réfléchir à une alimentation plus sensée, la Slow Cosmétique® sensibilise les consommateurs aux abus de la cosmétique industrielle et invite à prendre soin de soi et de sa beauté de façon plus écoresponsable.

C'est une marque déposée depuis 2012, afin de prévenir toute récupération commerciale. Cette marque est aujourd'hui détenue, promue et gérée par une Association internationale sans but lucratif (AISBL).

Opter pour la Slow Cosmétique®, les produits naturels et les gestes simples qui l'accompagnent, c'est militer pour une beauté qui a plus de sens à notre époque en manque de repères.

Visitez [www.slow-cosmetique.com](http://www.slow-cosmetique.com) pour suivre l'Association qui défend le mouvement.



association  
SLOW  
COSMETIQUE



# POURQUOI ALLEZ-VOUS AIMER LA SLOW COSMÉTIQUE ?

De nos jours, plus de 80 % des produits cosmétiques dans les rayons sont trompeurs. Certains se présentent à nous comme naturels alors qu'ils sont bourrés d'ingrédients synthétiques (greenwashing). D'autres nous promettent monts et merveilles, mais ils contiennent des ingrédients polémiques pour la santé ou l'environnement. C'est effrayant, mais plus de 60 % des cosmétiques contiennent des substances soupçonnées d'être des perturbateurs endocriniens. Toutes les marques connues sont concernées et il est assez difficile de distinguer le vrai du faux.

Non seulement cela fait peur, mais c'est un constat vexant pour notre intelligence de consommateur car personne n'aime être pris pour un pigeon. Malgré cela, nous consommons les produits de beauté en masse, souvent sans les connaître vraiment. Si nous savons bien que quelque chose cloche, nous n'avons pas forcément d'alternative.

**La Slow Cosmétique nous invite à arrêter un instant notre « zapping » en quête du cosmétique idéal, qui n'existe de toute façon pas. On ralentit, on prend le temps de lire les étiquettes, après s'être posé les bonnes questions.** De quoi ma peau a-t-elle vraiment besoin ? Ce produit m'est-il vraiment nécessaire ? Si oui, contient-il uniquement des ingrédients bienfaits pour ma peau et pour l'environnement ? Ces ingrédients sont-ils nobles et vivants, dignes d'être appliqués sur ma peau ?

**La Slow Cosmétique fait le tri.** Elle nous rappelle quels sont les besoins essentiels de notre peau : un bon nettoyage/démaquillage, de l'hydratation et, bien entendu, une bonne protection contre les agressions et le temps qui passe. C'est à peu près tout.

Pour répondre aux besoins fondamentaux de la peau, sans oublier la notion de plaisir inhérente aux cosmétiques, la Slow Cosmétique nous invite à consommer autrement. Des huiles végétales, du gel d'aloë vera, quelques huiles essentielles ou extraits de plantes... la salle de bains cosmétique fleurit bon la nature et est très ludique. Chaque produit ou ingrédient peut avoir plusieurs applications. Il devient alors possible de fabriquer soi-même la plupart des produits de beauté, ou d'opter pour des marques engagées qui donnent plus de sens à la beauté. On consomme ainsi en pleine conscience. **On utilise des produits plus nobles et tout aussi efficaces, sans faire de mal à la peau ou à la Planète.**





# Les cosmétiques : conven

Comparons les 3 familles de produits les plus

## CONVENTIONNEL

**Eau**  
Tensioactifs et émulsifiants synthétiques ou très transformés, matières éthoxylées courantes

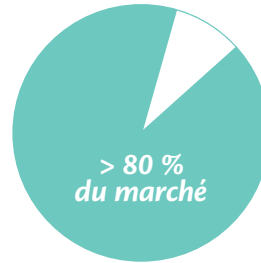
Huiles minérales (pétrochimiques) / alcools gras non naturels / silicones ou polymères (plastiques)

Parfum synthétique

Actifs : extraits naturels ou presque, souvent brevetés

Conservateurs : polémiques pour la santé / irritants (alcools, parabens, methylisotiazolinone, BHT, triclosan...)

## Produits CONVENTIONNELS :



## NATUREL

**Eau, eaux florales ou jus**  
Tensioactifs et émulsifiants transformés mais dérivés du végétal, matières éthoxylées possibles

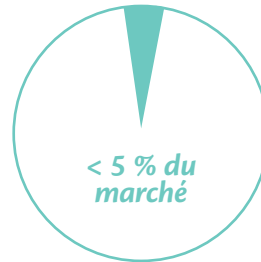
Huiles végétales (estérifiées ou pas, raffinées ou pas) / beurres végétaux (raffinés souvent) / alcools gras d'origine naturelle

Parfum à base d'extraits naturels

Actifs : extraits naturels, parfois brevetés

Conservateurs : un peu de tout – alcools, ingrédients biocides (parfois irritants)... la liste est longue

## Produits NATURELS :



## BIO

**Eau, eaux florales bio ou jus bio**  
Tensioactifs et émulsifiants végétaux (cires), cire d'abeille, le tout autorisé par le label

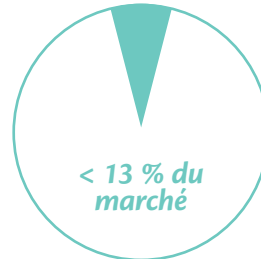
Huiles végétales vierges et bio, beurres végétaux bio, alcools bio...

Parfum naturel autorisé par le label, huiles essentielles bio

Actifs : extraits végétaux ou minéraux, rarement brevetés, huiles essentielles...

Conservateurs : un choix restreint avec seulement ce qui est autorisé par le label (alcool, huiles essentielles, conservateurs nature-like)

## Produits BIO :



# tionnels, naturels ou bio?

courantes sur base d'une émulsion type :

## UNE FORMULE CONVENTIONNELLE, C'EST :

- ☹️ Un produit qui respecte le cadre légal strict des cosmétiques, mais ne le dépasse pas.
- ☹️ Un produit potentiellement toxique s'il est utilisé en combinaison avec d'autres et de façon répétée (effet cocktail).
- ☹️ Un produit qui privilégie les matières synthétiques ou très transformées parce que plus stables et meilleur marché.
- ☹️ Un produit qui contient beaucoup d'ingrédients inertes (eau, silicones, pétrochimie) et une toute petite part d'actifs/excipients vivants noyée dedans. Peu de végétal, beaucoup de synthétique.
- ☹️ Un produit dont les composés sont peu ou pas biodégradables.

≠

## UNE FORMULE NATURELLE, C'EST :

- 😊 Un produit qui respecte le cadre légal strict des cosmétiques, et tente de remplacer les ingrédients synthétiques par du végétal ou naturel.
- 😊 Un produit dont les composés sont plus biodégradables que la moyenne.
- 😐 Un produit qui n'est pas certifié bio et donc difficile à identifier. Soit pour des raisons de coût, soit parce que 1 ou 2 ingrédients ne sont pas autorisés par les chartes bio. Ce type de produit peut parfois porter la Mention Slow Cosmétique.
- ☹️ Un produit qui parfois se présente à nous comme 100 % naturel mais ne l'est pas forcément toujours. C'est flou.

≠

## UNE FORMULE BIO, C'EST :

- 😊 Un produit qui respecte le cadre légal strict des cosmétiques. Ni plus ni moins allergisant qu'un autre. Ni plus ni moins efficace selon les cas.
- 😊 Un produit qui répond à une charte de certification bio stricte. Cette charte exclut de nombreux ingrédients polémiques et impose un pourcentage minimum d'ingrédients issus de l'agriculture bio.
- 😊 Un maximum d'ingrédients végétaux.
- ☹️ Parfois un argument marketing sans engagement réel du fabricant derrière.
- 😐 Un produit qui a toutes les chances de porter la Mention Slow Cosmétique, sauf s'il pratique un marketing trompeur en marge de sa belle formule, ou si sa formule est inutilement complexe.





## Quels ingrédients toxiques ou polluants

### 1 Huiles minérales et dérivés pétrochimiques

Les corps gras dérivés du pétrole sont très utilisés en cosmétique dans les crèmes, les baumes et le maquillage. Ils ont bien des avantages pour le fabricant : innocuité, faible coût et stabilité dans le temps. Ils donnent du corps à la formule (texture), et participent à l'hydratation de la peau en limitant la perte en eau. Ils forment en effet un film relativement occlusif sur la peau. Le revers, c'est qu'ils peuvent se révéler comédogènes (boucher les pores) et empêcher la peau de respirer.



Ces ingrédients sont issus d'une industrie non durable, celle du pétrole. Ce sont des corps inertes et « morts », ils n'apportent rien à la peau. Certaines études nous apprennent qu'ils peuvent s'accumuler dans le foie sur le long terme lorsqu'ils sont ingérés (rouge à lèvres, baume).

**Apprenez leurs petits noms INCI en p. 20.**



### 2 Silicones et polymères

Ces matières « plastiques » sont partout dans les shampooings, après-shampooings, crèmes et sérums, gels, baumes, fonds de teint, BB crèmes... Elles donnent une texture facile à étaler aux produits, et un toucher soyeux. Elles peuvent lisser et affiner visuellement le grain de peau pour un effet « zéro défaut ».



Bien qu'initialement dérivés de la silice « naturelle », la plupart des silicones et polymères sont aujourd'hui synthétiques et très peu biodégradables. Ils mettent une éternité à se dégrader dans l'environnement et perturbent l'écosystème (on en a trouvé dans le foie des poissons). On les répand hélas chaque jour en les rinçant sous la douche (shampooings, gels lavants) ou en les jetant à la poubelle (sur les cotons à démaquiller, les lingettes).

**Apprenez à les reconnaître par leur nom INCI en p. 21.**

## dans les cosmétiques conventionnels ?

### 3 *Matières éthoxylées*



Il s'agit le plus souvent de solvants ou de tensioactifs très transformés, permettant de lier les différentes phases d'une formulation cosmétique ou présentant un pouvoir détergent (ça mousse). C'est une famille très diversifiée (les PEG – PolyEthylèneGlycol – et les SLS – SodiumLaurethSulfate – n'ont rien en commun si ce n'est l'éthoxylation, un procédé chimique). Les polysorbates, quaterniums et polysilicones sont aussi des ingrédients éthoxylés. On en trouve partout : gels douche, crèmes, sérums, shampoings et soins cheveux, maquillage...



Ces ingrédients ne sont officiellement pas considérés comme nocifs même si certains sont critiqués pour leur pouvoir irritant. Leur fabrication nécessite l'utilisation d'un gaz toxique et réputé cancérigène, et leur biodégradabilité laisse fortement à désirer. **Apprenez à identifier les ingrédients éthoxylés par leur nom en p. 20.**

### 4 *Conservateurs et biocides*

Ce sont les mal-aimés de la cosmétique, en particulier les parabens qui ont été soupçonnés d'être des perturbateurs endocriniens. Pourtant, il ne s'agit pas vraiment d'une « famille » d'ingrédients, car beaucoup de substances variées peuvent jouer un rôle de conservation (biocide ou antioxydant). Alcools, phenoxyéthanol, parabens, methylisotiazolone, DMDM-hydantoin, Quaternium-15 (ces deux derniers libèrent du formaldéhyde cancérigène)... Rien de bien joli. On leur reproche soit leur potentiel irritant, soit allergène, soit leur potentiel effet de perturbateur endocrinien.





## Quels ingrédients toxiques ou polluants



### 5 *Perturbateurs endocriniens*

À nouveau, il ne s'agit pas d'une famille d'ingrédients, mais plutôt d'une caractéristique de certains ingrédients critiquables. On leur reproche d'agir comme les hormones, et donc de perturber inutilement le métabolisme (impact sur la fertilité, la croissance et la vie cellulaire, le cancer...). Impossible d'en faire la liste complète car ils sont nombreux et présents dans la plupart des produits conventionnels.



Selon certaines études, plus de 60 % des cosmétiques en rayon contiennent des potentiels perturbateurs endocriniens. Les plus récurrents sont : benzophenone (filtre UV présent dans beaucoup de solaires et anti-âge), cyclopentasiloxane (émollient dans les shampoings notamment), diethyl phthalate (plastifiant), parabens (methyl-, propyl-, buthyl-, ethyl-, isopropyl-, benzylparaben), phenoxyéthanol, triclosan et EDTA (des conservateurs).

### 6 *Substances irritantes*

Beaucoup d'ingrédients cosmétiques, synthétiques autant que naturels, ont un pouvoir irritant. Les humectants, émulsifiants, solvants, parfums et conservateurs synthétiques sont cependant souvent plus problématiques que leurs cousins naturels à long terme. Quant aux pouvoirs allergisants de certaines substances, c'est autre chose. On peut être allergique tant à une substance synthétique que naturelle.



Une irritation suite à l'application d'un cosmétique n'est pas grave en soi. On répare la peau blessée en la mettant au repos et en la soignant avec un produit cicatrisant. Une allergie est plus complexe et il faut consulter. Dans les deux cas, on évite ensuite l'agent responsable.

## dans les cosmétiques conventionnels ? (suite)



### ALORS, MES COSMÉTIQUES SONT-ILS DANGEREUX ?

Selon la réglementation non, **MAIS** :

- **Quid de l'effet cocktail?** Certes, les cosmétiques mis en vente respectent une législation stricte (un dossier toxicologique normé doit accompagner chaque produit) et limitative (il y a des pourcentages maximums pour certaines substances). Cela garantit une relative non-toxicité du produit pris individuellement. Mais qu'en est-il de l'utilisation croisée de plusieurs produits contenant chacun plusieurs substances polémiques ? Jamais personne n'a étudié cette question.
- **Quid de l'effet du temps?** À long terme, des ingrédients considérés comme faiblement irritants, allergènes ou sensibilisants peuvent devenir problématiques s'ils sont utilisés sans cesse.
- **Quid de l'instabilité des normes?** Cela paraît incroyable, mais il y a environ 10 ans les pourcentages de substances problématiques tels les sels d'aluminium ou le formaldéhyde dans les produits n'étaient pas ceux d'aujourd'hui. Certains ingrédients, comme le triclosan, autorisés un jour, se voient interdits ensuite. Voilà bien la preuve que ce qui peut sembler inoffensif en cosmétologie un jour, ne l'est peut-être plus le lendemain. Dans le doute, pourquoi ne pas tout simplement s'abstenir d'utiliser ces substances ? C'est ce que prônent les chartes bio et slow.
- **Quid de la tromperie?** On l'a compris, le cosmétique conventionnel n'affiche jamais en toute transparence ce qu'il est vraiment. Ce n'est pas acceptable à notre époque et pour des produits aussi intimement liés à nous.





## Quelques repères

- INCI est l'abréviation de « International Nomenclature of Cosmetic Ingredients ». En UE, l'utilisation de cette nomenclature est obligatoire depuis 1998. Tous les cosmétiques doivent afficher une liste **exhaustive** de leurs ingrédients sur l'emballage.
- Le « langage » INCI, ayant une portée **internationale**, est essentiellement composé de termes latins, ainsi que de dénominations anglaises ou scientifiques.
- La liste INCI du produit s'affiche dans l'**ordre décroissant**. Le premier ingrédient (souvent « Aqua ») est le plus présent dans la formule, et ainsi de suite.
- **En dessous de 1 %**, l'affichage est libre. Ainsi, une huile essentielle de lavande (*Lavandula angustifolia*) dosée à 0,1 % peut apparaître plus tôt dans la liste qu'un vilain conservateur (BHT) présent à 0,9 % dans la formule. Les fabricants sont de sacrés filous : un nom de plante est plus séduisant qu'un nom chimique !
- Les **composés aromatiques** et allergènes apparaissent en fin de liste INCI, souvent en italique. Ce ne sont pas des ingrédients mais des composés naturels ou non de ceux-ci (linalol, geraniol, limonene).





## À LA LOUPE!



La Slow Cosmétique, c'est aussi prendre le temps de décrypter la liste INCI avant d'appliquer un cosmétique sur sa peau. Ce n'est pas si difficile. Il faut apprendre les principales familles d'ingrédients problématiques par cœur, mais il existe des moyens mnémotechniques pour les noms les plus récurrents.

**Astuce :** les 6 premiers ingrédients de la liste représentent toujours environ 70 % de la formule. Ils vous renseignent donc d'emblée sur la naturalité ou pas du produit. S'ils comptent parmi eux des substances décevantes, on évite!

## Décryptons une liste INCI fictive!

*NOTE : cette liste ne peut exister telle quelle dans la réalité, elle rassemble les pires ingrédients à des fins didactiques.*

INCI : Aqua, Sodium laureth sulfate, Petrolatum (Mineral oil), Dimethicone, Cetyl Alcohol, Caprylic Capric Triglyceride, Benzophenone-I, Parafinum liquidum, Stearyl Alcohol, Butoxynol, Prunus armeniaca kernel oil, Hydroxyethylcellulose, Cyclohexasiloxane, Polypropylène glycol (PPG), Hexamethyldisiloxane, Methylparaben, Polyquaternium-39, Trisodium EDTA, Methylisothiazolinone, Hexadecanol, Sodium Myreth Sulfate, BHT, Triclosan, Polyéthylène glycol (PEG), Lavandula angustifolia Oil extract, Fragrance, CI 77891, CI 15985, Citronellol, Hexyl cinnamal, Limonene, Linalol

Voyez la page suivante et aidez-vous des couleurs pour le décryptage.



Voici les familles d'ingrédients décevants en cosmétique. **Référez-vous aux couleurs** de la liste INCI ci-contre pour les reconnaître. On a écrit en tout petit, comme sur les emballages, pour entraîner vos yeux 😊.



**Matières éthoxylées.** Il y en a beaucoup ! On les reconnaît grâce aux terminaisons -eth ou -oxynol, à certaines « grosses lettres » ou encore au préfixe hydroxyethyl-. On ajoute à cette liste les Quaterniums, les Polysilicones et les Diméthicone Copolyols, dont les noms sont explicites.

Sont courants : Sodium laureth sulfate, Ceteareth X ou Y, Butoxynol, Sodium Myreth Sulfate, Polyéthylène glycol (PEG), Hydroxyethylcellulose, Cetyl diméthicone Copolyol, PEG-100 stearate, PPG-15 Stearyl ether, Quaternium-15 (ce dernier libère du formaldéhyde!)...




**Alcools gras synthétiques.** Ils contiennent souvent le mot alcohol précédé d'un suffixe en -yl, ou alors contiennent le suffixe -ol au sein d'un nom plus complexe. Pas très facile, on sait.


Sont courants : Stearyl Alcohol, Cetyl Alcohol, Polypropylène glycol (PPG), hexadecanol, methyl-propyl-caprylyl-alcohol...





**Huiles minérales pétrochimiques.** Facile ! Le nom évoque souvent en latin l'origine pétrolière.


Sont courants : Petrolatum, Cera Microcrystallina, Paraffinum liquidum...


 **Silicones.** Vraiment pas écologiques. On les reconnaît à leurs suffixes en -one ou -oxane.  
*Sont courants : Cyclohexasiloxane, Diméthicone, Hexaméthylsiloxane...*


 **Parfums synthétiques.** Le mot « Parfum » ou « Fragrance » 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.


 **Potentiels perturbateurs endocriniens.** La liste est très longue hélas. Et elle regroupe plusieurs types d'ingrédients. Pas de truc mnémotechnique. On retient par cœur les mots suivants à éviter, seuls ou accompagnés : « -paraben », « -phtalate », « phtalic- », « nonyl- », « nono- », « phenoxyethanol », les filtres solaires « benzophenone », « oxybenzone 8 », et « ethylhexyl methoxycinnamate 9 », et « 4-méthylbenzylidène camphre ».

 **Irritants.** BHT, BHA, Méthylisothiazolinone et autres -thiazolinones, triclosan... Voilà quelques agents réputés irritants à éviter si la peau est sensible.

 **Polluants.** L'EDTA (disodium – ou tetrasodium – ou autres) s'ajoute aux silicones et à certaines matières éthoxylées dans le groupe des pollueurs cachés.

 **Colorants synthétiques.** Certains, dont les colorants azoïques interdits en bio, peuvent franchir la barrière cutanée et libérer de l'aniline (comparable aux nitrosamines cancérigènes). Tous les colorants s'écrivent CI suivi de 5 chiffres. On ajoute à la liste le P-Phénylenediamine utilisé dans les colorations capillaires.

 **Huiles estérifiées.** D'origine naturelle, elles sont hélas transformées et donc « mortes ».  
*Sont courants : caprilic/capric triglycérides, Coco Caprylate Caprate, Octyldodecanol.*

 **Composés aromatiques et allergènes.** Ce sont des composés naturellement présents dans tel ou tel ingrédient. Obligatoirement cités en fin de liste INCI. Moins il y en a, moins le produit est susceptible de causer une réaction, mais c'est très théorique.



# Les cosmétiques nous trompent : le greenwashing



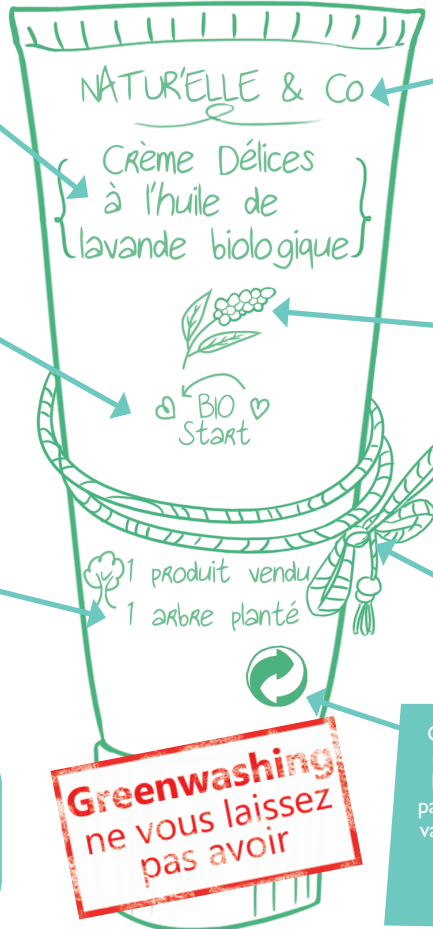
Le greenwashing? Le terme nous vient de l'anglais : des mots *green* (= vert) et *whitewash* (= dissimuler). En français, on dirait « écoblanchiment ». C'est le fait de **faire passer une marque/un produit pour écologique alors qu'il n'en est rien ou presque!**

Le nom du produit évoque la nature et la douceur. Parfois il met en avant un ingrédient naturel et/ou bio mais le produit lui-même n'est pas certifié bio.

De faux labels bio ou des logos évoquant le bio sont souvent utilisés pour tromper le consommateur. Seuls les labels bio reconnus sont dignes de confiance (voir p. 32)!

Des actions caritatives en faveur de l'environnement sont souvent mises en avant mais ne garantissent nullement un produit naturel et une filière écologique! La marque se donne bonne conscience.

NOTE : ce n'est pas parce que le produit n'a pas de label bio qu'il est mauvais! Référez-vous alors seulement à la liste INCI et non à l'emballage!



Le nom de la marque évoque la nature ou le bio, mais cela n'implique pas toujours une formule verte!

Les illustrations végétales ou images de plantes ne veulent rien dire. Attention!

Un accessoire accompagnant le cosmétique, tel qu'un bracelet ethnique, une cordelette, ou un pack en kraft, fait penser que le produit est respectueux de la terre et des hommes... Ce n'est bien souvent pas le cas.

Ce « point vert » est une obligation réglementaire. Il signale que le fabricant participe au programme de valorisation des emballages ménagers. Ce logo ne concerne pas l'écologie du produit.

**Greenwashing ne vous laissez pas avoir**

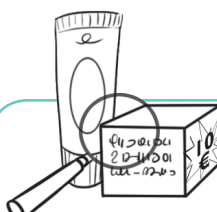













# Les solutions anti-greenwashing

1 Analysez l'emballage et la liste INCI.

Repérez les éventuels labels bio ou slow reconnus.

2



BDIH  Nature et Progrès  ICEA  USDA  Natrue  Agriculture bio en UE  Ecogarantie  Cosmebio  Ecocert  Soil  Mention Slow Cosmétique 

*Voir pages 32 et 34.*

3 **Pas de label?** Analysez la liste INCI en vous intéressant aux 7 premiers ingrédients. La liste ne doit contenir aucun ingrédient qui fâche (voir p. 20-21) et si possible un ou plusieurs extraits 100 % végétaux.

3 **Il y a un label?** Youpi! Le produit ne contient aucun ingrédient qui fâche et est naturel. Attention cependant il peut être décevant dans sa formule ou son efficacité, mais c'est mieux que rien.

4 **Il y a des ingrédients qui fâchent?** N'achetez pas le produit et expliquez au vendeur pourquoi. Vous ferez progresser la cause Slow Cosmétique.

4 **Il n'y a pas d'ingrédient qui fâche ?** C'est bien, vérifiez à présent le reste de la formule, puis voyez si le rapport qualité/prix est raisonnable. Achetez le produit si vous êtes convaincu(e).

## FAQ SUR LE GREENWASHING

### Un produit certifié bio, c'est souvent du greenwashing?

Parfois, mais c'est rare. Dans la majorité des cas, la marque qui certifie ses produits en bio fait un effort important non seulement pour des formules propres, mais aussi pour des emballages et des cycles de fabrication plus écolos. Attention, des marques proposent à la fois du bio et du non-bio.

### Si la marque cultive des jardins en Provence ou ailleurs, si elle investit dans l'agriculture bio, c'est bon?

C'est très bien mais cela ne veut rien dire. Des marques très connues sont ancrées dans un

territoire ou créent un jardin respectueux de la nature, mais utilisent encore des ingrédients synthétiques dans leurs formules.

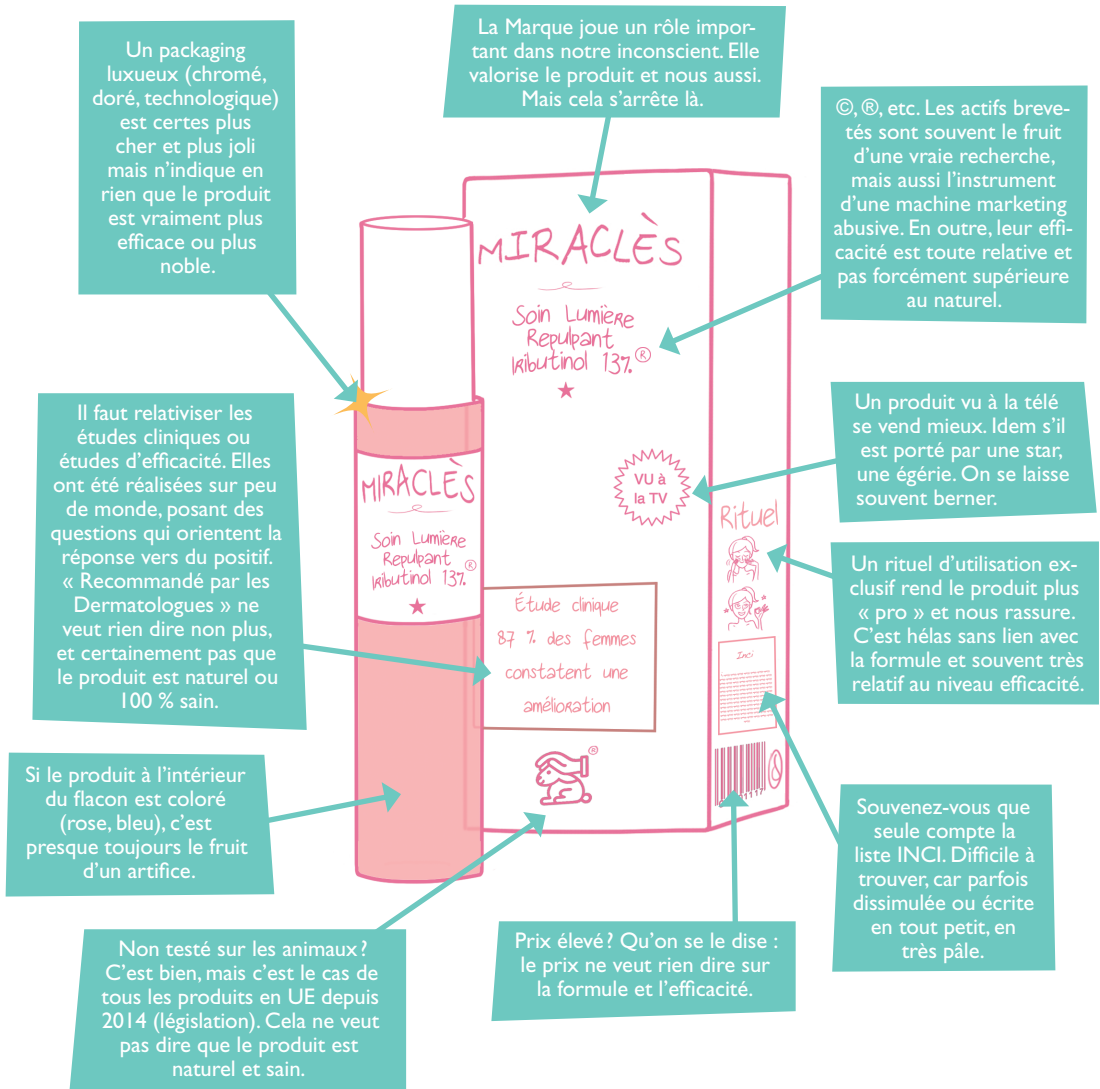
### Le greenwashing est-il légal?

Oui et non. Les marques utilisent toutes sortes de techniques et de mots pour faire passer un message écoresponsable, et la loi (art. L121 du code de la consommation en France) implique qu'il doit y avoir un lien avec une caractéristique essentielle du produit. Pourtant, il suffit d'examiner les rayons pour voir que les marques font n'importe quoi. La seule chose punissable par la loi est la tromperie (c'est parfois limite) ou l'escroquerie.



# Les cosmétiques nous trompent : les belles promesses !

Les cosmétiques (surtout sur le segment luxe) utilisent un langage marketing pseudo-scientifique pour nous séduire. Il faut en être conscient pour ne pas tomber dans le panneau. Seuls comptent la formule et le rapport qualité/prix !



## Les solutions antimarketing!



**PUBS, STARS ET ÉGÉRIES :** regardez-les comme de belles œuvres d'art ou de communication visuelle, mais tentez de ne pas les laisser vous inciter à l'achat.



**INCI :** encore et toujours, accrochez-vous à la seule façon de savoir ce que contiennent vos produits. Lisez la liste des ingrédients et apprenez à la décrypter.



**POINT DE VENTE :** sélectionnez l'endroit où vous achetez vos cosmétiques. Privilégiez les magasins bio, les sites Internet slow ou validés par plusieurs avis positifs sur la naturalité de leur assortiment.



**PRESSE ET MÉDIAS :** sélectionnez votre presse féminine et les blogs beauté que vous lisez. Ce sont là les plus grands « prescripteurs aveugles ». Les journalistes beauté ne s'intéressent pas aux formules des cosmétiques qu'elles testent. Elles ne sont pas toujours libres non plus à cause de la pub ou de partenariats.



**ZAPPING :** ne cédez pas au zapping cosmétique en voulant tester tout ce qui est nouveau ou en laissant tomber trop vite un produit pour un autre. La peau reçoit les bénéfices d'un produit en un mois environ, pas avant. Restez le plus fidèle possible à vous-même et à vos chouchous.



### « MAIS ALORS, ON NOUS MENT DÉLIBÉRÉMENT ? »

**OUI ET NON.** Il n'y a pas de théorie du complot, mais un « **BRAINWASHING** » cosmétique. Le monde de la cosmétique est trompeur, mais ce n'est pas la volonté de tromperie qui anime les marques. C'est celle du profit, et un peu celle de l'excellence technologique. Personne, même chez L'Oréal, Nivéa ou Procter&Gamble, ne veut faire de mal délibérément. Le problème, c'est que tout le monde (labos, cosmétologues, presse) est prisonnier d'un « lavage de cerveau ». On formule les cosmétiques par habitude, on innove constamment mais toujours dans le même cadre (technologique surtout). On ne s'arrête jamais un instant pour se poser la question : « Est-ce que ce produit, cet ingrédient, a un SENS ? » ou « Est-il réellement bienfaisant pour l'Humain et la Planète ? ».

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Slow cosmétique, le guide visuel**  
Julien Kaibeck et Mélanie Dupuis



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  
E D I T I O N S