



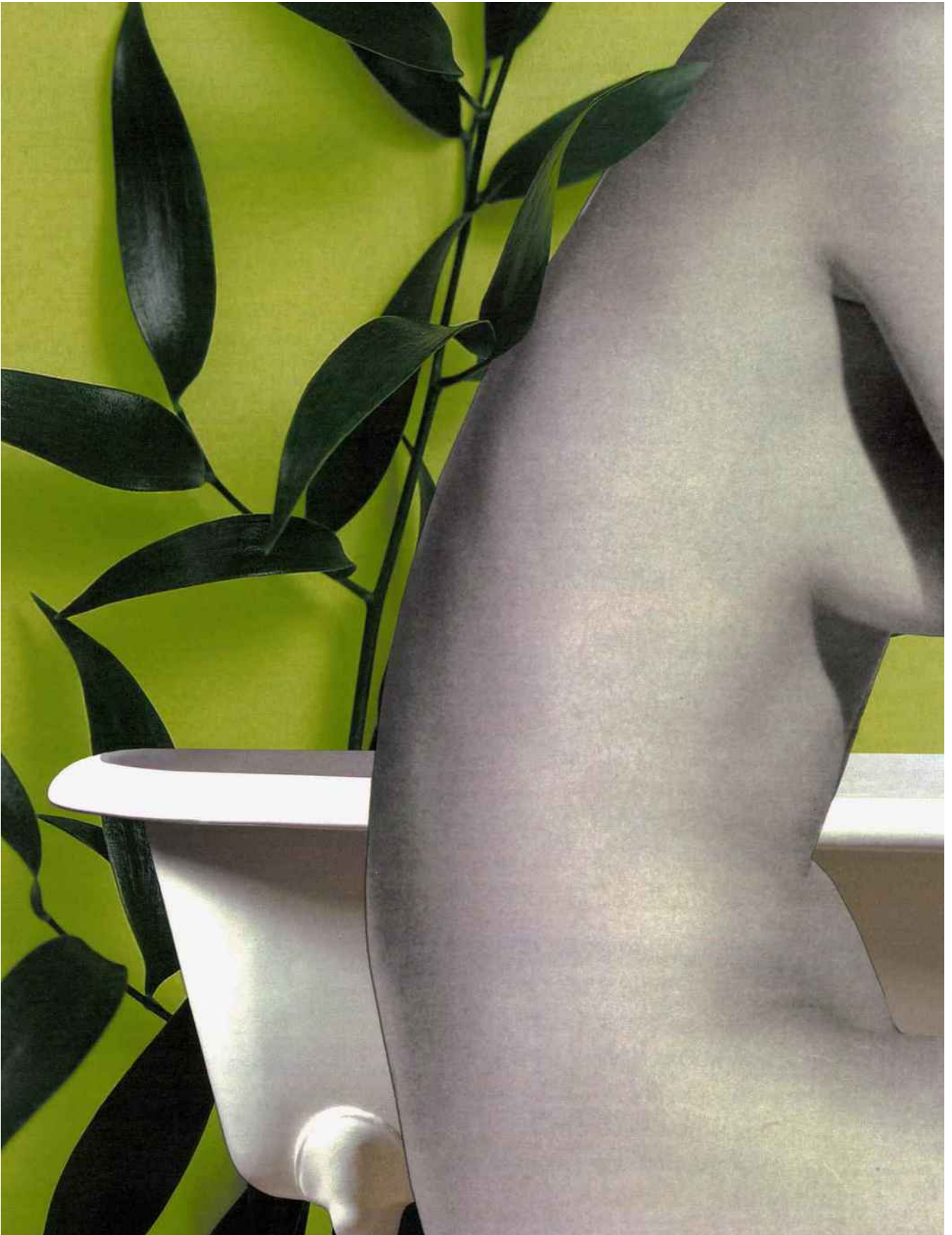
Beautésoins

L'HEURE DU
VERT

LES BONNES INTENTIONS,
C'EST BIEN. L'ACTION
AU QUOTIDIEN, ENCORE
MIEUX. COSMÉTIQUE
SOLIDE, ACHAT EN VRAC
ET MAKE-UP VÉGAN...
ON ADOPTE LES
NOUVEAUX RITUELS
ÉCORESPONSABLES
POUR ÊTRE GREEN
DU LEVER AU COUCHER.

PAR KARINE SILBERFELD / COLLAGES VALÉRIE LADE







7 heures LE REVEIL SONNE

JE FILE PRENDRE UNE DOUCHE RAPIDE. J'adore à l'occasion méditer dans un bon bain chaud aux huiles essentielles, mais il consomme 200 litres d'eau, soit 4 ou 5 douches ! À la place, je brosse mon corps à sec pour activer la circulation et les énergies, ou je me fais une « thalasso maison » avec le Gommage Corporel de Cozie, à base de paillettes d'algues, de sel de Guérande exfoliant et d'huile de romarin. Son pot en verre est consigné afin d'être réutilisé. Ensuite, j'adopte résolument la cosmétique solide, plus écologique et plus économique. Exit le gel douche qu'on dépense toujours trop généreusement. Je me lave avec un savon tout doux comme le Surgras Vivifiant de Nuxe ou le Savon Solide Purifiant Les Huilettes. Leur mousse parfumée est un vrai bonheur. Pour mes cheveux, je teste les shampooings solides comme ceux de Lavera, Yves Rocher, L'Occitane ou Davines, qui se déclinent maintenant pour toutes les natures de cheveux et font le job. J'enchaîne avec l'Après-Shampooing Solide de Bio-coiff à la guimauve, qui rend mes longueurs plus douces et brillantes. Un bon rinçage à l'eau tiède plus tard, je me crème de la tête aux pieds avec le Lait Corps Skinfood de Weleda aux plantes médicinales, et dont le flacon est à 97 % en plastique recyclé. 36 kg* de déchets sont produits en moyenne par an et par habitant en France, dont 35 % ne sont pas recyclés, soit 187 kg ! Ça mérite bien un petit effort.

* Source : l'éco-organisme Citeo.

Beautéssoins

7 h 30 DIRECTION LA CUISINE

JE FABRIQUE MON ÉNERGIE RENOUEVABLE avec un jus détox (2 carottes, 1 pomme, 1 jus de citron et 4 feuilles de menthe), un bol de flocons d'avoine avec banane coupée, fruits secs et lait d'amande, ou une tartine grillée de pain au levain avec un bon beurre, un œuf à la coque, le tout bio, arrosé d'un thé vert.

8 heures RETOUR DANS LA SALLE DE BAINS

PREMIER PETIT PLAISIR, un pschitt d'hydrolat de rose de Damas bio de Pranarôm (flacon en alu sans gaz propulseur). J'applique ensuite la Gelée d'Eau de Raisin Hydratante de Caudalie, dont la formule contient 98 % d'ingrédients d'origine naturelle. Son joli pot en verre est recyclable, le couvercle en plastique peut même être retourné en boutique pour une seconde vie. Pendant que mon soin pénètre, j'attrape ma brosse à dents Switch (Signal) à tête interchangeable en plastique recyclé et recyclable et mon Dentifrice Solide bio d'Aroma-Zone, dont les huiles essentielles de menthe verte et poivrée me font une haleine ultrafraîche. J'alterne avec celui de Jeste, sans triclosan, sans dioxyde de titane et enrichi en probiotiques. Je termine avec mon Déodorant Soins Rose Églantine bio d'Acorelle, rechargeable et recyclable, ou un des Déodorants bios de Sanoflore.

8 h 15 DEVANT LE MIROIR

COMME TOUS LES MATINS, je me maquille léger : pour flouter cernes, taches et rougeurs, une touche de Correcteur Anticernes Teint Divin de SO'BiO étic. Puis, sur mes cils, une pointe de mascara, le Sérum Noir de La Bouche Rouge. Sans microplastique, sa formule est à 99 % d'origine naturelle, son flacon en verre recyclable et la brosse est élaborée à partir d'huile de ricin. Je poursuis avec un soupçon de Terracotta de Guerlain, dont la nouvelle formule contient 96 % d'ingrédients d'origine naturelle.



COURANT ALTERNATIF

Brume Respirante Respire, Orveda. Baume Rosa Fresca, Sanoflore. Ombre à Paupières Liquide Longue Tenue Paon, Last. Soin Booster d'Éclat Rose Éclat 3 en 1, Garnier.



L'ÉTÉ AU NATUREL

Gelée d'Eau de Raisin Hydratante Vinosource-Hydra, Caudalie. Sérums Anti-Âge L'Extrait de Jouvence, La Provençale. Déodorant Baume Peaux Sensibles Amande & Poudre Végétale, Nuxe. Lait Corps Skin Food, Weleda.

Puis c'est l'Échappée Sauvage de Voyages Imaginaires ! Mon nouveau parfum est une fragrance intime qui raconte le Sud, les vacances et l'odeur de pin parasol chauffé à blanc par le soleil de la Méditerranée. Ses composants sont naturels et son beau flacon est rechargeable. Du vrai luxe green.

**8 h 15
L'HEURE DE FILER**

À VÉLO DÈS QUE POSSIBLE ! Et en respectant les feux, car je tiens à ma peau et à celle des autres. Heureuse de contribuer à réduire les émissions de CO₂ tout en faisant du cardio et en fuselant mes jambes. Je n'oublie ni mon casque, ni mon Gel Hydroalcoolique d'Aesop, ni ma Pommade Mains Réparation La Provençale à 99 % d'origine naturelle, ni ma bouteille isotherme de Nature & Découvertes.

**13 heures
LUNCH TIME**

JÉ DÉJEUNE AU SOLEIL avec une amie autour d'une lunch box végane composée de légumes rôtis et de houmous. Consommer de la viande et du poisson n'est pas nécessaire à chaque repas : deux ou trois fois par semaine, c'est suffisant et meilleur pour ma santé et pour la planète. J'en profite pour faire trois courses, en privilégiant les produits locaux et en suivant les saisons. Je glisse le tout dans mon tote bag. Saviez-vous qu'il faut utiliser ce dernier une centaine de fois pour rentabiliser son empreinte carbone ?

**15 heures
PIANISSIMO SUR LES RÉSEAUX**

J'ÉVITE NOTAMMENT DE SCROLLER sur mon portable et de regarder des vidéos non indispensables. L'impact des visionnages est énorme dans le monde et très polluant : 300 millions de tonnes de CO₂ en 2018 ! Toutes les heures, je fais cinq minutes d'exercices respiratoires et je regarde le ciel pour « laver » mon regard et mes neurones.

**18 heures
FIN DE JOURNÉE**

JE QUITTE LE BUREAU PLUS TÔT pour faire un saut chez L'Occitane. J'y ai repéré un estagnon (flacon en alu recyclé) à remplir avec le produit de son choix, de l'huile de douche à l'amande en l'occurrence. Grâce à ce nouveau concept de fontaines à vrac, moins de déchets plastique seront produits. Même principe au Lab Pierre Fabre à Toulouse, qui propose depuis peu des shampoings Klorane et des gels douche A-Derma en vrac. Et également dans les boutiques Yves Rocher et The Body Shop. Prévoir aussi de passer chez Sephora déposer mes flacons vides et découvrir les nouveaux produits « Good for a Better Planet ». Depuis 2014, 5 millions de flacons vides ont été collectés.

**19 heures
HOME SWEET HOME**

DE RETOUR À LA MAISON, j'essaie d'imposer un quart d'heure de détente à la famille : je vaporise un peu de Spray Nouveau Souffle de 100Bon. Assise en lotus sur mon zafu, mon coussin de méditation. Om !

**21 heures
EN MODE SLOW**

SI JE NESORS PAS, je passe une soirée tranquille avec mes proches, sans écran, le plus souvent possible. Rien de mieux qu'une détox digitale pour favoriser les relations humaines ! C'est bénéfique pour tout le monde. Et en étant moins addict à mon smartphone, je dors comme un bébé...

**23 heures
QUE LA FÊTE COMMENCE**

ON EN A RÉVÉ. Maintenant, il faut assurer. Pour briller en société, je me fais un smoky eye parfait avec les Ombres à Paupières Liquides Longue Tenue de Last : mates ou irisées, les couleurs sont dingues et leur composition presque entièrement d'origine naturelle, car le solvant volatil qui assure habituellement la tenue est produit par biotechnologie. Un peu de Baume Lèvres Bouche à Bouche bio de Patyka, une touche de My Little Blush, My Clarins, un fard en stick crémeux et végan. Le tour est joué !

**2 heures
VITE AU LIT**

IL EST TARD, MAIS PAS QUESTION DE ME COUCHER la peau sale. Je me démaquille avec la Crème Nettoyante Solide de Krème, bio, sans savon mais avec probiotiques, et une lingette démaquillante lavable en chanvre et coton bio d'oOlution. Je ne m'endors pas sans avoir appliqué mon produit 3 en 1 : l'Huile Xo-Chiq de Theobroma, composée de sept huiles nobles, dont le beurre de cacao très antioxydant, qui dépose un voile de satin sur ma peau et sur la pointe de mes cheveux. Good night ! ♦