



© PHOTO : PRIVÉ

▲ Bien aérer et ne pas laisser les surfaces mouillées après la douche vous permettra d'avoir une salle de bain saine !

7 gestes pour vivre plus sainement à la salle de bain

Certains y restent quelques minutes par jour, d'autres adorent y buller pendant des heures. Notre salle de bain, temple de l'hygiène et de la beauté à la maison, est-elle vraiment « healthy » ? Julien Kaibeck, de l'Association Slow Cosmétique nous donne 7 gestes faciles à adopter pour s'assurer un air plus sain, une routine beauté plus saine et une peau respectée...



Julien Kaibeck

Association Slow Cosmétique

1. Aérer

L'air de la salle de bain n'est pas aussi sain qu'on pourrait le penser. L'humidité et la condensation, combinées à la poussière et à certains matériaux agglomérés, favorisent les moisissures qui elles-mêmes ont un impact sur la qualité de l'air. Idem pour les nombreux composés organiques volatiles qui proviennent autant des peintures utilisées sur les murs que des parfums, des sprays, des cosmétiques et des produits d'entretien manipulés au quotidien. La ventilation ne fait que limiter les dégâts, mais elle est essentielle. Alors on ouvre aussi souvent que possible la fenêtre, ou on actionne un ventilateur d'extraction.

2. Essuyer

Ne pas laisser les surfaces mouillées après la douche, c'est le bon geste

pour prévenir l'humidité et les moisissures dans les joints, les coins ou sur les parois. C'est une habitude à prendre mais il faut frotter, si possible avec un chiffon en microfibres écologiques bien absorbant pour gagner du temps.

3. Faire le tri

On a tendance à accumuler dans la salle de bain beaucoup de produits qu'on n'utilisera peu voire pas du tout. Alors exit les crèmes solaires de l'an dernier, les vieux sels de bain, et les 1001 cosmétiques accumulés dont la composition n'est pas écolo. Une routine hygiène et beauté plus simple est souvent plus saine : un savon surgras, une huile de beauté multiusage, un shampoing bien choisi, une crème visage bio, une lotion, une brosse pour le corps, un déodorant et le nécessaire pour les dents sont des basiques bien suffisants pour la plupart d'entre nous.

4. Décrypter les étiquettes

Selon de récentes études d'associations de consommateurs, plus de 80% des produits cosmétiques contiennent au moins 1 ingrédient polémique pour la santé, ou pour l'environnement. Il convient d'étudier la

liste des ingrédients « INCI » qui figure obligatoirement sur chaque emballage pour s'assurer d'éviter ce qui fâche. On élimine si possible les huiles ou alcools gras pétrochimiques, les silicones et bien entendu les perturbateurs endocriniens les plus courants.

5. Adopter la slow cosmétique

Pour bien choisir, on peut apprendre à décrypter les étiquettes ou faire confiance à certains labels bio qui ont pignon sur rue. L'asbl Slow Cosmétique établit depuis 2013 une liste de marques cosmétiques non polluantes et plus saines, après examen minutieux de leur composition et de la qualité environnementale du produit.

6. Faire sa toilette en douceur

La plupart des cosmétiques ne sont pas agressifs, bien au contraire. Cependant, certains savons ou produits nettoyants peuvent l'être, surtout si ils contiennent les fameux « SLS » (sodium laureth sulfate et consorts). Côté solution, la tendance est aux savons à froid surgras. Ces

savons sont fabriqués à partir d'huiles végétales vierges, ne contiennent pour la plupart pas de dérivés d'huile de palme, ni d'EDTA, et sont plus riches en glycérine que les savons industriels. Cela les rend plus doux pour la peau et non polluants. Ils conviennent à la toilette du corps et du visage de toute la famille dès 3 ans. Certains sont enrichis en argiles ou tensio-actifs végétaux, ce qui permet de se laver les cheveux avec.

7. Se démaquiller sans polluer

Les lingettes imbibées et les disques de cotons qu'on jette à la poubelle après le démaquillage, c'est dépassé. La tendance du zéro déchet est passée par là. Pour réduire son empreinte écologique, il suffit d'acheter une quinzaine de lingettes lavables et réutilisables et d'en utiliser deux par jour qu'on lavera en machine en fin de semaine, protégées dans un filet de lavage. ■



Pour plus d'informations sur la slow cosmétique, rendez-vous sur

www.slow-cosmetique.org