



# Les labels bio : vers plus de rigueur et de transparence

Beaucoup d'entre nous ont pris le virage du bio dans leur mode de consommation que ce soit en cuisine ou dans la salle de bain. En effet, la cosmétique bio offre une alternative efficace et sérieuse aux cosmétiques dits « conventionnels » et un choix de produits de plus en plus large. Toutefois il est parfois difficile de s'y retrouver parmi les différents labels et de s'assurer que notre choix est le bon... **Suivez le guide, on vous dit tout !**

## Pourquoi opter pour le bio ?

De la même manière que nous souhaitons connaître l'origine des aliments que l'on consomme, nous aimons connaître la composition des produits que l'on met sur notre visage ou sur notre corps. Composée d'ingrédients d'origine naturelle et issus de l'agriculture biologique, la cosmétique bio respecte un cahier des charges très précis pour bénéficier d'une certification. Elle doit en effet répondre aux normes des labels sur la sélection des ingrédients, sur les procédés de fabrication mais aussi sur la gestion des déchets et l'absence de tests sur les animaux. Bien sûr, les

exigences varient en fonction des labels plus ou moins stricts mais tous garantissent la traçabilité et l'origine des ingrédients. Respectueuse de l'environnement et de la peau, la cosmétique bio contient de nombreux actifs naturels reconnus pour leurs différentes vertus. **Opter pour le bio est le meilleur moyen de soigner sa peau en toute naturalité !**



## Comment s'y retrouver parmi les différents labels ?

Les labels offrent une garantie sécurisante, les produits labellisés étant l'objet de contrôles réguliers et de normes strictes. Pour autant, force est de constater qu'on s'y perd un peu parmi les différents labels. Focus sur trois labels incontournables : COSMOS ORGANIC, Ecocert et AB.



COSMOS  
ORGANIC

### COSMOS ORGANIC

COSMOS ORGANIC est l'un des deux référentiels du label international COSMOS, présent depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2017 et qui à terme remplacera le label français que nous connaissons tous, Cosmebio.

**COSMOS ORGANIC est l'un des labels les plus exigeants en Europe** et impose les normes suivantes :

- 95% minimum d'ingrédients bio sur l'ensemble des ingrédients pouvant être bio (tels que les végétaux, la cire d'abeille, le lait...).
- 20% minimum d'ingrédients bio sur le total du produit (10% pour les produits à rincer et minéraux - eau et minéraux considérés comme non bio car on ne les cultive pas).
- 5% maximum d'ingrédients approuvés dans une liste restrictive.
- La biodégradabilité : seuls les ingrédients biodégradables sont acceptés dans les formulations.



### Ecocert

Ecocert est l'un des labels les plus importants en France. Répondant aux normes européennes, **Ecocert va encore plus loin tant en termes de substances naturelles utilisées en cosmétique bio mais aussi de normes environnementales** (mode de production, recyclage, traçabilité).

Ecocert garantit que :

- 95% au minimum des végétaux qu'il contient sont biologiques.
- 20% d'ingrédients biologiques au minimum sont présents dans la formule au total (10% pour les produits à rincer, l'eau n'étant pas considérée comme biologique).



### Label AB

Certainement le plus connu puisque c'est celui qu'on retrouve dans nos assiettes ! Le logo AB suivi de l'Eurofeuille (pour la certification européenne) **identifie les produits de consommation alimentaire** (mais que l'on peut retrouver en cosmétique, telles certaines huiles essentielles ou végétales également comestibles) **issus de l'agriculture biologique**.

Il garantit également un niveau de qualité ainsi qu'un mode de production et de transformation respectueux de l'environnement, du bien-être animal et de la biodiversité. Ces deux labels garantissent que :

- 95% des ingrédients sont issus de l'agriculture biologique (sauf sel et eau).
- Les ingrédients soient sans OGM, arômes et additifs de synthèse.



# Faire ses propres cosmétiques : nos conseils et recettes

Ethique, vertueuse, ludique, la cosmétique maison est une alternative idéale aux produits conventionnels mais implique quelques produits de base pour commencer. Rien de tel pour être sûre de ce que vous mettez sur votre peau ! Découvrez nos ingrédients indispensables pour créer vos soins maisons et 3 recettes simples pour débuter.

## Les indispensables du DIY (Do It Yourself)

### LES HUILES VÉGÉTALES

Elles sont la base de pas mal de recettes ! Ayez toujours près de vous une **huile de coco** (idéale pour le visage, le corps et les cheveux), une **huile d'amande douce** ou de **jojoba** (parfaite pour diluer des huiles essentielles).

### LES HUILES ESSENTIELLES

On ne le dira jamais assez, les huiles essentielles sont de véritables élixirs de beauté ! L'huile essentielle de **Tea tree** est sûrement la plus indispensable dans votre salle de bain. Antibactérienne et antivirale, elle soigne les maux de gorge mais aussi l'acné ou l'herpès. C'est l'huile parfaite pour les problèmes de peau !

Pour la beauté des cheveux, on recommande l'huile essentielle d'**Ylang ylang**. Elle permet de lutter efficacement contre leur chute et de les fortifier.

### LE MIEL

Délicieux sur une tartine ou pour sucrer une tisane, le miel est également recommandé pour soigner la peau grâce à ses propriétés apaisantes et cicatrisantes. Il s'avère particulièrement efficace contre l'acné et en complément d'une huile végétale pour hydrater les peaux les plus sèches.

### L'ARGILE

Riche en oligo-éléments et en minéraux, l'**argile contribue à purifier, nettoyer et soigner la peau en profondeur**. Il existe différents types d'argile : verte, rouge, rose, jaune, ou blanche. Laquelle choisir donc ? Les propriétés restent les mêmes mais pour les peaux sèches, on privilégiera l'argile blanche ou rose, pour les peaux à problèmes ou acnéiques l'argile verte et pour les peaux délicates ou qui présentent des rougeurs, l'argile rouge. Enfin pour illuminer le teint, l'argile jaune est préférable.

### L'ALOE VERA

Reconnu pour ses vertus sébo-régulatrices, apaisantes, anti-inflammatoires, anti-âge, régénérantes, le **gel d'aloë vera est l'allié miracle de toutes les peaux** ! Additionné à une huile végétale ou essentielle, il permet de réaliser des soins pour le visage et le corps tels des gélées apaisantes, des gommages ou des sérums.



## 3 RECETTES FACILES

### LE SOIN CONTOUR DES YEUX

#### Ingrédients :

- 20ml d'**huile végétale d'avocat**
- 3ml de **gel d'aloë vera**
- 2 gouttes d'**huile essentielle de ciste**

La peau autour des yeux est si fine qu'elle réclame un soin tout particulier pour éviter les cernes ou les poches. Et rien de tel que les produits naturels pour défatiguer les yeux. On connaît tous la technique du concombre ou du sachet de thé vert mais on peut également recourir aux huiles végétales et essentielles pour retrouver un regard lumineux.

Mélangez l'huile végétale d'avocat, idéale pour les peaux délicates, avec le gel d'aloë vera. Ajoutez 2 gouttes d'huile essentielle de ciste reconnue pour ses vertus régénérantes et appliquez le soir après avoir bien nettoyé votre visage. Vous pouvez aussi remplacer l'huile d'avocat par l'huile de jojoba pour ses propriétés réparatrices.

### LE GOMMAGE À L'HUILE DE COCO

#### Ingrédients :

- 50g de **savon**
- 30ml d'**huile végétale de coco**
- 10g de **graines de pavot/de marc de café**
- 125ml d'**eau**

Le gommage permet de se débarrasser des cellules mortes de l'épiderme et de redonner à la peau éclat et douceur. En bonus avec ce gommage : une agréable odeur de vahiné !

Râpez le savon au-dessus d'une casserole, ajoutez les 125 ml d'eau et faites chauffer doucement. Ajoutez l'huile de coco et mélangez. Hors du feu, ajoutez enfin les graines de pavot ou le marc de café et mettez le tout dans un pot. Voilà, c'est prêt !



### LE MASQUE ANTIOXYDANT

#### Ingrédients :

- 2 cuillères à soupe de **cacao 100% en poudre**
- 2 cuillères à café d'**huile d'amande douce**
- 2 cuillères à soupe de **yaourt**

Nos peaux sont soumises aux agressions extérieures comme le froid, le soleil ou la pollution. La solution ? Un masque hebdomadaire pour nourrir en profondeur notre peau, la déstresser et lui apporter tous les antioxydants nécessaires. Le masque au cacao est parfait pour lutter contre le vieillissement de la peau et l'apaiser, le cacao étant très riche en flavonoïdes.

Mélangez le cacao en poudre, l'huile végétale d'amande douce et le yaourt. Appliquez généreusement sur le visage et laissez reposer 20 minutes. Rincez ensuite délicatement à l'eau tiède. Vous verrez, c'est magique !

- 1 Argile Verte Surfine 300g - LAINO
- 2 Gel Thermal Aloe Vera Bio 150ml JONZAC, LÉA NATURE
- 3 Huile D'Avocat 50ml - PHARMASCIENCE

