

A LA MODE DES «UNWASHED»



EN MATIÈRE DE SPORT, LA PLUPART DES MODES NOUS VIENNENT DES ETATS-UNIS. L'UNE D'ENTRE ELLES CONSISTE À NE PLUS SE LAVER OU LE MOINS SOUVENT POSSIBLE. ELLE A DÉJÀ FAIT SES PREMIERS ÉMULES EN EUROPE!

«**T**o wash» en anglais signifie se laver. Être «unwashed», par opposition, désigne le fait de rechigner à prendre des bains, des douches et surtout à se servir de savon. Voilà qui nous renvoie aux heures les plus poisseuses de l'histoire, lorsqu'à la cour de Louis XIV, par exemple, on ne se lavait complètement qu'une ou deux fois par an. La propreté consistait alors à se parfumer et à changer de vêtements! A l'époque du Roi Soleil, l'eau faisait peur. On la soupçonnait de rendre aveugle. On disait aussi qu'elle amollissait les

chairs qui, de ce fait, devenaient perméables aux maladies de toutes natures. On prétendait même qu'on pouvait tomber enceinte en se baignant dans une eau où s'égaillaient des millions d'homoncules, toujours prompts à se glisser dans l'utérus des jeunes filles. Ces craintes étaient absurdes, d'accord. Les homoncules n'existent pas. Quant aux spermatozoïdes, ils ne survivent pas plus de quelques secondes dans l'environnement hostile d'une baignoire. D'autres peurs étaient moins infondées. Ainsi l'eau était accusée de propager les épidémies, notamment de peste noire. C'était vrai. La bactérie porteuse de la maladie (*Yersinia pestis*) est extrêmement résistante et l'épidémie de

peste médiévale qui tua entre trois et cinq Européens sur dix au cœur du XIV^e siècle se propagea non seulement par les modes classiques de contamination (piqûres de puce, gouttelettes aérosols) mais aussi par voie orale quand on buvait par malheur une eau impropre. Aujourd'hui, ce danger a disparu. Les traitements au chlore et aux ultra-violets nous garantissent une eau débarrassée de ces bacilles mortels. On peut la boire et se baigner dedans. Sans risque. D'ailleurs les adeptes du «unwashing» ne boycottent pas l'eau en tant que telle. En ce sens, ils diffèrent de leurs crasseux prédécesseurs. Ils évitent seulement d'utiliser du savon et autres produits cosmétiques qu'ils accusent de tous les maux.

Vertiges de la mousse

Il faut reconnaître que la composition de tous ces produits industriels de nettoyage du corps fait véritablement peur. On y trouve un tas de substances dont la simple évocation suffit à faire naître un goût de plastique dans la bouche: parabènes, triclosan, benzophénone, p-phénylène-diamine, phénoxyéthanol, sodium lauryl sulfate...





En 1925, le premier bébé Cadum s'appelait Maurice Obréjan. Il vient de mourir à Paris à l'âge de 92 ans. Entretemps, les savons ont bien changé.

Bien entendu, chacun de ces ingrédients vante ses qualités spécifiques destinées à rendre notre peau plus douce, nos dents plus blanches, nos cheveux plus soyeux. A produire de la mousse aussi. Et à sentir bon. Deux propriétés inconsciemment associées à l'idée de propreté.

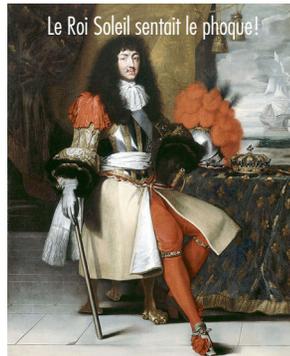
En vérité, on a toutes les raisons de craindre l'excès de spumosité. Certaines de ces molécules synthétiques sont susceptibles d'interagir avec nos filières organiques et d'entraîner des effets dommageables pour la santé. Chaque année ou presque, les autorités sont amenées à interdire l'introduction dans les produits d'hygiène de tel ou tel composé jugé trop dangereux. Problème: les industriels du secteur font généralement peu de cas de ces restrictions et les services publics manquent cruellement de moyens pour assurer le contrôle. En 2016, une étude menée en France par l'organisme national de répression des fraudes (DGCCRF) a constaté que 15% des savons, shampoings, etc., vendus sur le territoire pouvaient être considérés comme dangereux car «*contenant une substance interdite ou en dépassement de seuil autorisé*» (1). Quinze pour cent, c'est énorme! Et il ne s'agissait pas de sous-marques asiatiques arrivées dans nos boutiques par des voies détournées.



Non! Ces fraudes étaient souvent le fait de grandes sociétés: L'Oréal, Nivea, Sanex, Dop, Le Petit Marseillais, Rogé Cavallès, Dettol, etc. Dans n'importe quel autre domaine, un tel scandale aurait fait les gros titres des magazines et des journaux. On songe à Volkswagen qui truquait les émissions de gaz polluants de ses véhicules. A l'affaire des œufs contaminés au fipronil. Au médicament Médiator qui tuait ses consommateurs plutôt que de les faire maigrir. Pourtant rien! Les responsables des grands groupes de presse ont pudiquement fermé les yeux, trop conscients de leur dépendance au marché publicitaire. Ces grandes marques sont précisément leurs meilleurs annonceurs. «*On ne mord pas la main qui vous nourrit*» dit un proverbe. En l'occurrence, on ne dénonce pas les magouilles de ceux qui vous achètent des pages de pub. Au bout du compte, le laxisme des Etats et l'anormale clémence des médias expliquent pourquoi on trouve encore des produits nocifs dans les rayons des magasins comme ces lingettes pour bébés contenant un conservateur toxique pour le sang et le foie (le phénoxyéthanol), ces



Il pleut des homoncules!



gels intimes agrémentés de perturbateurs endocriniens (par exemple, le triclosan), ces masques de beauté et produits de maquillage renfermant des métaux lourds, ou encore ces crèmes «*testées sous contrôle dermatologique*» mais remplies de substances fortement allergisantes (comme la benzophenone)(2). >>



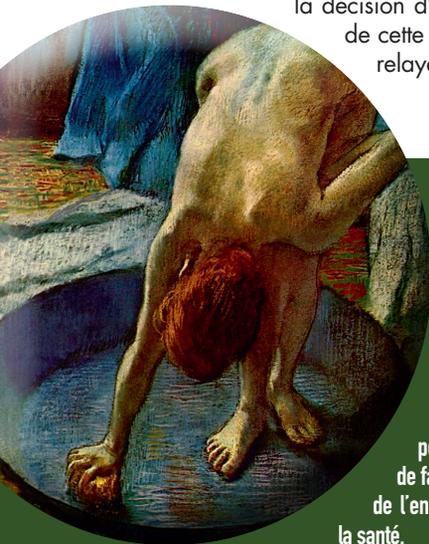
On trouve toute sorte de choses dans les produits de nettoyage. Même les plus suspects!

Le consommateur est piégé. Sauf s'il passe des heures dans sa salle de bain à essayer de décrypter les notices. Et même s'il ne trouve pas trace d'ingrédients prohibés, la méfiance s'impose. Par le passé, il est souvent arrivé qu'on substitue un composé chimique par un autre aux effets tout aussi dévastateurs. Un exemple? Les parabènes! En raison de ses propriétés antibactériennes, cette famille de composés chimiques a été largement utilisée comme agent de conservation. Au fil des années, on s'aperçut cependant que les parabènes pouvaient être toxiques et perturber la production hormonale. En 2014, la Commission européenne a donc pris la décision d'interdire totalement cinq molécules de cette famille (*). L'annonce fut largement relayée dans la presse et les parabènes

que personne ne connaissait furent bientôt synonymes de poison. Sans vergogne, l'industrie cosmétique s'est mise à surfer sur cette vague d'indignation. Dans les mois qui suivirent, on a vu fleurir les mentions «sans parabènes», «0% parabène» ou encore «paraben free» en anglais. Le cynisme de la manœuvre fait sourire. D'autant que le conservateur choisi pour remplacer le parabène, le méthylisothiazolinone (MIT), suscite lui aussi beaucoup d'inquiétude. Ce MIT serait doté d'effets cytotoxiques et même cancérigènes. En 2013, il a été élu «allergène de l'année» par une société américaine de dermatologie. Depuis février 2017, on l'interdit dans les cosmétiques dits sans rinçage. Les crèmes de visage par exemple. En revanche, il est toujours présent dans des produits à rincer, dûment estampillés «sans parabènes» évidemment (3)(4).

La triste fin du film

Bien sûr, on peut choisir de se laver avec des savons naturels composés exclusivement d'une matière grasse (beurre de karité, huile d'olive, huile d'arg, etc) et d'un agent alcalin (comme la soude caustique). Sans additif. On pourrait se croire alors totalement à l'abri. Pourtant non. Car le savon lui-même est agressif pour la peau. Du moins lorsqu'on l'utilise à haute dose comme le font de nombreux sportifs. Les partisans du «unwashing» nous mettent en garde contre cette banalisation. Pour eux, on se lave trop. Tout simplement trop. Nous n'avons pas besoin de prendre une douche ou un bain tous les jours. Et même plusieurs fois par jour comme c'est la coutume dans certains pays comme le Brésil. Surtout, on n'a pas besoin de se savonner frénétiquement. Ils insistent. Cette habitude est à la fois préjudiciable à l'environnement et contrevient aux règles élémentaires de santé. Il faut savoir en effet que la peau est recouverte d'un film hydrolipidique, un mélange de



COMMENT SE LAVÉR PROPREMENT

L'option unwashing vous semble extrême? Voici quelques conseils pour se laver tout de même mais de façon plus respectueuse de l'environnement et de la santé.

1/ POUR LE CORPS

Choisissez des savons naturels (Marseille, Alep) ou en poudres (rhassoul, shikakai, pois chiches). Évitez les savons liquides. Abaissez de quelques degrés la température de l'eau de lavage. Faites des toilettes



partielles. Pour se laver le visage, les pieds ou les aisselles, il n'est pas absolument nécessaire de se baigner entièrement. Après une séance sportive, il est conseillé d'attendre un quart d'heure minimum avant de se laver. Cela permet au corps de revenir à sa bonne température et on sera moins sujet à une reprise de la transpiration juste après la douche ou le bain.

2/ POUR LES CHEVEUX

Évitez le lavage trop fréquent. Pas plus d'une à deux fois par semaine. En revanche, brossez-vous souvent. Cela permet d'étaler le sébum sur toute la longueur du poil et d'éviter ainsi une accumulation au niveau du cuir chevelu. N'utilisez pas de sèche-cheveux ou alors avec de l'air tiède. La chaleur assèche le cheveu et le rend plus fin et cassant.





DE L'AIR, DE L'AIR!

sueur et de sébum dont la fonction principale est de former une barrière de protection vis-à-vis des éléments extérieurs. Cette protection est renforcée par une flore microbienne spécifique qui empêche le parasitage par des espèces indésirables. Cette fine pellicule participe aussi à préserver la bonne hydratation et la souplesse de notre enveloppe cutanée qui sera capable alors de résister à toutes les sollicitations de la journée puisqu'on l'étire et la tord à chaque mouvement. Bref, ce film revêt une importance capitale. Or il se dégrade à chaque fois qu'on le froite à l'eau chaude et au savon. Le sébum, corps gras rendu soluble par les molécules «*amphiphiles*» présentes dans les tensioactifs et autres sels d'acides gras ajoutés aux savons, part avec l'eau du bain. Notre peau décapée se trouve alors dans un état de grande vulnérabilité. Elle se craquelle. Elle s'irrite. Elle démange (eczéma, psoriasis). Dépouillée de sa flore microbienne, elle se

trouve aussi à la merci des germes pathogènes. A trop se laver, on finit par choper toutes les petites crasses qui rôdent!

La bonne odeur de Cro-Magnon

«*Ne vous lavez plus*» voilà le crédo des unwashed les plus hardis. «*Lavez-vous moins souvent*» disent les modérés. Car cette mouvance recrute évidemment au sein d'un large spectre de population où l'on retrouve toutes les formes de radicalité. Il ne s'agit pas d'une secte. Il n'existe pas de mot d'ordre. Parmi les unwashed, certains sont de vrais ours, c'est vrai. On en trouve même qui habitent dans des grottes comme Daniel Suelo. D'autres sont des jeunes gens apprêtés et soucieux de plaire. Les unwashed ne se ressemblent pas. En revanche, ils partagent une conviction de type évolutionniste. >>>



3/ POUR LES DENTS

La plupart des dentifrices contiennent des substances irritantes comme le sodium et l'ammonium lauryl sulfate (une cause fréquente d'aphtes à répétition) ou carrément dangereuses comme le triclosan (perturbateur endocrinien), le dioxyde de titane (probable cancérigène) et bien sûr les parabènes de sinistre réputation. On peut diminuer les risques de trois manières. Soit on fait son dentifrice soi-même en suivant une des nombreuses recettes sur internet. Soit on opte pour des pâtes ou des poudres «*bio*». Ou alors on se contente de se rincer abondamment la bouche après le lavage des dents. Il faut que le goût du dentifrice ait totalement disparu!

les études les plus récentes, l'usage de ces produits multiplie par deux le risque de cancer du sein! Y compris chez les messieurs! Attention aussi à la pierre d'alun, souvent présentée comme l'alternative naturelle par excellence. La pierre d'alun que l'on achète au magasin est *toujours* synthétique. Et contient des sels d'aluminium (comme son nom l'indique)! Seule la pierre d'alun kalunite garanties sans hydroxyde d'aluminium est réellement sûre.

4/ POUR LES MAINS

Évitez tous les produits sans rinçage. Ces gels ont pour effet de tuer les bactéries qui restent de ce fait accrochées à la peau. Les mains que l'on croyait propres sont en réalité plus sales qu'avant. Par ailleurs, ces gels contiennent des molécules qui pénètrent la peau et produisent des effets désastreux. Aux États-Unis, on vient d'ailleurs d'interdire plus de 2000 savons étiquetés «*antibactériens*». Ceux-ci sont toujours en vente libre en Europe. Pour combien de temps?



4/ POUR LES DESSOUS DE BRAS

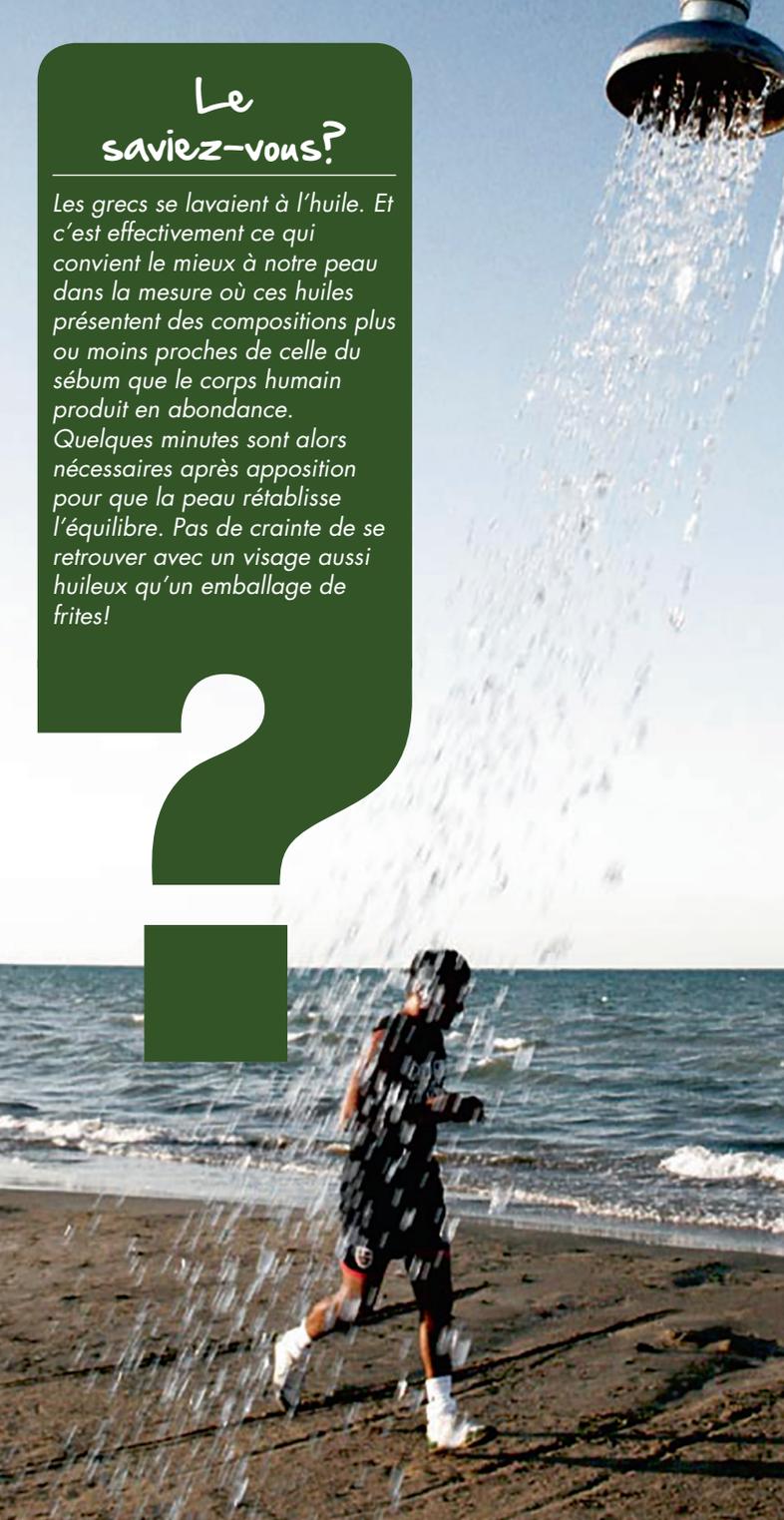
Pour bloquer la transpiration, les déodorants contiennent des sels d'aluminium qui réduisent le diamètre des pores et s'opposent mécaniquement à l'excrétion de sueur. Le problème, c'est qu'on se trouve là dans une zone très sensible et pleine de ganglions lymphatiques. D'après



Le saviez-vous?

Les grecs se lavaient à l'huile. Et c'est effectivement ce qui convient le mieux à notre peau dans la mesure où ces huiles présentent des compositions plus ou moins proches de celle du sébum que le corps humain produit en abondance.

Quelques minutes sont alors nécessaires après apposition pour que la peau rétablisse l'équilibre. Pas de crainte de se retrouver avec un visage aussi huileux qu'un emballage de frites!



Pendant des millénaires, notre espèce a survécu dans un monde très différent du nôtre. Ces rudes conditions de vie nous ont façonnés et la meilleure façon de mettre notre biologie intime en harmonie avec l'environnement consiste précisément à retrouver ces contraintes ancestrales. Du coup, on met le mot paléolithique à toutes les sauces. On connaît le paléo-fitness qui recommande de s'entraîner dans la nature sauvage. La paléo-nutrition qui consiste à privilégier les aliments de nos ancêtres chasseurs-cueilleurs. On ne parle pas encore de paléo-hygiène.



Richard Nikoley boude le bain.

Pourtant, l'idée est bien celle-là. On s'inspire d'un temps où bains et savons étaient moins répandus qu'aujourd'hui. Richard Nikoley compte parmi les pionniers de cette nouvelle mode. En 2009, il consignait très précisément sur son blog l'expérience consistant à se passer entièrement de savon (6). A propos de ses cheveux, il écrivit par exemple que l'arrêt du shampoing s'était traduit

dans un premier temps par une phase grasse au cours de laquelle il donnait vraiment l'impression de ce qu'il était, à savoir un type qui ne se lavait pas. Puis ses cheveux sont redevenus soyeux et paraissent même en meilleure forme qu'auparavant. Même chose pour la peau. Des témoignages comme le sien sont de plus en plus nombreux et suivis sur la toile. Les unwashed gagnent en nombre et en influence. Bien sûr, reste la question de l'odeur. C'est le reproche principal qu'on leur adresse. On les accuse en somme de donner primat à leur intégrité cutanée plutôt qu'au confort olfactif des voisins. «Vous devez puer horriblement!». Cette assertion semble couler de source tellement on est habitué à couvrir les effluves corporelles. Et à se tromper sur leur origine. L'odeur de la sueur se confond ainsi avec

LE PIÈGE DES CRÈMES HYDRATANTES

Les soins du corps sont parfois très bêtes. La palme revenant à l'usage de crèmes hydratantes sensées garantir la jeunesse de la peau. Or il se trouve que le vieillissement contre lequel on entend lutter résulte d'un phénomène d'assèchement que ces crèmes hydratantes accélèrent! Pour contenir son eau, notre peau est équipée d'un empilement de cellules de kératine, appelé épiderme. On peut le comparer à un mur dont les briques seraient les kératinocytes et où les graisses serviraient de ciment. Lorsqu'on applique des produits fabriqués à base d'eau, ce qui est le cas de la plupart des cosmétiques «hydratants», on dissout la graisse et on brise ce bel agencement. Juste après l'application, on ressent évidemment une impression plutôt agréable de peau hydratée. En réalité, on accélère la fuite aqueuse. Ces crèmes hydratantes font souvent pire que mieux. Pour s'en persuader, il suffit de comparer les visages. Les femmes qui en utilisent globalement beaucoup plus que les hommes paraissent-elles plus jeunes pour autant? Ben non.





ON RESPIRE L'AMOUR!

les exhalaisons effectivement nauséabondes des sacs de sport qu'on a laissé traîner sans les ouvrir pendant quelques jours. Voire beaucoup plus. En réalité, cette odeur est celle de la sueur après qu'elle ait été attaquée et digérée par les myriades de bactéries qui ont proliféré dans le sac à l'abri du froid et de la lumière. Pour ces bactéries, le type de tissu compte également. Elles trouvent peu d'ancrage dans les étoffes naturelles (coton, lin, laine). En revanche, les matières synthétiques sont pour elles de véritables paradis. Surtout celles des vêtements dits « techniques » prévus pour la course à pied. Pour lutter contre ces odeurs rances, le savon n'est pas l'arme maîtresse. Il vaut mieux choisir ses vêtements avec soin. Les exposer le plus souvent possible au vent et au soleil pour les débarrasser de leurs hôtes microscopiques. Et surtout ne pas les laisser dans un sac hermétiquement clos. Quant à l'odeur de la transpiration fraîche, contrairement à l'idée reçue, elle n'est pas désagréable du tout. Sans même parler de celle d'un sportif assidu, plus diluée et s'apparentant presque à de l'eau, la sueur exhale une fragrance subtile qui rappelle un peu celle de la truffe. En moins puissante. Les études ont montré que cela était dû à la présence discrète d'un stéroïde volatil, l'androstérone. Plus étonnant, cette odeur serait même capable d'influencer nos comportements. Des expériences étonnantes ont montré que nous communiquons nos émotions négatives et positives via des signaux chimiques présents dans la sueur et qu'on

parvient ainsi à mieux synchroniser nos émotions. Par le fait de courir et donc de transpirer, on peut ainsi propager sa propre joie. A condition de ne pas se noyer dans le savon.

■ Anouk Ramaekers

(*) Tous les produits de cette famille chimique n'ont pas subi le même sort. Ainsi on trouve encore des crèmes et des savons avec du butylparaben et du propylparaben dans des crèmes et des savons, y compris destinés aux enfants, alors qu'ils sont fortement soupçonnés d'être des perturbateurs endocriniens.

Références

- (1) Rapport « *Contrôle des produits cosmétiques 2016* », publié le 23 juin 2017 sur le site internet du Rapport de la Direction Générale de la Concurrence, de la Consommation et de la Répression des Fraudes (DGCCRF).
- (2) Rapport « *Substances toxiques dans les cosmétiques* », publié le 7 juin 2017 sur le site internet de l'Union Fédérale des Consommateurs (UFC) *Que Choisir*.
- (3) « *Des cosmétiques empoisonnés sous la haute protection des budgets de pub* », dans *Le Canard Enchaîné*, 21 juin 2017.
- (4) « *La recette du cake au parabène* », savoureuse chanson d'Audrey Vernon, comédienne et chroniqueuse sur France Inter. Avec beaucoup d'humour, elle dénonce cette réalité alarmante des cosmétiques. A découvrir dans l'émission « *Le billet d'Audrey Vernon* » du 16 juin 2017 sur le site internet de France Inter.
- (5) « *Paleo I Don't Care : I Like No Soap; No Shampoo* », article paru le 28 décembre 2009 sur le blog de Richard Nikoley freetheanimal.com