

L'actu du jour

À quoi ça sert de se laver ?

Lave-toi les mains ! Brosse-toi les dents ! File te doucher ! Ces petites phrases, tu les entends tous les jours, pas vrai ? Eh oui, se laver, c'est important pour ta santé. Mais pourquoi ? Découvre la réponse en vidéo.



© Jacques Azam.

À quoi ça sert de se laver ?

Se laver, ça sert à sentir bon et à se sentir bien... mais pas seulement ! Quand tu prends une douche savonnée, tu élimines la poussière, la sueur, les résidus de peaux mortes... et les germes infectieux et les microbes qui s'accumulent sur ta peau. Beurk ! C'est une bonne manière d'éviter les boutons, les démangeaisons et surtout d'attraper des maladies.

Mais doit-on vraiment se laver tous les jours ?

Eh bien, pas forcément ! Sous la douche, tu enlèves aussi une partie du film hydrolipidique, produit par ton corps, qui protège et hydrate naturellement ta peau. La peau est aussi recouverte de milliards de bonnes bactéries – la flore cutanée – qui empêchent une partie des bactéries porteuses de maladies de s'y installer. Trop se laver perturbe cet équilibre ! Les dermatologues pensent donc que se doucher un jour sur deux avec un savon doux, c'est largement suffisant. Le jour suivant, tu peux faire une toilette de chat... où tu te nettoies le visage, les pieds, les aisselles et les parties intimes avec un gant.

N'oublie pas de te laver les mains plusieurs fois par jour au savon

C'est indispensable pour éviter d'attraper et de transmettre des maladies ! En résumé, la douche, c'est une

question de dosage : ni trop ni trop peu... Et ne pas se doucher chaque jour, c'est même plus sain pour la peau et plus écologique pour la planète !

Sarah Barthère

[Consulter cet article sur le site 1jour1actu.com](https://www.1jour1actu.com)