

## Est-il vraiment indispensable de se laver tous les jours ? (Extrait net Passeport santé juin 2021 )



Prendre une douche quotidienne : un réflexe indispensable pour être propre ou trop agressif pour la peau ? Pour préserver la beauté de leur peau ou de leurs cheveux, certains renoncent aux shampoings et gels douches et adoptent des stratégies plus naturelles...

### Se laver trop souvent : quelles conséquences pour la peau ?

Pour savoir si la **douche quotidienne** est réellement une bonne idée, il faut regarder notre **peau** de plus près. Et zoomer sur la partie la plus superficielle, l'**épiderme**. A la surface de l'épiderme se trouve une couche de cellules qui prend le nom de **couche cornée** (ou *stratum corneum*). Si on l'identifie bien là où elle la plus épaisse, sur la **paume des mains ou des pieds**, on a souvent tendance à minimiser son importance. Peut-être parce qu'elle se compose de plusieurs couches de **cellules mortes** !

Or la couche cornée assure, avec le **film hydrolipidique**, un rôle de protection accru. On la compare même à un **mur** dont les briques seraient les cellules (cornéocytes) et le mortier, les lipides. Ses **propriétés très spécifiques** (pH acide, hydratation, flore bactérienne commensale) en font une **barrière efficace contre les invasions bactériennes**. Ainsi, le **staphylocoque doré** ne survit que quelques heures à la surface d'une couche cornée en bonne santé.

C'est sans compter sur l'**usage intensif de savon** et de produits détergents qui agressent la couche cornée. Dès lors que la **peau est sèche**, irritée, craquelée, la **barrière cutanée est fragilisée** et les ennuis commencent. Le **Dr Elaine Larson, spécialiste de l'hygiène** et professeure à l'école d'infirmière de l'Université Columbia (USA)

explique « *laver une peau abîmée est moins efficace pour réduire le nombre de bactéries que de laver une peau normale* »<sup>1</sup>.

Un de ses travaux de recherche a ainsi montré que les infirmières avec des **maines abîmées** avaient deux fois plus de chances d'avoir les **maines colonisées avec des bactéries pathogènes** (*S.hominis*, Staphylocoque doré, entérocoque ou encore *candida* spp.). « *Plus de lavages et de désinfection ne seront sûrement pas mieux et pourrait, au contraire être pire !* ».

Au-delà du risque d'infection, **préserver la douceur et la vitalité de notre peau** est l'une des raisons pour laquelle nous passons autant de temps dans la salle de bain. En ce qui concerne le lavage, on sait désormais que le **mieux est l'ennemi du bien...**

## **Douche et bain : objectif zéro bactéries ?**

Ce n'est sûrement pas la raison pour laquelle nous passons **des heures dans la salle de bain**, ni n'achetons des **cosmétiques** hors-de-prix. Mais c'est l'une des raisons pour laquelle nous pouvons prétendre **être centenaire** à l'heure actuelle. **Se laver** nous protège des **infections transmissibles**. Cela fait 10 ans que l'**OMS** le martèle tous les **5 mai** : [se laver les mains sauve des vies](#) !

Faut-il pour autant **prendre plus de douches** pour vivre en bonne santé plus longtemps ? Si on regarde le fonctionnement de la peau d'un peu plus près, on constate que l'équation n'est pas aussi simple. Car la **surface de la peau** ressemble plus à une **jungle tropicale** qu'à un désert aride.

- On y trouve une multitude d'espèces bactériennes **assez inoffensives** qui constituent la *flore cutanée résidente*.
- Mais aussi **quelques bactéries indésirables** (staphylocoque doré, entérobactéries), regroupées sous le nom de *flore cutanée transitoire*, et qui peuvent être à l'origine d'une **infection**.

**Résidentes ou transitoires**, toutes ces espèces bactériennes « mangent à la même table » (on parle de *flore commensale*). Elles forment d'ailleurs un **écosystème capable de se réguler**. Si l'équilibre est maintenu, les bactéries commensales potentiellement dangereuses et les **bactéries pathogènes** peinent à **coloniser la peau** et à proliférer.

## **A quelle fréquence faut-il prendre une douche ?**

**Prendre des douches ou des bains trop fréquemment** pourrait déséquilibrer les **mécanismes de défense naturels de la peau** et être en réalité contre-productif. C'est pour cette raison que le Dr C. Brandon Mitchell, assistant professeur de dermatologie à l'Université Georges

Washington, affirme [dans le Time](#) « *je pense que la plupart des gens se lavent trop* ».

Selon lui, **une à deux douches par semaine** seraient suffisantes pour rester en bonne santé. « *Votre corps est une mécanique bien huilée* » répète le Dr Mitchell « *une douche quotidienne n'est pas nécessaire* ». Quid des **odeurs** ?

Pour ne pas devenir une nuisance olfactive, un **coup de savon quotidien** sous les aisselles, entre les jambes et sous les pieds s'impose ! « *Les autres parties n'ont pas besoin d'être savonnées à outrance* » rappelle le **dermatologue**.

## Petite histoire de l'hygiène et des soins du corps

**Prendre une douche chaude**, se masser avec des gels et lotions parfumés avant d'appliquer une **crème**... une invention marketing récente ? C'est sans compter sur les **multiples significations et objectifs des soins du corps** dans les civilisations qui se sont succédées jusqu'à notre époque.

« *Les Romains de l'antiquité adoraient prendre des bains* » rappelle Katherine Ashenburg, [auteur d'un ouvrage](#) sur les rituels de soin du corps. « *Ils fréquentaient leurs bains publics exceptionnels tous les jours* ». On estime d'ailleurs que la **consommation quotidienne d'eau** par habitant, dans la **Rome antique**, s'élevait à 1 000 litres ! Soit **5 fois plus** que la consommation d'un français à l'heure actuelle.

A cette époque, **grecs et égyptiens** ne boudent pas non plus l'exercice. Des **thermes** aux bains turcs et **hammam**, l'hygiène rime avec **plaisir** et **rites de purification** social ou religieux. Petit rappel mythologique : c'est [Hygie](#), **déesse de la propreté et de la santé préventive** qui donne son nom à l'hygiène.

## Du parfum pour cacher l'odeur...

A quel moment de l'histoire cesse-t-on de se laver ? Si on peut penser que [l'hygiène au Moyen-âge est désastreuse](#), c'est en réalité à la **Renaissance** que tout bascule.

D'un côté, la **mode des parfums**, poudres et pommades se répand depuis l'Italie dans les plus hautes sphères. De l'autre, **l'eau est accusée de transmettre la maladie** en s'infiltrant via les pores de la peau. Et puis, les **bains publics**, encore utilisés au Moyen-âge, sont progressivement considérés comme des lieux que **la morale** condamne... La toilette devient donc **sèche**. Les conditions sont réunies pour que les germes prospèrent allégrement.

## Tout le monde à la douche !

Il faudra attendre le 19ème siècle pour que l'**hygiène** revienne sur le devant de la scène en Occident. **Louis Pasteur** y est pour quelque chose : il est [le premier à émettre l'hypothèse](#) que des **micro-organismes** sont à l'origine de maladies. Parallèlement, un **médecin obstétricien** Hongrois, [Ignace Philippe Semmelweis](#), constate que les femmes dont l'accouchement est pratiqué par des **médecins aux mains non lavées** succombent à la maladie, contrairement à celles qui accouchent chez elles !

Petit à petit, médecins et scientifiques en viennent à préconiser un **lavage des mains** et une **toilette quotidienne à l'eau et au savon**. Des réflexes simples mais dont il ne faut pas oublier l'importance, à l'heure où [la diarrhée tue encore près de 800 000 enfants](#) par an dans le monde.

## Arrêter de se laver : une véritable tendance ?

**Fini la douche quotidienne** et les **dizaines de produits** qui s'y entassent ? En octobre 2010, le [New York Times](#) *décrivait* « *une armée de renégats qui renonce délibérément à la douche quotidienne et aux autres règles d'or de l'hygiène personnelle, comme les shampoings fréquents et l'utilisation de déodorant* ».

Loin du suicide social, les motivations de ceux que le média de référence américain appelle les « *unwashed* » (littéralement les « pas lavés ») interrogent notre **manière de prendre soin de notre corps** autant que nos **modes de consommation**. Pour cette chef d'entreprise de 55 ans qui ne prend que 3 douches par semaines, il s'agit surtout de **préserver l'hydratation** et le potentiel de **régénération de la peau**. D'autres abandonnent les **déodorants** en raison des [doutes qui persistent sur la toxicité des sels d'aluminium](#).

**Sentent-ils mauvais** pour autant ? On peut supposer que non. Car la tendance ne consiste pas à arrêter de prendre soin de soi, mais à **prendre soin de soi différemment**. Souvent avec le moins de produits de grande consommation possible.

C'est l'un des objectifs des adeptes de [la méthode « no-poo »](#) pour « no-shampoo » qui rencontre depuis 2013 un vif succès sur la Toile, des deux côtés de l'atlantique. De nombreux blogs détaillent une **routine beauté** très précise qui redonnerait brillance et volume aux **cheveux**. Parmi les ingrédients plébiscités, le bicarbonate de soude, le vinaigre de cidre et [diverses huiles essentielles](#)...

## Les français se lavent-ils tous les jours ?

Les français font-ils mentir ceux qui doutent de leur **hygiène** ? Selon un [sondage BVA pour les produits Tork](#) réalisé en septembre 2012, **1 français sur 5 zapperait la douche quotidienne** pour se laver tous les deux jours. A l'opposé, 11,5 % prendraient plusieurs douches par jour. Seuls 3,5 % ne prendraient qu'**une douche par semaine**.

Tradition du **parfum** et **cosmétique** oblige, le passage par la salle de bain reste un **rituel bien-être** incontournable. Au total, [les françaises passeraient en moyenne 46 minutes par jour](#) dans la salle de bain, soit 11 minutes de plus que les français.

Et du côté de la **Belgique** ? Si l'on en croit un sondage Internet de 2007 rapporté par l'Obs, **1 belge sur 2** prendrait une douche tous les jours.

## Se laver moins souvent pour économiser l'eau

**Environ 240 litres par jour**. C'est la quantité d'eau dont un **parisien** a besoin pour son usage personnel, toutes activités confondues, [selon le CNRS](#). A titre de comparaison, un **agriculteur de Madagascar** se contenterait de **10 L par jour** ! Dans les villes des États-Unis, cette consommation pourrait atteindre jusqu'à 600 L...

Or ce sont les **toilettes** et les **douches** qui remplissent à eux seuls la **moitié de la consommation d'eau** à l'intérieur des maisons.

Prenons-nous pour autant la mesure de cette consommation ? [Du côté du Canada](#), plus de deux tiers des ménages a opté pour des **pommes de douche à débit réduit et de toilettes à volume réduit** pour conserver notre ressource la plus précieuse.

En France aussi, la majorité d'entre nous essaie d'adopter une **consommation responsable**. Selon le baromètre TNS Sofres-CIEAU, en 2014, **89%** se déclaraient attentifs à leur consommation d'eau. Parmi les efforts réalisés ([sondage BVA pour Doméo](#), mai 2015) :

- Près de **9 français sur 10** déclarent couper l'eau du robinet pendant qu'ils se lavent les dents
- **7 français sur 10** remplissent l'évier d'eau chaude lorsqu'ils font la vaisselle plutôt que de laisser couler l'eau
- Pour finir, **6 sur 10** arrêtent l'eau pendant le lavage des mains

Les français sont-ils aussi **économes dans la salle de bain** ? Ils sont en tous cas **57 % à privilégier la douche tous les jours** et à y passer en moyenne 9 minutes. Seuls 9 % des français limitent même leur douche quotidienne à **moins de 5 minutes**.

Quand on sait **qu'un bain consomme en moyenne 200 litres**, et **une douche 80**, on se dit qu'une toilette de chat pourrait finalement faire l'affaire....

*Des conseils simples pour économiser l'eau de la salle de bain  
sur **j'économise l'eau**.*