

Hygiène corporelle : ni trop, ni trop peu !

Pour être propre, il faut se laver quotidiennement, bien sûr, mais plutôt avec des produits simples et peu agressifs. Et sans oublier de nettoyer régulièrement tous les objets ou textiles en contact avec le corps. De la tête aux pieds, les secrets d'une toilette efficace.



Débris cutanés, sueur, pollution... Au quotidien, notre peau est encrassée par une foule de petites saletés. Il faut se laver tous les jours pour s'en débarrasser. Mais attention aux excès de propreté ! Une peau sèche ou facilement irritée ne doit pas être trop « récurée ». Le produit de toilette le plus simple est l'eau savonneuse. « *Mais l'utilisation excessive de savon peut avoir un côté détergent qui risque d'aggraver un état dermatologique comme un eczéma, par exemple* », souligne le Pr Olivier Chosidow, dermatologue à l'hôpital de La Pitié-Salpêtrière, à Paris. « *Si on a la peau sèche, il est préférable d'utiliser un pain dermatologique sans savon ou "syndet" (synthetic detergent)*. » En règle générale, ayez la main légère sur les produits. La peau est aussi agressée par le calcaire contenu dans l'eau. N'abusez pas des bains ! Côté technique, on peut choisir d'utiliser directement sa main ou un gant de toilette bien propre. Il faut bien se rincer,

même après un bain. Pour se sécher efficacement, le mieux est de se tamponner avec sa serviette, en insistant sur les endroits sensibles à la macération : entre les orteils pour éviter les mycoses, sous les bras et les seins ainsi que dans la région génitale.

Se laver les mains très souvent

Le lavage des mains est un acte de prévention, notamment après être allé aux toilettes et avant les repas ! Des mains contaminées peuvent véhiculer des infections comme les rhumes et les gastro-entérites.

Selon la nature des cheveux, un ou deux shampooings par semaine sont suffisants. Sans oublier un lavage à l'eau savonneuse pour les brosses, peignes, serre-tête ou autres barrettes. Il faut particulièrement surveiller la chevelure des enfants et éviter les échanges de bonnets et d'écharpes. Gare aux poux ! Il vaut mieux nettoyer ses oreilles sans employer de cotons-tiges, souvent déconseillés par les médecins car responsables de bouchons de cérumen ou, pire, d'accidents graves pour le tympan. Contentez-vous d'eau savonneuse sous la douche. Si vous tenez vraiment à nettoyer le bord du conduit auditif, il existe des cotons-tiges spéciaux pour bébés, impossibles à enfoncer trop profondément. Sur les zones très délicates de votre intimité, il n'est pas nécessaire, sauf conseils du médecin, d'utiliser des produits sophistiqués. Un peu d'eau avec un savon doux passée à la main à l'extérieur leur suffit. Mais, surtout, n'introduisez aucun produit dans le vagin, qui est « autonettoyant ». Et le

nombril ? Certes, ce n'est pas le centre du monde, mais il a droit lui aussi à son nettoyage quotidien à l'aide d'un coton-tige mouillé.

Aérer ses chaussures

« *Quand je rentre du bureau, après une heure dans les transports en commun* », explique Véronique, attachée de presse dans l'industrie automobile, « *j'enlève mes chaussures et je les dépose sur le balcon pour les aérer. Le matin, je les talque un peu avant de les porter.* » Tous les deux ou trois mois, vous pouvez vous rendre chez un pédicure, surtout si vous manquez de souplesse pour atteindre vos pieds et les soigner. La Sécu peut prendre ces soins en charge en cas de diabète.



La Sécu peut prendre en charge des soins de pédicure en cas de diabète.

Un peu de déodorant complétera utilement votre toilette. « *En raison des doutes sur les sels d'aluminium contenus dans les produits antiperspirants, qui réduisent la transpiration, il est préférable de ne les utiliser que sur prescription, par exemple en cas d'hyperhydrose, c'est-à-dire de transpiration excessive* », recommande le Pr Chosidow. Faut-il également éviter les déodorants contenant des parabènes, ces conservateurs très utilisés ? « *S'il n'y a pas de preuve de risque de cancer du sein* », fait remarquer le Dr Rousselet, « *on note parfois des allergies à ces produits.* »

Nadine Allain

Entretien du linge : le bon rythme

Prendre soin de son corps, c'est indispensable, mais pas suffisant. La lessive participe également à l'hygiène corporelle. « *Tous les soirs, chacun dépose son linge de corps dans le panier spécial de la salle de bains* », explique Véronique, mère de deux préados, « *la machine à laver tourne souvent chez nous !* » La serviette de toilette doit être considérée comme un objet personnel et de durée d'utilisation limitée, car les germes adorent s'y multiplier. Faites-la vite sécher après usage et changez-la tous les deux ou trois jours. Draps et housses de couette doivent être lavés toutes les semaines.