

LES BIENFAITS DE LA TOILETTE

Pourquoi il est important de se laver tous les jours ?

Se laver tous les jours avec du savon agresserait en effet la barrière naturelle de la peau. Or, celle-ci favorise sa souplesse et son hydratation. Elle aide également à lutter contre les agressions bactériennes extérieures et les frottements.

1/ Parce que l'on transpire

Transpirer est aussi vital que respirer. C'est l'un des moyens qui permet à l'organisme de s'autoréguler et de préserver son intégrité. En été comme en hiver, on **transpire ainsi tous les jours**. Pas jojo si l'on ne se lave pas quotidiennement, non ?

2/ Parce que l'on se sent plus propre

Légère, fraîche et propre, voilà comment on se sent après s'être lavée en prenant une douche ou un bain. Même la petite **toilette au lavabo** ou l'utilisation de **lingettes intimes** ne suffit pas... C'est psychologique : on a l'impression d'**être à demi propre**.

3/ Parce que l'on a un chéri

Rien de pire que passer une **nuit avec Chéri** sans s'être lavée au minimum une fois pendant la journée. C'est le meilleur moyen pour **ne pas se sentir (vraiment) à l'aise** avec lui. Et puis, on imagine mal l'enlacer alors que l'on cocotte à plein nez...

4/ Parce que les shampoings secs sont moins efficaces qu'un lavage à l'eau

Se laver quotidiennement les cheveux, on le sait (et on l'a suffisamment entendu), c'est mauvais. Pourtant, on continue de se les nettoyer tous les jours, car l'utilisation d'un **shampoing sec** n'est pas si efficace que ça. Le peu de fois qu'on l'a essayé, on **avait de nouveau les cheveux gras quelques heures après**...

5/ Parce que certaines lingettes intimes peuvent irriter ou provoquer des allergies

Pour ne pas se laver tous les jours, certains préconisent l'utilisation de **lingettes intimes**. Sauf que ça a été prouvé, les utiliser tous les jours est le meilleur moyen pour se **choper une irritation ou une allergie** sur cette zone sensible du corps. Beurk !

6/ Parce que l'on peut se relaxer et décompresser

On ne connaît rien de mieux que la douche ou le bain pour **se relaxer et décompresser après une dure journée**. Et rien que pour ça, en aucun cas on ne zapperait la toilette quotidienne !

7/ Parce que l'on peut se réchauffer (durant l'hiver)

Quel plaisir de **se réchauffer durant l'hiver** en prenant une bonne douche ou un bain bien chaud ! Au risque de tomber en hypothermie, c'est au minimum une douche ou un bain quotidien que l'on prend quand il fait trop froid dehors.

8/ Parce que l'on va aux toilettes

En moyenne, on va **trois à quatre fois par jour aux toilettes**. Virus, microbes, bactéries (...), on ne précise pas assez le **nombre de germes** qui s'y nichent... En se lavant tous les jours, on **élimine le risque d'être contaminée et de tomber malade**. Et ce même si on se lave systématiquement les mains après être allée aux toilettes !

9/ Parce que l'on prend les transports en commun

Inutile de préciser que les **transports en commun** sont de véritables **nids à microbes**. Train, bus, métro (...), c'est un peu cracra de ne pas faire peau neuve en prenant une douche ou un bain une fois que l'on est rentrée chez soi via ces transports...

10/ Parce que l'on n'est pas obligée d'utiliser des produits chimiques !

Enfin, il est vrai que les gels douchent et les shampoings achetés dans le commerce sont de vrais concentrés en **substances chimiques** et compagnie. Mais on a la solution ! Si l'on veut se laver tous les jours sans risquer pour notre peau, on peut tout aussi bien les faire maison. Les **produits de beauté à faire soi-même** ont la cote en ce moment. En les utilisant, en aucun cas on n'agresse ou sensibilise notre peau... et même si on les utilise quotidiennement !