



## RECOMMANDATIONS DES PRODUITS RINSE-OFF

### Se laver et se doucher :

- Chez un adulte, la peau est le plus grand organe avec 1.8 m<sup>2</sup> et 10 à 14 kg. La peau est notre enveloppe protectrice. Elle nous protège du dessèchement et des influences négatives de l'environnement (ex : parasites, froid, chaleur,...). La peau est en outre étroitement liée à notre système immunitaire et participe à différents processus comme par exemple le métabolisme ou la régulation.
- Se laver trop fréquemment ou « mal » peut détruire la couche protectrice naturelle de la peau et l'individu peut devenir alors réceptif aux irritations de la peau ou aux allergies.
- Utilisez le gel douche avec parcimonie ou ne vous douchez de temps à autre qu'avec de l'eau. Les gels douche contiennent des agents tensio-actifs dégraissants qui peuvent altérer la couche de graisse protectrice de votre peau.
- Evitez les gels douche à effet relipidant. La peau se régule sur un apport artificiel de graisse et ne peut finalement plus se réguler d'elle-même.
- Les savons solides présentent normalement un meilleur bilan écologique que les gels douche, car ils ne contiennent pas d'eau et nécessitent moins de matériau d'emballage et de conservateurs.
- En prenant votre douche, veillez à ce que l'eau ne soit pas trop brûlante afin d'éviter que votre peau ne s'assèche. La douche ne doit en outre pas durer plus de 10 minutes.
- L'éponge de bain ne doit pas manquer à la douche. Elle est douce à la peau et contribue à un effet de nettoyage et de peeling. Evitez les brosses dures qui sont rugueuses et peuvent endommager la surface de la peau. Les gants de toilette ne conviennent pas non plus, car ils sont des foyers de bactéries optimaux en cas de mauvais nettoyage.
- Les morceaux de savon ont de nombreux avantages. S'ils sont entreposés dans l'armoire à vêtements, ils donnent un parfum agréable aux vêtements et éloignent en même temps les mites.
- En règle générale : moins les savons et les shampoings moussent, plus ils sont doux à la peau et aux cheveux.



## Se laver les cheveux :

- La chevelure n'est pas seulement une parure naturelle, mais aussi une protection naturelle. Elle protège la tête de la chaleur et du rayonnement ultraviolet. Les shampoings promettent souvent d'alimenter vos cheveux en vitamines et en protéines. Cela n'est cependant pas vrai, car les cheveux sont seulement recouverts de la substance correspondante et leur surface semble ainsi plus lisse. La chevelure ne peut rien absorber et quelques substances du shampoing peuvent même avoir un effet négatif sur le cuir chevelu.
- Moins est plus ! Plus de shampoing ne rend pas les cheveux plus propres. Masser le cuir chevelu et les cheveux humides avec une petite quantité de shampoing et rincer abondamment à l'eau tiède. Moins le shampoing mousse, plus il est doux à la peau et à la chevelure. Avec une utilisation parcimonieuse, vous ne prenez pas seulement soin de vos cheveux, mais aussi de l'environnement et de votre portemonnaie.
- Evitez le lavage trop fréquent de vos cheveux. Chaque massage du cuir chevelu augmente la production de graisse par les glandes sébacées, ce qui peut conduire à des cheveux gras.
- Evitez d'irriter cuir chevelu, comme par exemple par de l'eau brûlante, un sèche-cheveux trop chaud, des laques pour les cheveux,...
- Les shampoings contre les pellicules ne doivent pas être utilisés pendant une longue période, car ils peuvent contenir des substances qui irritent encore plus le cuir chevelu.

