



JULIEN KAIBECK

Préface de
Jean-Pierre Coffe

ADOPTEZ LA **SLOW** COSMÉTIQUE

**CONSEILS
ET RECETTES
DE BEAUTÉ
POUR
CONSOMMER
MOINS
ET MIEUX**



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

« Libérez-vous du *brainwashing* cosmétique ! »

Crèmes de jour, de nuit, soins antirides miracle, shampoings aux mille vertus, gels douche relaxants... Avons-nous vraiment besoin de tous ces produits ? On sait déjà qu'ils coûtent cher à notre portefeuille et à la planète... Ne devrait-on pas les consommer avec plus de discernement ?

La solution ? La slow cosmétique

Le principe : on revient à l'essentiel et on essaye le fait-maison !

Découvrez dans ce livre :

- Un point clair et synthétique sur les cosmétiques conventionnels : pourquoi n'avons-nous pas besoin d'eux ? Comment décoder les étiquettes et échapper aux abus du marketing ?
- Ce qu'apporte la *slow cosmétique* : une attitude économique et écologique pour consommer la beauté autrement et prendre soin de nous plus simplement.
- Un guide pédagogique et progressif pour prendre enfin les bonnes habitudes avec des fiches pratiques pour savoir ce qui est *slow* et ce qui ne l'est pas.
- Des astuces toutes simples et des recettes de cosmétiques faciles, 100 % naturels et efficaces (nettoyer, hydrater, soigner, maquiller : on peut tout faire soi-même !).

« *Julien Kaibeck est mon alter ego pour la défense de la cosmétique !* » **Jean-Pierre Coffe**

Julien Kaibeck est belge et enseigne l'aromathérapie et la cosmétique naturelle en France et en Belgique. Chroniqueur beauté et santé dans divers médias, il est très sollicité pour ses conseils et recettes, qu'il rassemble sur son blog : www.lessentieldejulien.com.

Préface de Jean-Pierre Coffe, chroniqueur tv et radio. Il défend depuis toujours des valeurs de qualité et de consommation responsable qui ont tout naturellement trouvé leur écho dans la *slow cosmétique*.

978-2-84899-536-6



15,00 euros
Prix TTC France

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

design : bernard amiard

RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ, BEAUTÉ

Préface de Jean-Pierre Coffe

Le livre de Julien Kaibeck dresse un constat alarmant sur les cosmétiques conventionnels. Si les femmes et les hommes qui liront ce livre ne se posent pas des questions fondamentales sur le devenir de la peau de leur visage et de leur corps, c'est que le genre humain sera gagné par l'inconséquence, la bêtise, et définitivement soumis au diktat publicitaire.

On est en effet atterré à la lecture de ces pages par l'irresponsabilité des pouvoirs publics et des grandes firmes à l'origine de ces produits.

Depuis quelque temps, on nous rebat les oreilles de conseils pour manger mieux, moins, plus sain, bio si possible, pour éviter les risques de cancers, de maladies cardio-vasculaires, de diabète et de cholestérol... Or pas une voix ne s'élève pour nous mettre en garde contre les produits synthétiques utilisés dans l'alimentation. Les dangers sont les mêmes avec les cosmétiques.

Certains industriels de l'agroalimentaire semblent avoir pris conscience de l'inutilité des colorants, des arômes, des épaississants, des stabilisants, des conservateurs, des huiles de palme hydrogénées... Pas encore le monde des cosmétiques.

Jusqu'à présent, les femmes et les hommes se laissaient tenter par des publicités mensongères. Chacun rêvant d'être plus jeune, plus beau... La hantise de la ride, l'obsession des cheveux brillants et souples, de la peau lisse et veloutée tournent au cauchemar. On achète tout et n'importe quoi sans évidemment avoir pris

conseil auprès d'un dermatologue. On se laisse manipuler par la créativité des services marketing et publicitaires de ces firmes avides de bénéfices et surtout peu soucieuses des résultats obtenus malgré des panels de consommateurs encourageant la crédulité des utilisateurs.

Dans son ouvrage, Julien Kaibeck prône la slow cosmétique (inspirée du mouvement Slow Food®) qui gagne du terrain jour après jour. Il n'est pas de ces gourous qui vous proposent d'acheter ses produits, il vous soumet une série de méthodes et de recettes très simples pour réaliser vous-même avec des ingrédients naturels, du quotidien, vos propres produits d'hygiène, de soins et de maquillage. Il ne vous promet pas de résultats spectaculaires du jour au lendemain, mais une hygiène de la peau du visage et du corps raisonnable pour gagner en naturel et en simplicité.

Moi qui, depuis bientôt trente ans, encourage les consommateurs à se nourrir plus sainement, de manière plus réfléchie, qui souhaite que chacun fasse preuve de bon sens dans son alimentation, j'ai la profonde conviction que Julien Kaibeck est mon alter ego pour la défense de la cosmétique.

Aussi, je vous encourage à lire ce livre pour prendre conscience des risques que vous courez en utilisant des produits inadaptés. Soyez attentifs car l'avenir de votre bien-être est pour bientôt si vous l'écoutez.