

Une Salle de bain zéro-déchet

Partie 2 : le corps

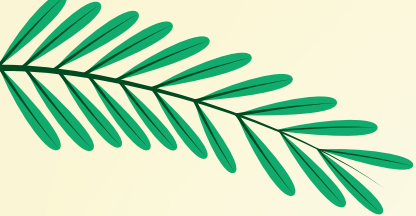


Les produits de la salle de bain sont propres à chacun, que cela soit au niveau confort qu'au niveau physiologie. Votre peau, vos cheveux, vous les connaissez et vous savez s'ils sont plus ou moins gras ou sec. Vous verrez dans cet article des conseils pour alléger votre salle de bain des déchets, que vous pourrez personnaliser en fonction de vos besoins.

L'article sera divisé en plusieurs parties :

- Les savons
- Le rasage
- Le déodorant





Le savon et shampoing

-gel douche / shampoing un problème majeur :

En France 186 millions de flacons de gel douche sont vendus chaque année, soit 16 000 tonnes d'emballages. Si le problème ne concernait que les emballages... mais il concerne aussi la composition.

Tout comme dans les crèmes hydratantes la composition INCI contient des substances autorisées par le règlement européen mais interdites dans le naturel et le bio car trop chimiques et nocives pour la santé et l'environnement.

Dans les gels douches et shampoings conventionnels les principaux soucis viennent des tensioactifs agressifs, des parabens qui sont des conservateurs très allergènes mais surtout des perturbateurs endocriniens. Ils joueraient un rôle dans la croissance, le développement, la reproduction, mais aussi participerait à l'accélération d'apparition de tumeurs du sein (chez les femmes ET les hommes). Les petits surnoms de cet ingrédient retrouvé dans les listes INCI : **le butylparaben, l'isobutylparaben, le méthylparaben et l'éthylparaben**. Vous l'aurez compris, tout ce qui finit en paraben.

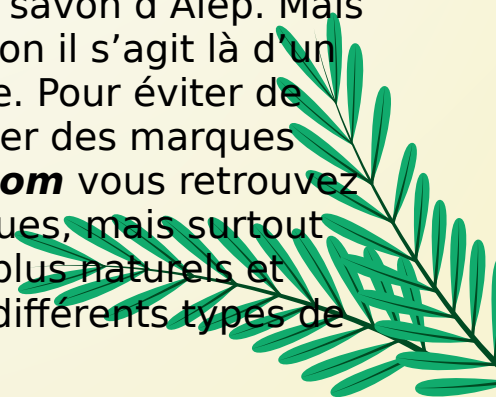
Alors pourquoi en mettre si cela met en danger notre santé ? Tout d'abord le but est de vendre. Mais pour vendre il faut attirer le client. Pour l'attirer il faut lui proposer un produit attractif, qui sent bon, qui a l'aspect soyeux, qui mousse généreusement. Mais pour information, **tout ce qui mousse ne lave pas !** Et ce n'est pas parce que cela ne mousse pas que cela ne lave pas !

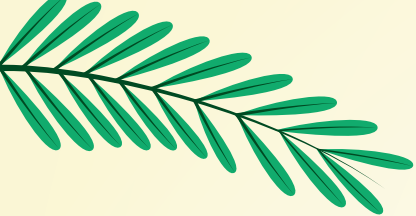
Je vous ai perdu ?

Alors le but ici n'est pas de vous faire peur, mais d'**actionner une prise de conscience** pour vous et votre entourage. Et comme vous vous en doutez, il existe des solutions !

-le pain de savon :

Oui oui, le bon vieux pain de savon, très connu par sa star dans le domaine Le Savon de Marseille, et son petit frère le savon d'Alep. Mais là aussi il faut sortir sa loupe pour savoir si oui ou non il s'agit là d'un VRAI savon de Marseille avec une composition saine. Pour éviter de tomber dans la fosse aux lions, le mieux est de tester des marques dites SLOW. Sur le site internet **slowcosmetique.com** vous retrouvez tout d'abord des conseils pour choisir vos cosmétiques, mais surtout de nombreux produits réalisés par des artisans les plus naturels et respectueux de l'environnement. Vous y trouverez différents types de





savons pour trouver celui qui correspondra à votre type de peau. Il existe aussi aussi des shampoings. Pour y aller progressivement vous pouvez achetez des shampoings liquides avec une très bonne composition, mais n'oublions pas le but ultime = diminuer sa consommation de déchet.

Donc le mieux serait de passer au **shampoing solide**. Car en plus d'être écologique il est très **économique**. Un pain de Shampoing serait égale à 2 shampoings ! Ce qui représenterait au moins 80 lavages ou plus (dépendant de votre type, et longueur de cheveux).

Le prix peut varier selon vos exigences :

-Doit-il être réalisé avec des produits VEGAN ?

-Avez vous des allergies ?

-Vos cheveux sont-ils secs, gras, fragiles ?

-Cherchez vous un artisan local ?

-Labellisé par Ecocert, ou Nature et Progrès ?

Beaucoup de critères qui vous aideront à choisir LE shampoing idéal.

Vous pourrez également le réaliser vous-même en vous équipant.

Contrairement aux idées reçues, beaucoup de ces shampoings moussent, et il existe des tensioactifs doux, qui n'agresseront pas votre peau qui vous donneront la « sensation » d'un shampoing conventionnel.

Ce qui est aussi important de regarder, c'est si votre savon/shampoing sera biodégradable pour ne pas polluer les eaux. Car certains produits ne seront pas traités par les stations d'épuration (comme les métaux lourds, présents parfois dans des shampoings/gels douche conventionnels)

Ses point pratiques :

-prend peu de place .

-ne se renverse pas dans son sac.

-pas de problème de taille de bouteille lorsque l'on voyage.

-coûte moins cher qu'un gel douche ou shampoing liquides.

-dure plus longtemps (+ de shampoing ou lavage).

-est plus sain pour vous ainsi que pour l'environnement.

-le recyclage de savon :

Alors oui c'est vrai, à un moment nos savons ne ressemblent plus à... des savons. Mais comme dirait Mr Lavoisier : **Rien ne se jette tout se transforme !**



Vous avez pleins de petits bouts de savons ? Pas de panique plusieurs solutions :

→ Pochon à savon : récupérez vos bouts de savons et mettez les dans un vieux bas (ou un bas de collant), vous donnant un pochon de lavage. Il existe également des pochons prés-fait que vous pouvez acheter. Ils peuvent aussi être fait en matière plus rêche réalisant également un gommage !

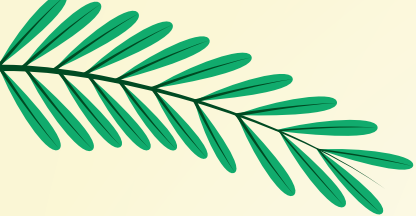
→ La refonte : On regroupe nos bouts de savons et on les met au bain-marie pour les refondre. Certaines personnes les mettent directement dans la casserole à feu très doux ! Mettez le tout dans un moule ! Laissez durcir. Et voilà un nouveau savon. Avant qu'il se solidifie, mettez quelques extraits aromatiques ou huiles essentielles si vous n'avez pas d'allergie (sauf enfants de moins de 6 ans et femmes enceinte). Utilisez le pour les mains si vous n'appréciez pas l'odeur.

Le rasage

Un rasoir jetable cela représente énormément de déchets. Fabriqué de plastique (pétrole), de « métal », avec beaucoup d'énergies diverses, il est en plus de ça, (très souvent) pas recyclé. La société BIC à elle seule en produirait 11 millions chaque année, soit 128 par seconde. Depuis 1975 ils en auraient vendu 60milliards... C'est donc sans compter tous les autres concurrents...



Comment pouvons-nous nous passer de rasoirs jetables ? Il ne faut pas oublié qu'il est assez cher de vouloir un visage, ou des jambes douces. Si en plus vous aimez la couleur rose, autant vous dire que c'est une dépense à éviter. En zéro déchet vous avez compris qu'il



faut penser dans le temps, dans la durée, pour que vos produits vous durent le plus de temps possible.

Les rasoirs jetables représentent en moyenne 20€ par an. Le rasoir de sûreté représente 40€ en moyenne de base + 2€ de lame par an.

C'est énormément de déchets évités qui ne sont pas recyclés. Après un amortissement (en 3 ans) vous ferez des économies. Il existe également le coupe-chou, qui lui aussi vous durera toute une vie, si ce n'est plus !

Le déodorant

Pourquoi un déodorant est un soucis pour l'environnement et pour notre santé ?

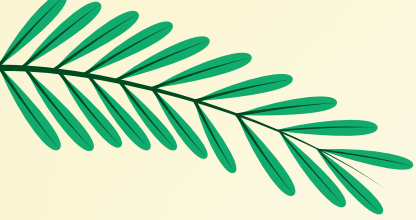
Tout d'abord **l'aluminium**, est le plus connu, et selon différentes études, il serait toxique provoquant de nombreuses réactions inflammatoires, et surtout, combiné avec un rasage favoriserait le cancer du sein. Mais malheureusement il n'est pas le seul à poser problème, et ce genre de substance agissent dans le temps, et ce n'est que dans 20 ans qu'on nous dira que finalement, il ne fallait surtout pas l'utiliser. Alors ne prenons pas de risque et choisissons en conscience nos produits cosmétiques.

On évite les anti-transpirant 48h ! Non mais qui espère ne pas transpirer pendant 2 jours ? Déjà le principe n'est pas sain, car transpirer c'est un mécanisme naturel, et essentiel dans la régulation de notre corps. Et puis en deux jours vous allez quand même faire une toilette de chat ?

Pour vous faire prendre conscience des compositions je vais utiliser une des applications, et vous montrer une composition d'un déodorant courant :

Alors juste avant, parlons rapidement du **green-washing**. C'est comme acheter une maison magnifique, et vous rendre compte après, qu'elle est remplie d'amiante et de moisissure. Vous avez l'idée ? Et bien c'est pareil pour la cosmétique. C'est vous mettre tous les éléments visuels, odorants pour que votre cerveau pense que c'est naturel et sain, pour que vous l'achetiez.





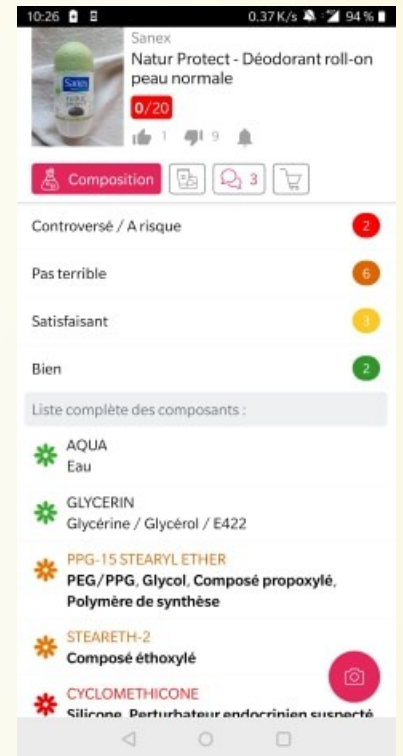
Voici donc un exemple de green-washing. Nous retrouvons les codes visuels du « naturel », sans en avoir la composition. Voici une partie de ces composants.



Cyclométhicone : silicone, perturbateur endocrinien : déstabilise les hormones de reproduction, et allergisante)
BHT (butylhydroxytoluène) : perturbateur endocrinien

PPG : polypropylène-glycol polluant, irritant, cancérigène

Potassium alum : sel d'aluminium (inflammatoire, suspect dans les cancers du sein)

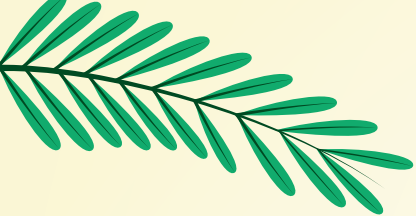


Et évidemment il existe différentes solutions :

Le fait maison :

- L'express : 1 goutte d'huile essentielle de palmarosa (huile essentielle antibactérienne ; anti-odeur) dilué dans un peu d'huile végétale sous chaque aisselle. Sachez que malgré tout, il existe des personnes allergiques, si cela vous chauffe (signe de peau sensible), passez un coup de gant savonneux, et passez aux astuces suivantes (bien évidemment si vous êtes allergique ne tentez pas l'expérience)





- Recette déo solide : 2 c à soupe de coco ; 1 c à soupe de bicarbonate de soude ; 2 c à soupe féculé de maïs ; 2 c à soupe de cire d'abeille ; 8 gouttes d 'HE t-trea.

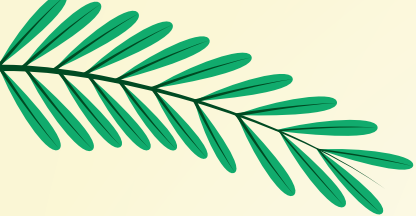
Pour les Huiles essentielles, faites un test dans le plis du coude 48h avant, pour vérifier si vous êtes allergiques.

-Achat en conscience :

Tout le monde n'a pas envie de faire tout maison, c'est pourquoi je vous renvoie vers le site **slow cosmétique**, qui est toujours une bonne référence pour choisir ses cosmétiques naturels.

N'hésitez pas aussi, à demander conseil en magasins bio, ce qui vous permettra de parler directement des spécificités de votre peau, ou de vos allergies





*Sources : L'emballage écologique ; Caliquo ;
Commenteconomiser.fr ; Consoglobe ; Mrmondialisation ; ADEME ; Famille presque
zero déchet ze guide ; Zéro déchet : le manuel d'écologie quotidienne ; Zéro*



Article rédigé par Chloé!
Agente de la communauté de Communes

