



BIENVENUE DANS L'ÈRE DES BIOCOSMETIQUES !



Après le « manger bio » sonne l'heure de la « beauté bio ». Car, si nous avons su apprendre à tenir compte de ce que nous mettons dans notre assiette, il convient aussi d'être conscients de ce que nous appliquons sur notre peau. Aujourd'hui, une large gamme de produits est à notre disposition, mais encore faut-il savoir de quoi il s'agit. Pour nous guider, nous avons fait appel à deux spécialistes, Estelle Guerven et le Dr Dominique Edreau.

par Estelle Guerven, extraits de son ouvrage
« Biocosmétiques, la puissance de la Nature, au cœur de la beauté », publié chez Guy Trédaniel

Quotidiennement, notre peau entre en contact avec des cosmétiques. Que ce soit pour la nettoyer, la protéger contre les agressions extérieures, la maquiller ou préserver ses fonctions naturelles, nous sommes tous consommateurs de produits de soins. Il paraît donc logique de s'intéresser d'un peu plus près à ce qu'ils contiennent. Ces produits sont-ils réellement efficaces ? Ont-ils une incidence sur notre santé ? Quelles sont ces substances « miraculeuses » qu'ils sont censés renfermer ? Le secteur de la cosmétologie est en plein essor, mais au-delà de cette effervescence mercantile, qu'y a-t-il réellement ?

Si nous accordons une attention toute particulière à ce

que nous mangeons, il est judicieux, selon la même logique, de choisir avec précaution les produits à appliquer sur la peau : c'est l'organe vital le plus étendu et l'un des plus importants du corps humain. Pour en prendre soin, cesser de l'abreuver avec des substances chimiques, exiger les meilleurs ingrédients et les matières premières les plus pures paraît dès lors non seulement naturel mais essentiel !

Prendre conscience que la beauté et la santé de la peau doivent faire l'objet d'une conception holistique est tout aussi fondamental. La peau est en effet susceptible d'être le siège de toutes sortes d'affections qui traduisent un trouble général de l'organisme, quand ce n'est pas une perturbation psychique ou affective.

Aucun cosmétique ne peut et ne pourra à lui seul faire de miracles s'il n'est associé à certaines règles de vie ! Le bien-être, l'équilibre, l'hygiène alimentaire ont une influence pré-

« Aucune grâce extérieure n'est complète si la beauté intérieure ne la vivifie. La beauté de l'âme se répand comme une lumière mystérieuse sur la beauté du corps. »

Victor Hugo

pondérante... qu'il ne faut pas négliger. La véritable beauté n'est-elle pas l'expression d'une harmonie physique et mentale ?

D'autre part, il paraît indéniable que la qualité d'un produit de soin réside dans les matières de base qui le composent. Trop souvent, dans les cosmétiques classiques, sont adjoints, à l'infime quantité d'actifs présents, des excipients bon marché (silicone paraffine...) occlusifs, allergisants et n'ayant pas de réel intérêt ou d'affinités pour la peau... Ils se dissimulent sous des noms de codes et des appellations extrêmement complexes... qu'il est utile de pouvoir décrypter.

Face à cela, la quête d'authenticité qui émerge depuis plusieurs années nous incite à nous tourner vers une cosmétologie naturelle et écologique. Nous sommes en effet des consommateurs de plus en plus sensibilisés à l'importance de nos choix, et à l'impact qu'ils peuvent avoir sur l'équilibre menacé de notre environnement. Nos exigences sont devenues plus sévères, non seulement pour ce qui concerne notre alimentation, mais aussi pour les produits que nous utilisons chaque jour. Il ne faut pas oublier que la consommation est l'expression économique d'une attitude générale au quotidien : elle peut être individualiste, responsable ou solidaire – Mieux consommer, c'est aussi construire un monde meilleur.

La cosmétologie biologique s'inscrit dans une approche globale de la santé, de la beauté, du bien-être, du respect de soi et de la planète.

Il faut admettre que cette « cosmétologie verte » a, ces dernières années, beaucoup progressé. Ce vaste univers des cosmétiques « sains » propose désormais, à l'instar de son homologue conventionnel, une gamme substantielle de soins efficaces et agréables nous permettant de découvrir des plantes issues des quatre coins du monde. Un des principaux critères des cosmétiques biologiques est d'utiliser des végétaux renouvelables (qui n'épuisent pas les ressources), et des procédés de fabrication (de la source jusqu'au produit fini) respectueux de l'environnement, ce qui à long terme est une solide garantie pour l'Homme – partie intégrante de la chaîne du vivant.

Autre point crucial, l'écosystème de la peau reconnaît plus naturellement les actifs végétaux, surtout lorsque l'on a du recul sur leur innocuité, leur tolérance et leurs vertus. Adopter une cosmétologie naturelle et biologique, c'est avoir la certitude de profiter pleinement des bienfaits des plantes. C'est choisir une cosmétologie vraiment différente, active, simple et authentique, qui conjugue plaisirs des sens, éthique et efficacité. C'est avoir une démarche cohérente et responsable en soutenant des projets écologiques, une philosophie et des valeurs qui prônent le respect de la Nature et de l'Être humain (matières premières provenant en grande majorité de cultures biologiques ou biodynamiques et certaines de filières du commerce équitable, emballages recyclables etc.).

C'est aussi refuser les expérimentations

SUBSTANCES ET PROCÉDES PROSCRITS DANS LES COSMÉTIQUES CERTIFIÉS

Huiles minérales (INCI : paraffinum liquidum, petrolatum, ceresin...).

Silicones (INCI : diméthicone, stearyl diméthicone...).

Procédés non respectueux de l'environnement (PEG et PPG, composants ethoxylés utilisés comme émulsifiants et obtenus par un procédé chimique non respectueux de l'environnement à partir de l'oxyde d'éthylène).

Exemple INCI : polyéthylène glycol, polypropylène glycol).

Matières premières provenant d'animaux morts (blanc de baleine, huile de tortue ou de vision...) et tests sur animaux vivants.

Conservateurs (INCI : triclosan, méthylparabène, propylparabène, phénoxyéthanol... Les conservateurs présents dans les cosmétiques biologiques autorisés par les cahiers des charges figurent sur une liste restreinte).

Colorants de synthèse (INCI : CI + un numéro).

Parfums de synthèse (susceptibles de contenir musc synthétique et phtalates).

**Traitement par ionisation
o autres rayonnements.**

Ingédients issus de matières premières OGM.

QUELQUES INGRÉDIENTS NOBLES

L'ARGANÉ ou *Argania spinosa*

L'Arganier est un arbre sauvage originaire de la vallée du Souss au Maroc, qui pousse essentiellement dans la province d'Essaouira et d'Agadir. Cet arbre providentiel est, pour les Berbères, « béni des Dieux » et ses vertus cosmétiques, pharmaceutiques et alimentaires sont très appréciées.

Des amandons contenus dans le noyau de ses fruits, on extrait une huile de couleur miel clair au goût caractéristique. Elle est riche en acides gras essentiels, en tocophérols (d'où sa bonne résistance à l'oxydation) et en stérols aux vertus puissamment régénératrices.

L'huile d'Argane de première pression à froid non torréfiée redynamise la peau, relance les fonctions vitales des cellules, restaure la barrière cutanée et neutralise les radicaux libres.

Elle est aussi traditionnellement utilisée pour ses qualités réparatrices et cicatrisantes des traces d'acné, de varicelle ou de brûlures et restaure également l'éclat et la brillance de la chevelure. Elle convient bien aux peaux sèches et déshydratées.

BOURRACHE ou *Borrago officinalis*

Originaire du bassin méditerranéen, cette plante aux magnifiques fleurs en formes d'étoiles d'un bleu céleste nuancé de violet pousse spontanément au sud de l'Europe

L'huile extraite en infime quantité de ses graines est extrêmement riche en acide gammalinoléique (20 à 25 %), précurseur des prostaglandines anti-inflammatoires dont la PGE1, une substance qui permet à la peau de se protéger des agressions de l'environnement, aide à diminuer les inflammations cutanées et favorise la circulation sanguine.

L'huile de bourrache renferme de la vitamine E aux propriétés anti-oxydantes. Antidéshydratante, revitalisante, anti-âge et adoucissante cutanée, elle convient aux peaux sèches, fatiguées, ridées.



animales et les tests cruels et inutiles. De bonnes raisons pour se mettre au vert sans plus attendre! Bienvenue dans l'ère des Biocosmétiques!

Les labels et les certifications : des garanties nécessaires

Contrairement à la cosmétologie conventionnelle qui utilise des excipients synthétiques et bon marché, la cosmétologie biologique fait appel à des matières premières nobles : huiles végétales de premières pressions à froid, huiles essentielles, beurres végétaux, poudres de plantes, macérats, miels, argiles. Elle s'inspire aussi de secrets et de recettes de beauté traditionnelles du monde entier en favorisant les valeurs d'équité et de développement durable. Les végétaux issus de l'agriculture biologique sont cultivés sans avoir recours aux pesticides et engrais chimiques. Sur le plan qualitatif, ils sont plus riches en principes actifs et ont une moindre teneur en eau. De plus l'agriculture biologique (et biodynamique) produit des légumes et des plantes qui, transformés dans de bonnes conditions, conservent une réelle vitalité.

Shampooings « aux fruits », crèmes « aux plantes »... la référence au naturel a malheureusement été galvaudée et peut prêter à confusion. En effet, de nombreuses marques encore présentes sur le marché n'hésitent pas, à travers la publicité, à s'appuyer sur le

(suite p. 58)

QUELQUES QUESTIONS au Dr Dominique Eraud

Dominique Eraud est médecin acupunctrice, phytothérapeute, nutritionniste et membre fondatrice du collectif Ecomédecine et d'Intelligence verte.

GTao : Quelles sont les idées fausses qui persistent ?

D.E. : *Tout ce qui est bio n'est pas bon et équilibré. Comme pour le Tao, il y a le yin dans le yang, le yang dans le yin, ce n'est pas si simple. Si vous achetez des gâteaux, même s'ils sont bio, cela reste des gâteaux ! Et tout ce qui est naturel n'est pas bio. Les produits utilisés ici sont issus d'une agriculture bio. Ce sont des plantes renouvelables qui n'épuisent pas les ressources de la planète. Ils ne sont pas testés sur les animaux...*

GTao : Pouvez-vous nous citer quelques précautions essentielles ?

D.E. : *A savoir que l'on peut être allergique à certains produits, bio ou pas. Les huiles naturelles ne se conservent que dans des flacons opaques pour ne pas prendre la lumière. Jusqu'à récemment, les biocosmétiques ne pouvaient pas être conservés — sans colorants, excipients, etc.*

GTao : Leurs avantages ?

D.E. : *Les biocosmétiques n'utilisent pas de produits chimiques ! Une étude américaine a été réalisée à Boulder aux Etats-Unis avec 5000 femmes qui ont utilisé cinq produits cosmétiques pendant un an. On a retrouvé les molécules de deux kilos de produits chimiques absorbés ! Nous sommes tous concernés par les biocosmétiques parce que nous utilisons tous du savon, du dentifrice, etc. Bien sûr, un cosmétique bio est efficace si l'on a une alimentation équilibrée, une hygiène de vie, le « transport joyeux » comme disent les Chinois. Mais c'est sain, ça préserve l'environnement... Et ce n'est pas plus cher !*

LES RECETTES PREFEREES D'ESTELLE

Rinçage brillance au vinaigre de cidre et au thé vert

Une lotion de rinçage pour parfumer, donner éclat et brillance aux cheveux...

- **3 pincées de thé vert.**
- **1 cuillerée à soupe de miel.**
- **1 cuillerée à soupe de vinaigre de cidre.**
- **3 gouttes d'huile essentielle au choix** (Géranium, Lavande, Romarin, Petit Grain...).

Préparez une infusion de thé vert (1 litre). Laissez tiédir puis ajoutez-y une cuillerée à soupe de miel, une cuillerée à soupe de vinaigre de cidre et trois gouttes d'huile essentielle de votre choix. Utilisez en dernier rinçage après le shampooing.

Huile précieuse antirides et régénérante

Une formule puissante composée de précieux actifs, plus particulièrement destinée aux peaux matures.

- **20 ml d'huile végétale de Centella asiatica.**
- **20 ml d'huile végétale de Rose musquée.**
- **5 ml d'huile végétale d'Argousier.**
- **5 ml d'huile végétale de Bourrache.**
- **5 gouttes d'huile essentielle de Rose.**
- **5 gouttes d'huile essentielle de Carotte sauvage.**

Appliquez en massant délicatement sur le visage et le décolleté. Cette préparation peut s'utiliser en cure trois fois par an.

U Union
F Françaises des
P Professionnels de
M Médecine
T Traditionnelle
C Chinoise

法国中医医生联合会



Développer la médecine chinoise en France

Soutenir le pluralisme de la médecine

Pour une autre idée de la santé

**Des praticiens, des étudiants,
des patients... et onze écoles**

POUR RECEVOIR :

- **UNE LISTE DE PRATICIENS**
- **LES COORDONNÉES DES ÉCOLES ADHÉRENTES**
- **LE JOURNAL DE L'UNION PROFESSIONNELLE**
- **LA BROCHURE « LA MÉDECINE CHINOISE »**
- **UN DOSSIER D'INSCRIPTION**

CONTACTEZ-NOUS !



➤ **DANS CETTE BROCHURE**
40 QUESTIONS-RÉPONSES
SUR LA MÉDECINE CHINOISE

U.F.P.M.T.C.

BP 294 - 75464 Paris cedex 10 - Tél. : 01 45 23 15 52 (mardi & jeudi) - Port. : 06 19 95 26 75
E-mail : infos@ufpmtc.com - Site internet : www.ufpmtc.com

**COLLEGE
DES SCIENCES
ORIENTALES**

东方传统医学院

ÉCOLE AGREEE PAR L'ACADEMY OF CHINESE PSYCHOLOGY DE HONGKONG

PSYCHOLOGIE CHINOISE XIN LI®

- > *Cursus personnel ou professionnel sur 2, 3 ou 4 ans, Formations par WE et stages.*
- > *Cours à distance*
- > *Stages d'été*
- > *Convention annuelle le 19 juillet*

ACUPUNCTURE

- > *Cursus sur 3 ans (Agréé FNMTTC)*

MASSAGE CHINOIS

- > *Certificat de praticien sur 1 an*

SEXOLOGIE CHINOISE XIN XUE

- > *Formation sur 1 ou 2 ans*

COLLEGE DES SCIENCES ORIENTALES

MONTPELLIER-PARIS-TOULOUSE-LAUSANNE
Tel 04.66.77.42.30

www.college-des-sciences-orientales.com

Découvrez sur internet
Meditationfrance

Le portail web de la spiritualité aujourd'hui !

Vous y trouverez des informations sur :

Tao, Yoga, Qi Gong,
Méditation, Tantra,
Chamanisme, Zen,
Reiki, Danse,
Médecines douces,
Voyages spirituels,
Livres, Musique,
etc.



www.meditationfrance.com

Tél : 0870 406 861

info@meditationfrance.com



« végétal » ou sur des allégations écologiques pour vanter les caractéristiques d'un produit (qui au final contient davantage de substances chimiques que d'ingrédients naturels) afin d'orienter le consommateur dans ses choix. Pour permettre de faire la différence, une réglementation et des systèmes de contrôles ont été mis en place. Les cosmétiques biologiques labellisés offrent désormais de sérieuses garanties et des repères indispensables aux consommateurs pour qu'ils puissent choisir des produits naturels et sécurisés, élaborés selon un cahier des charges comportant un ensemble de règles précises. Le cahier des charges définit les spécifications de bases du produit à réaliser, fixe les règles de production et de transformation des cosmétiques bio-écologiques. Les cosmétiques certifiés biologiques sont composés d'ingrédients dont l'élaboration n'a

pas nécessité l'intervention de manipulations chimiques ou technologiques lourdes, coûteuses en énergie, polluantes, et qui modifient abusivement ou totalement le composant d'origine. Les matières premières naturelles ont subi peu de transformations – principalement des transformations mécaniques et chimiques simples, comme la distillation, la macération, le filtrage mécanique, la fermentation, l'estérification etc. Plusieurs labels existent qui répondent chacun à leur cahier des charges avec des particularités et des approches différentes.

Une approche globale de la santé, de la beauté.

L'omniprésence du stress au sein de nos sociétés modernes nous pousse toujours plus vers une quête du bien-être avec comme corollaire l'utilisation de nombreux produits de soins.

En conclusion

Le consommateur, conscient de l'influence qu'il est capable d'exercer sur l'environnement a donc un rôle à jouer et un engagement à prendre dans des choix personnels. Des choix, plus justes qui lui donnent une responsabilité et des moyens pour soutenir les acteurs de la filière biologique (producteurs, artisans...). Ainsi, en achetant des cosmétiques biologiques, vous contribuez à protéger la biodiversité, à permettre l'existence et le développement de projets sociaux-écologiques partout sur Terre... Le respect et l'équilibre de la Nature sont aussi vitaux que celui de la peau... 🌿

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.

PORTRAIT



Pianiste, compositeur, passionnée depuis toujours par les plantes et les écomédecines, Estelle Guerven a suivi parallèlement à sa carrière artistique une formation en phyto-aromathérapie. Au cours de ses voyages, elle puise dans les différentes traditions et cultures du monde pour s'inspirer de recettes ancestrales et mettre ainsi à profit l'utilisation des plantes au service de la santé et de la cosmétologie. Auteur de plusieurs livres parmi lesquels *Les produits cosmétiques au naturel*, *L'alimentation bio...*

■ POUR EN SAVOIR PLUS...

ÉCOCERT : organisme de contrôle et de certification agréé par l'État français, qui délivre le label « ÉCOCERT ». Tous les cosmétiques certifiés contiennent au minimum 95 % d'ingrédients d'origine naturelle et sont transformés selon les procédés imposés par le cahier des charges. Les 5 % restants représentent une liste limitée d'ingrédients dont cinq conservateurs autorisés.

Site : www.ecocert.fr

BDIH : cette association d'entreprises commerciales et industrielles allemandes créée en 1951 a développé une directive pour les cosmétiques naturels contrôlés.

Site :
www.kontrollierte-naturkosmetik.de

NATURE & PROGRES : association de consommateurs et de producteurs qui défendent les principes d'une agriculture respectueuse des Hommes, des animaux et de la planète. Le cahier des charges n'autorise que l'emploi de végétaux bio (non 95 %) et impose un engagement important des marques sur de nombreux points environnementaux (économies d'énergie, gestion écologique des déchets), et sociaux (solidarité entre les adhérents).

Site :
www.natureetprogres.org

QUALITE FRANCE : comme ÉCOCERT, QUALITE FRANCE est un organisme certificateur agréé par l'État français.

DEMETER : ce label peut s'inscrire

en complément d'un autre (ÉCOCERT, BDIH, etc.).

Site : www.bio-dynamie.org

AB : le label AB est réservé aux produits bruts agricoles ou aux produits à usage alimentaire. Le logo AB est uniquement utilisé pour les huiles essentielles ou végétales produites à l'intérieur de l'Union Européenne et si une utilisation alimentaire est revendiquée sur l'étiquetage (sauf si la production en Europe n'est pas suffisante pour couvrir les besoins du marché). Il n'est donc pas applicable aux produits cosmétiques.

Déclaration INCI : la déclaration INCI (International Nomenclature of Cosmetics Ingredients) permet de connaître la composition d'un produit.