

Ma goutte d'eau dans l'océan

Les gestes d'aujourd'hui
tissent la Vie de demain



Se laver



Ces 50 dernières années, l'utilisation des savons a été multipliée par dix dans les pays riches. Si cette pratique a eu une légère influence sur l'hygiène corporelle, elle n'est pas sans conséquence sur notre santé et notre environnement.

Chaque année, plus de 18 millions de flacons de gel douche sont vendus en Suisse. N'est-il pas temps de changer?

Astuce ! *Je privilégie la traditionnelle savonnette, pain de savon style savon de Marseille à base d'huile végétale. Il mousse moins mais il possède tous les avantages écologiques et sanitaires.*

Un pas vers le moins est un pas vers le mieux,
Nicolas Bouvier



Etat des lieux

L'utilisation actuelle des savons et surtout des gels douche, se fait au détriment de notre peau et de notre environnement.

Notre corps est conçu pour résister à quantité de bactéries. A force d'aseptiser notre environnement domestique et notre peau, nous finissons par perdre nos défenses naturelles et par nous fragiliser.

Une peau nettoyée régulièrement avec du savon a de plus en plus de mal à rester hydratée et à reconstruire son film protecteur. C'est pourquoi beaucoup de personnes ressentent le besoin d'utiliser des produits d'hydratation cutanée afin de limiter la sécheresse de la peau due à l'utilisation des savons.

Les gels douche, les produits d'hydratation, les after-shave, tous ces produits doux et très agréables sur le moment contiennent des additifs de types conservateur, parfum, tensioactif et autres micropolluants. Nous les appliquons directement sur notre peau avant que ces substances aillent polluer nos lacs puis, pour finir, l'eau du robinet.



Chiffres

- **Il se vend 50 000 flacons de gel douche par jour en Suisse: $50\,000 \times 365 = 18\,250\,000$ par an. Imaginons la colline qui se formerait si on les entassait !**



Astuces

! *J'utilise aussi le citron : une écorce de citron dont on a pressé le jus est un précieux allié naturel pour nettoyer, assainir, soigner. Simplification : je m'en sers comme petite éponge à tout faire.*

! *Je renonce au savon lorsqu'il n'est pas nécessaire; eau et gant de toilette suffisent la plupart du temps.*