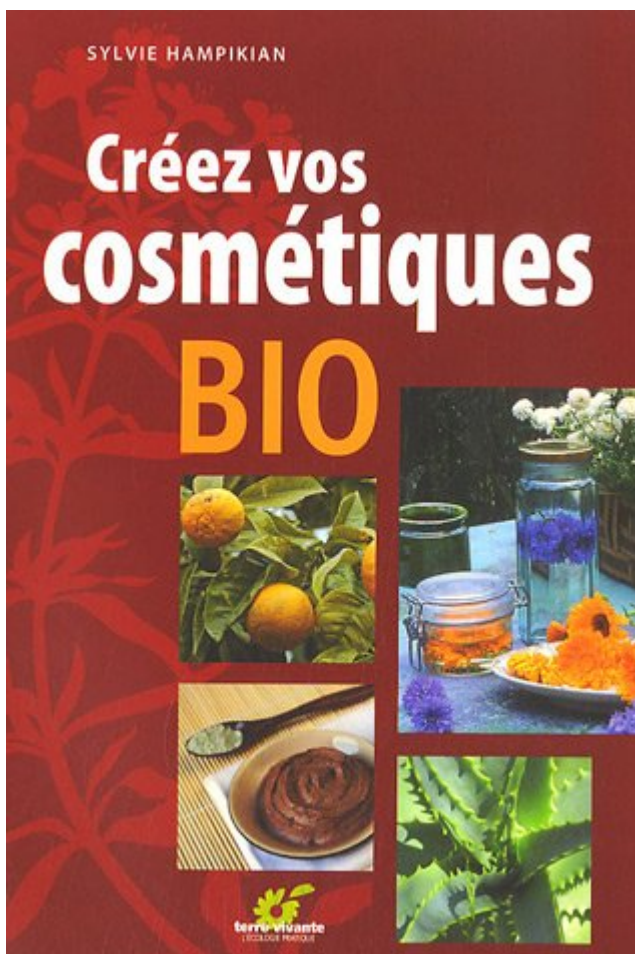


NOUVEL HAY MAGAZINE

SANS FRONTIÈRES

Créez vos cosmétiques bio, de Sylvie Hampikian



Créez vos cosmétiques bio, de Sylvie Hampikian

éd. Terre Vivante, Coll. Conseils d'expert, janv. 2013, 23 €

Spécialiste de la cosmétique naturelle depuis plus de vingt ans, Sylvie Hampikian a souhaité délivrer les messages principaux suivants au travers de son ouvrage *Créez vos cosmétiques bio* :

1/ De nombreuses substances chimiques dont on ignore parfois les effets sur la santé sont utilisées dans l'industrie et sont suspectées d'être impliquées dans un certain nombre de maladies plus ou moins graves ;

2/ Deux solutions alternatives peuvent être envisagées pour limiter l'exposition aux substances chimiques présentes dans les cosmétiques : recourir aux cosmétiques naturels, voire les fabriquer soi-même à partir d'ingrédients naturels.

La lecture de cet ouvrage très complet et rédigé sous un angle pratique est donc vivement recommandée.

Entretien réalisé avec l'auteure le 18 novembre 2013

1/ Sylvie Hampikian, vous êtes pharmaco-toxicologue. Pouvez-vous nous en dire plus sur votre profession ?

Initialement, je suis vétérinaire de formation. Pour diverses raisons, je me suis orientée vers une carrière différente de la pratique clinique auprès des animaux, qui m'a conduit vers la Recherche fondamentale puis appliquée. Le titre d'expert pharmaco-toxicologue désigne mon activité de conseil et de rédaction dans les domaines scientifiques et réglementaires, auprès des laboratoires pharmaceutiques et cosmétique. C'est un domaine méconnu, mais qui participe à la mise sur le marché de produits répondant aux exigences des autorités de santé (ANSES, EMA), notamment en termes de sécurité d'emploi.

2/ Avec un tel parcours, comment expliquer que vous vous intéressez aux produits naturels ?

Avant d'écrire sur les plantes, j'ai longtemps travaillé dans le domaine pharmaceutique "conventionnel". Petit à petit, je me suis rendu compte que si la thérapeutique moderne, "chimique", avait permis des progrès indéniables pour la santé, notamment vis-à-vis de maladies infectieuses jadis mortelles ou de troubles cardiaques qu'on ne pouvait pas soigner auparavant, elle a aussi eu tendance à laminer sur son passage tout un savoir-faire ancestral, lequel avait sauvé des vies depuis des millénaires. Je veux parler des médecines naturelles et plus

précisément de l'usage des plantes médicinales, dont l'efficacité de certaines est pourtant incontestable. Aujourd'hui, par chance, je travaille uniquement pour des laboratoires qui emploient des extraits de plantes et notamment des huiles essentielles. Je suis plus en accord avec mes convictions et je contribue à ma manière à soutenir cette filière.

3/ Avec *Créez vos cosmétiques bio*, vous avez voulu faire passer des messages importants. Pensez-vous y être parvenue ?

Le constat fait pour les médicaments et valable pour les cosmétiques : passés à l'échelle industrielle dans la seconde moitié du XXe siècle, les cosmétiques se sont basés sur la chimie et sont devenus progressivement de purs produits marketing, jusqu'à oublier l'essentiel : la santé de la peau et des cheveux et le respect de la planète. Or, par chance, je n'avais pas oublié les quelques recettes que m'avais transmises ma grand-mère et c'est avec un regard scientifique que je me suis replongée, en 2005, surtout les soins de beauté traditionnels, ce qui a fini de me convaincre de leur bien-fondé. Avec mon premier ouvrage, j'ai voulu rappeler aux consommateurs les réels besoins de la peau et les aider redécouvrir tout l'arsenal naturel dont on dispose pour y répondre, avec des solutions souvent très simples et économiques (puisqu'on ne paie que les produits, pas la pub !). D'ailleurs, un deuxième ouvrage *Je fabrique mes cosmétiques*, chez le même éditeur Terre Vivante, m'a permis de cibler plus précisément les débutants, avec des recettes à la fois faciles et pas chères.

4/ Vous avez récemment participé au *Guide de la cuisine saine et gourmande*. Comment passe-t-on de la pharmaco-toxicologie à la gastronomie ?

La diététique m'intéresse beaucoup. Or, dans le cadre de mon activité professionnelle j'ai beaucoup travaillé dans le domaine de la nutrition, sur des sujets aussi variés que les acides gras insaturés, les algues, le magnésium, le diabète, l'intolérance au lactose, etc. Ayant participé à la constitution d'une base de données sur les actifs naturels d'intérêt nutritionnel, cela a éveillé ma curiosité et donné envie d'enrichir mon alimentation quotidienne en essayant les nouveautés proposées dans les magasins bio. Et pour les essayer, rien de mieux que de créer des recettes aussi savoureuses que possible. Car si je privilégie la diététique, vous ne me ferez jamais manger un mélange de tofu, d'épinards et de riz complet, à moins qu'ils ne soient cuisinés de manière savoureuse ! D'ailleurs,

je m'inspire souvent de la cuisine orientale, arménienne en particulier, qui sait employer avec bonheur légumes, boulghour, épices, fruits secs, miel, yaourt, fromage frais...

5/ Enfin, pouvez-vous nous parler de vos origines non-arméniennes ?

Hampikian est mon nom d'épouse et je suis fière de le porter, surtout en l'honneur de Vahan (décédé en 1999 à 93 ans), orphelin du génocide et grand-père de mon époux. Personnellement, je suis "franco-française", née à Paris parce que mes grands-parents, "immigrés" de Bretagne, Bourgogne et Lozère, étaient venus y chercher fortune. De manière surprenante, nous avons constaté que Vahan avait pris son café, avant-guerre, dans le bistro de mes grands-parents, 50 ans avant que je rencontre son petit-fils... Parfois, Paris est un village ! Pour en revenir à mes origines, il y en a une dont je suis particulièrement fière, il s'agit de l'Aubrac, où est née ma mère. Paradis des plantes médicinales, ce haut plateau sauvage rappelle sous certains aspects l'Arménie : par son climat, ses paysages minéraux, ses troupeaux en quasi liberté, ses hameaux et ses églises romanes. Je conseille de découvrir la Lozère, (avec l'Aubrac, les Causses, les Cévennes, les Gorges du Tarn), qui permettra peut-être d'évoquer le souvenir de l'Arménie, le mont Ararat en moins..../.