

Savon / gel douche : qui est le plus « clean » ?

Depuis une quinzaine d'année, les gels douche ont progressivement poussé la savonnette aux oubliettes. Pourquoi ?

Est-il préférable, pour notre peau et notre environnement, de revenir à notre bon vieux savon ?

Le point sur ces produits nettoyants que nous utilisons au quotidien.

La composition chimique

Le processus de fabrication du savon (saponification) demeure inchangé depuis des millénaires :

Corps gras + soude → savon + glycérine

Le corps gras utilisé est souvent de l'huile d'olive, mais il peut aussi s'agir d'huile de palme, de coprah (noix de coco) d'arachide, de lin... Pour les savons mous et liquides, la soude est remplacée par de la potasse.

En plus des produits servant véritablement à nettoyer la peau (les tensioactifs), de nombreux composants sont ajoutés à cette recette de base. C'est notamment le cas pour les gels douche. Principalement composés d'eau, ils nécessitent l'utilisation de conservateurs pour éviter le développement de bactéries à l'intérieur du flacon. A ces conservateurs, sont souvent ajoutés colorants, parfums et autres produits hydratants. Des composants qui sont, pour la plupart, issus de la pétrochimie, et dont les effets sur la santé seraient néfastes : parabènes, éthers de glycol¹, dérivés silicone, formaldéhyde²... Pensez donc à bien regarder l'étiquette, et méfiez-vous aussi de l'odeur ! Il s'agit souvent de parfums de synthèse, qui peuvent dans certains cas, provoquer des allergies et des irritations.

Et les « savons sans savon » ? Comme leur nom l'indique, ces savons ou syndet (synthetic detergent) ne contiennent pas de savon et possèdent un pH proche de celui de la peau. A base de tensioactifs synthétiques, ces savons ne sont donc pas naturels.



(Source : www.espritchabane.com)

¹ Le phenoxyéthanol est l'un des éthers de glycol les plus controversés. Une exposition prolongée à cette substance peut provoquer des allergies cutanées voir des troubles neurologiques

² Le formaldéhyde est considéré comme une substance cancérogène

744532 03 - INGREDIENTS : AQUA / WATER, SODIUM LAURETH SULFATE, SODIUM CHLORIDE, GLYCERIN, COCO-BETAINE, PPG-5-CETETH-20, CI 19140 / YELLOW 5, CI 42090 / BLUE 1, PARFUM / FRAGRANCE, SODIUM BENZOATE, SALICYLIC ACID, VETIVERIA ZIZANOIDE OIL / VETIVERIA ZIZANOIDES ROOT OIL, SODIUM HYDROXIDE, LIMONENE, CITRIC ACID, POLYQUATERNIUM-10.

Avez-vous déjà regardé la composition de votre gel douche ?

Cette étiquette (gros 2,5 fois) montre bien que de nombreux composants sont ajoutés à la base lavante. Ici, les tensioactifs sont le *sodium laureth sulfate*, la *coco-bétaine* et le *PPG-5-ceteth-20*. Il a été ajouté à ces tensioactifs des colorants (identifiables avec « CI »), des parfums, des conservateurs (*sodium benzoate*, *polyquaternium-10*), un produit servant à rendre le pH moins acide (*sodium hydroxyde*) et une substance hydratante (*glycerin*).

Quels impacts sur l'environnement ?

Si le savon de type savon de Marseille ou d'Alep est 100% biodégradable, c'est loin d'être le cas pour le gel douche. Les nombreux produits chimiques entrant dans sa composition nécessitent un retraitement en station d'épuration.

Les flacons plastiques contenant le gel douche génèrent des tonnes de déchets chaque année. Une famille de 4 personnes génère près de 3 kg de déchets plastiques pour la seule utilisation de gel douche. A contrario, le savon en pain c'est quasiment zéro emballage !

Dû à son faible coût, l'huile de palme est fréquemment utilisée dans l'agroalimentaire (céréales, margarine, biscuits, crèmes glacées...) et les cosmétiques comme le savon ou le gel douche. Or, cette consommation démesurée engendre la déforestation des forêts d'Asie du sud-est et d'Afrique centrale au profit de plantations de palmiers à huile. Une véritable catastrophe écologique en termes d'impact sur la biodiversité.

Le coût

D'un point de vue pratique, le gel douche semble plus commode à utiliser que le savon. L'inconvénient est que l'on a tendance à en prendre trop à la fois. Ainsi, un flacon de gel douche dure beaucoup moins longtemps qu'un savon en pain. Sachant qu'un savon coûte beaucoup moins cher qu'un gel douche, se laver au savon est donc beaucoup plus économique.



Fleur de douche
(Source : www.zen-planitude.com)

Petite astuce : pour que votre savon neuf dure plus longtemps, et pour éviter la prolifération des bactéries, laissez-le sécher entre deux utilisations.

www.infoenergie69.org

Si vous ne pouvez pas vous passer de gel douche, diluez le produit et utilisez un flacon pompe, c'est plus économique ! Vous pouvez également utiliser des gants de toilette ou des fleurs de douche qui permettent de consommer moins de savon que si vous vous lavez avec les mains. Mais pensez à les faire sécher entre deux douches afin d'éviter la prolifération des bactéries.

Petite recette pour fabriquer son gel douche :

Faire fondre un petit savon naturel dans 1 litre d'eau chaude, ajouter quelques gouttes d'huile essentielle comme la lavande et laisser refroidir.

Attention toutefois de ne pas fabriquer une trop grande quantité à la fois car le gel douche maison ne se conserve qu'une semaine.

L'aspect sanitaire

On croit à tort que plus ça mousse, plus ça lave. Une hygiène très poussée (plus d'une douche par jour et bains à répétition) entraîne un dessèchement de l'épiderme. En effet, lors de la toilette, le savon dissout la graisse constituant le film hydro lipidique qui recouvre la peau. Cette graisse est entraînée dans l'eau avec les saletés qu'elle contient. Une toilette avec des produits trop « agressifs » dégrade ce film protecteur qui se régénère mal.

Soyez vigilants avec les produits dits « hydratants » : le but premier d'un savon ou d'un gel douche est de laver et pas d'hydrater. Ils ont tendance à laisser un film gras sur la peau, ce qui favorise le développement des microbes.

Peau douce, odeur agréable, mousse généreuse... sont autant de critères sensibles qui influencent le choix de nos produits d'hygiène quotidienne. Mais finalement, n'existe-il pas un paradoxe entre un produit qui, d'un côté nous rend plus propre et de l'autre, pollue notre environnement et génère des déchets ?

Sources et informations complémentaires

Le véritable savon d'Alep : www.alepia.com

Glossaire des matières premières composant les cosmétiques : <http://www.beaute-test.com/composant.php>

Guide Cosmetox de Greenpeace : <http://www.greenpeace.org/france/vigitox/documents-et-liens/documents-telechargeables/guide-cosmetox>

Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé : www.afssaps.fr

Fiche réalisée par l'AGEDEN et l'ALEC 38 et mise à jour le 01/06/2010