

# MA NOUVELLE ROUTINE BEAUTÉ

## Prendre soin de soi en respectant la planète

On ne peut plus ignorer la problématique de l'écologie dans nos habitudes de consommation. Acheter (beaucoup) moins mais mieux, telle est l'attitude à adopter. Voici des pistes à suivre.

CLAIRE DHOUILLY

### Pour mon visage

À l'inverse du layering, superposition compliquée de produits, vive le rituel basique, bon pour l'épiderme, l'écologie et... notre porte-monnaie !

#### Mon nettoyage clean

La peau a une nette préférence pour le lait démaquillant. Cette émulsion huile dans l'eau est idéale pour dissoudre n'importe quel fard, efficace sur toutes les peaux, sans irriter, dessécher ni graisser.

« Le lait démaquillant doit être choisi sans silicones ni huiles minérales. Pas de coton, on masse du bout des doigts et l'on rince à l'eau. En cas de maquillage chargé, on répète le geste deux fois », explique Catherine Souvannavong, esthéticienne chez Biologique Recherche.

#### ✔ L'option la plus minimaliste :

le pain de savon. Vendu sans emballage de verre ou de plastique,

compact, il dure des mois et nettoie parfaitement le visage. Attention, pour ne pas assécher la peau, on le choisit "sans savon" (ce qui veut dire sans tensio-actif agressif), naturel, avec un pH acide physiologique (la peau a un pH d'environ 5,5) pour respecter la flore naturelle de l'épiderme !

#### Mon rituel soin tout doux

Pour être en forme, la peau a besoin d'hydratation et de gras. Le mieux, c'est de jongler avec une crème et une huile visage (un produit très économique). « Inutile de multiplier les références. Les Coréennes, qui ont la routine la plus étoffée

#### Nos experts



**Pascale Brousse**  
fondatrice du cabinet de tendance Trend Sourcing



**Olivier Lebrun**  
coiffeur studio, fondateur du salon Olab Paris



**Dr Stéphane Pirnay**  
président d'Expertox, laboratoire d'analyses industrielles et cabinet d'expertises toxicologiques



du monde, ont aussi le plus fort taux d'allergies de peau », remarque **Pascale Brousse**, fondatrice du cabinet de tendance **Trend Sourcing**. Le soir, on peut se contenter de l'huile (il en existe même pour les peaux grasses) et un ou deux soirs par semaine, on laisse sa peau nue bosser toute seule. Le matin, on en ajoute quelques gouttes à sa crème en fonction du besoin de confort. Huile et crème se choisissent de préférence dans des pots et flacons en verre. « Ce matériau est certes très énergivore au niveau de la fabrication mais, contrairement aux autres, il se recycle très bien. L'alu est intéressant aussi », note **Pascale Brousse**. À condition de jeter ses produits vides dans la benne de recyclage. Il est aussi possible d'opter pour des pots qui se rechargent, comme certains soins chez Dior et Guerlain.

✔ **L'option la plus minimaliste :**

les produits avec packagings consignables. Une fois vides, on les renvoie à la marque, qui leur offre un grand nettoyage et une nouvelle vie.

À expérimenter avec les marques **Cozie** ([cozie-bio.com](http://cozie-bio.com)), **Amalthéa** ([www.amalthea.bio](http://www.amalthea.bio) et en boutique, 39, rue des Gravilliers, 75003 Paris) et **Biotanie** ([biotanie.fr](http://biotanie.fr)), avec, à la clé, des économies réalisées, soit via un bon de consigne, soit au moyen d'un prix de recharge inférieur à celui du premier achat.

**Mon maquillage intelligent**

Qui n'a pas dans son placard de salle de bains une accumulation de rouges à lèvres, fards à paupières, produits pour le teint, qui ne servent pratiquement jamais ? Être plus écolo, ça commence par

n'acheter que ce que l'on utilise vraiment. « Sur les réseaux sociaux se développe le hashtag #projectpan, pour inciter à aller jusqu'au bout de ses produits entamés avant de s'en procurer de nouveaux. Le mouvement prend une vraie ampleur », constate **Pascale Brousse**. Ensuite, le bon réflexe quand on rachète, c'est de privilégier les produits multifonctions, comme ces fards qui colorent aussi bien les joues, les lèvres, voire les paupières. À bas les palettes XXL, dont on n'utilise jamais toutes les couleurs. Comme pour les soins, on piste aussi les produits rechargeables.

✔ **L'option la plus minimaliste :**

se maquiller uniquement à l'aide de sticks et crayons. « Ce sont des présentations moins gourmandes en emballages et très longue durée », souligne **Pascale Brousse**.

MON SHOPPING



**VELOUTÉ**

Dédiée au visage et aux yeux, cette formule préserve l'hydratation. Lait démaquillant confort, Saeve, 15€ les 250 ml. Pharmacies.



**DOUX**

Un pH 5 idéal et des extraits de fleurs fermentées pour nourrir la flore cutanée. Pain dermatologique visage, Florea, 6,99€ les 90 g. GMS.



**REPULPANT**

Une émulsion à l'aloé vera, bio et équitable, dans un pot en verre pas trop lourd. Gel-crème 24h, So'Bio étic, 11,90€ les 50 ml. GMS.



**UNIVERSEL**

Pour toutes les peaux, ce soin bio, made in France, hydrate, protège et renforce. Soins hydratants visage Éclat universel, Demain, 40€ les 40 ml. [demain-natural-beauty.com](http://demain-natural-beauty.com)

**VITAMINÉ**  
Un soin à 95% naturel, dans un pot allégé en verre. Crème confort hydratante, My Clarins, 25€ les 50 ml. Sephora.



**UNIFIANT**

Bio, végane, rechargeable et disponible pour toutes les carnations. Fond de teint compact, Zao, 33,89€ les 6 g. [ecco-verde.fr](http://ecco-verde.fr)

**SUBTIL**  
5 teintes bonne mine pour les joues et les lèvres. Blush Stick Baby Cheeks, Westman Atelier, 54€. [www.net-a-porter.com](http://www.net-a-porter.com)



**RECHARGEABLE**

Un écrin en cuir végane, qu'on garde toute sa vie, pour accueillir un rouge éclatant et haute tenue. Rouge à lèvres Vegan, La Bouche Rouge, 125€, 36€ la recharge. [laboucherougeparis.fr](http://laboucherougeparis.fr)







## Pour mon corps

La "to do list": traquer la mousse des tensio-actifs, économiser l'eau de la douche et des flacons en préférant des pains solides, décoder la liste INCI grâce aux conseils suivants.

### Ma routine sous la douche

Tous les produits lavants ne se valent pas. Pour le bien de la peau, on évite les formules hyper moussantes.

« Les tensio-actifs anioniques font mousser, or ils sont agressifs et desséchants. D'autres tensio-actifs (dits cationiques et non-ioniques)

lavent aussi bien sans mousse excessive, avec une meilleure tolérance », explique le Dr Stéphane Pirnay, président d'Expertox, laboratoire d'analyses industrielles et cabinet d'expertises toxicologiques. À repérer sur la liste INCI : ceteth, cocamido propylbétaine, sorbitan

stearate, lipoaminoacides... Pour la planète, on choisit des formules sans silicones. « Leur principal problème est la pollution environnementale par bioaccumulation, car ils ne se dégradent pas », insiste le spécialiste. Une nouvelle réglementation limite la présence du cyclopentasiloxane et cyclotetrasiloxane à 0,1 % pour les produits cosmétiques rincés. Autant s'en passer totalement. Et au lieu d'utiliser un gommage à grains, on adopte le loofa ou l'éponge konjac. On ne reste pas des heures sous l'eau,



80 % de l'impact environnemental d'un produit rincé est lié à la quantité d'eau et d'énergie utilisée pendant la douche.

Côté pack, on piste les flacons en matière recyclable et intégrant du plastique recyclé.

✔ **L'option la plus minimaliste :** comme pour le visage, c'est le pain de savon, à choisir selon les mêmes critères : "sans savon", à pH physiologique. « Ce sont des formules plus minimalistes que les gels douche, ce qui est profitable à la peau et à l'environnement », commente **Pascale Brousse**. Et au budget, car ils durent longtemps.

### Mes bons gestes soin

La peau du corps n'a pas besoin de plusieurs couches de produits. Selon son âge et l'état de son épiderme, on opte pour un simple hydratant ou un soin agrémenté d'actifs fermeté. Le bon choix : un grand format, sans suremballage, en plastique recyclé et recyclable. Le verre est déconseillé pour les gros formats corps. Lourds et encombrants à transporter, ils réclament trop d'énergie. « Attention aux flacons avec pompe. Cette dernière doit être dévissable, sinon le pack ne peut pas être recyclé ! », pointe **Pascale Brousse**. Côté formulation, on privilégie le bio qui offre certaines garanties en matière d'ingrédients écolos : pas d'huiles issues de la pétrochimie, pas de PEG ni PPG, des substances texturantes, non biodégradables et obtenues par des procédés chimiques très polluants. De plus, en bio, on est sûr que la glycérine utilisée est d'origine naturelle et non pétrochimique. Ce qui ne veut pas dire que les non-organiques utilisent forcément ces ingrédients, mais quand on ne sait pas bien déchiffrer une liste INCI, on peut se fier au label.

✔ **L'option la plus minimaliste :** un pain de soin, sans emballage. Une sorte d'huile solidifiée conçue pour fondre à la chaleur de la peau.

### Mon parfum durable

Avec leurs jolis flacons en verre, souvent mal recyclés en raison des pompes inamovibles, les parfums n'échappent pas à la question de réduction des déchets. L'option à adopter, même si elle est encore peu proposée ? Les flacons "ressourçables", en boutique ou via l'achat de recharges. Depuis 1992, tous les parfums Thierry Mugler le sont. Aujourd'hui, les parfums Louis Vuitton, By Kilian, certaines références de Goutal Paris et les fragrances les plus cultes de Chanel (Bleu eau de parfum, Chance Eau Tendre, N°5 eau de parfum, Coco Mademoiselle) s'y mettent. Côté formules, on leur reproche leurs molécules allergisantes, même s'ils en contiennent de moins en moins. « L'allergie peut apparaître après expositions multiples », explique le Dr Pirnay. En cas de doute, on vaporise son parfum sur les habits. Quant aux phtalates, souvent pointés du doigt, le toxicologue nous rassure : « Il faut distinguer deux types de phtalates, ceux complètement interdits en cosmétique, de par leurs profils toxicologiques, et ceux autorisés, dans un contexte précis d'exposition, car alors sûrs d'utilisation dans ces contextes. »

✔ **L'option la plus minimaliste :** une fragrance aux ingrédients 100 % naturels, mais limitant la complexité des parfums, comme 100 Bon (100bon.com) ou Honoré des Prés (honoredespres.com). Quant à la marque pH Fragrance, conçue avec les parfumeurs de Givaudan, elle a retiré 100 ingrédients encore autorisés mais jugés pas assez "clean" (phfragrances.com).

## MON SHOPPING

### MARIN

Un flacon plastique 100% recyclé, dont 20% provient des déchets des océans. Gel douche énergisant, Ren, 24€ les 300ml. [renskincare.com](http://renskincare.com)



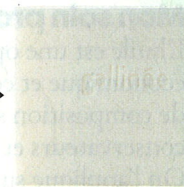
### APAISANT

Une formule bio hydratante et anti-irritante. Lait corps confort à l'amande, Weleda, 16,55€ les 200ml. Magasins bios.



### PHYSIOLOGIQUE

Un pH adapté à la peau et des pro et prébiotiques qui équilibrent l'épiderme. Pain Lavant, Gallinée, 11€ les 100g. [gallinee.com](http://gallinee.com)



### FLORAL MUSQUÉ

Un flacon ressourçable en boutique. Eau de parfum Idôle, Lancôme, 82€ les 50ml. Parfumeries.



### COMPACT

Des beurres de cacao et karité qui fondent avec la chaleur de la peau. Barre de massage Shimmy Shimmy, Lush, 11€ les 30g. [fr.lush.com](http://fr.lush.com)

