Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2018)
Heft: 100

Artikel: Un bon gel douche, c'est quoi?
Autor: J.-M.R.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-830821

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Un bon gel douche, c'est quoi ?

Energisant, sensuel, senteurs exquises … Les fabricants ne tarissent pas d'éloges quant aux vertus de leurs produits. Qui fleurent bon le marketing.

Pratique, agréable à utiliser et parfumé à souhait, le gel douche a la cote dans notre société, notamment par rapport au traditionnel savon en pain. Mais ce produit est-il si bon que cela pour notre peau ? La réponse d'Olivier Gaide, médecin-adjoint au Service de dermatologie du CHUV, à Lausanne. Qui commence par rappeler les bases : « Pour la plupart d'entre nous, après une journée au bureau, il est totalement inutile de se savonner l'ensemble du corps. » C'est en effet le premier message que le praticien tient à transmettre : l'eau suffit amplement à nettoyer la plus grande partie d'un être humain, à l'exception de trois zones où les bactéries prolifèrent : les aisselles, les fesses et les pieds. Evidemment, le port d'habits synthétiques (vive le coton !), le sport ou la canicule demandent des efforts plus importants d'hygiène.

Anecdotique ? Non. Quoi qu'en dise la publicité, un gel douche reste un savon. En clair, il décape. A savoir qu'il enlève les protections naturelles de la peau, composées de cellules faites, entre autres, de protéines et de produits lipides. Enlever le gras, c'est donc prendre le risque de dessécher son épiderme. Et sur les peaux sensibles, notamment chez les seniors, cela peut provoquer de petites lésions, voire, à terme, des infections. Bien sûr, il est possible, au sortir de la douche, de se crémer le corps. Mais, finalement, enlever le gras naturel pour en remettre par la suite … A noter que de trop longues douches chaudes peuvent aussi avoir des effets dommageables sur la peau.

Les images de la publicité sont proches de l'extase et incitent souvent à utiliser beaucoup de produit. Au risque d'abîmer la peau.

ValuaVitaly

ATTENTION À LA GLISSADE !

Demeure la question : existe-t-il des gels meilleurs que les autres et est-ce la peine de scruter leur composition avant d'en acheter ? « A moins d'avoir des allergies et de savoir précisément ce qu'on doit éviter, c'est assez peu rentable. La plupart des produits qui entrent dans la composition sont là pour faire rêver, c'est difficile de s'y retrouver. Il y a des détergents, des émulsifiants, des conservateurs … Mais rien qui ne regraisse la peau », déplore Olivier Gaide qui conseille plutôt les huiles de douche, très « graissantes ». Leur défaut : « Il faut vraiment faire très attention à ne pas glisser dans la baignoire. »

Au vu de ces éléments, la meilleure des solutions, finalement, consiste à revenir au bon vieux savon de Marseille ou au savon d'Alep. Ce dernier, considéré comme le plus vieux du monde — sa recette aurait été élaborée il y a 3500 ans en Syrie — a finalement une composition toute simple : huile d'olive, eau, huile de baies de laurier et soude végétale. Autrement dit, aucun produit de synthèse et aucun solvant autre que l'eau, ni fixateur de parfum. En clair, un savon doux, « même s'il n'est pas très joli », qui respecte la peau. J.-M.R.