

Définition

L'hygiène est une combinaison d'actes et d'attitudes visant à maintenir le corps, l'organisme et le mental en bonne santé. L'hygiène ne s'arrête pas aux ablutions. Pour rester en bonne santé, il est impératif de conserver une bonne hygiène de vie impliquant d'éviter les substances dangereuses pour l'organisme. L'hygiène alimentaire implique de se nourrir afin d'apporter ce dont l'organisme a besoin pour son parfait fonctionnement. Quant à l'hygiène mentale, elle définit l'épanouissement personnel, le bien-être.

L'hygiène de vie, qui exclut les frustrations préjudiciables au bien-être, désigne les moyens positifs et volontaires que se donne une personne pour conserver une bonne santé mentale et physique. Les bonnes habitudes à prendre tant sur le plan alimentaire, corporel, relationnel, environnemental. L'hygiène de vie implique oxygénation, hydratation, nutrition, activité physique, mais également la lutte contre le stress, le tabagisme, l'alcoolisme, la salubrité du lieu de vie. Toutes ces bonnes habitudes impactent positivement sur l'espérance de vie.

Petite histoire de l'hygiène et des soins du corps

Prendre une douche chaude, se masser avec des gels et lotions parfumés avant d'appliquer une crème... une invention marketing récente ? C'est sans compter sur les multiples significations et objectifs des soins du corps dans les civilisations qui se sont succédées jusqu'à notre époque.

« Les Romains de l'antiquité adoraient prendre des bains » rappelle Katherine Ashenburg, auteur d'un ouvrage sur les rituels de soin du corps. « Ils fréquentaient leurs bains publics exceptionnels tous les jours ». On estime d'ailleurs que la consommation quotidienne d'eau par habitant, dans la Rome antique, s'élevait à 1 000 litres ! Soit 5 fois plus que la consommation d'un français à l'heure actuelle.

A cette époque, grecs et égyptiens ne boudent pas non plus l'exercice. Des thermes aux bains turcs et hammam, l'hygiène rime avec plaisir et rites de purification social ou religieux. Petit rappel mythologique : c'est Hygie, déesse de la propreté et de la santé préventive qui donne son nom à l'hygiène.

Du parfum pour cacher l'odeur...

A quel moment de l'histoire cesse-t-on de se laver ? Si on peut penser que l'hygiène au Moyen-âge est désastreuse, c'est en réalité à la Renaissance que tout bascule.

D'un côté, la mode des parfums, poudres et pommades se répand depuis l'Italie dans les plus hautes sphères. De l'autre, l'eau est accusée de transmettre la maladie en s'infiltrant via les pores de la peau. Et puis, les bains publics, encore utilisés au Moyen-âge, sont progressivement considérés comme des lieux que la morale condamne... La toilette devient donc sèche. Les conditions sont réunies pour que les germes prospèrent allégrement.

Tout le monde à la douche !

Il faudra attendre le 19^{ème} siècle pour que l'hygiène revienne sur le devant de la scène en Occident. Louis Pasteur y est pour quelque chose : il est le premier à émettre l'hypothèse que des micro-organismes sont à l'origine de maladies. Parallèlement, un médecin obstétricien Hongrois, Ignace Philippe Semmelweis, constate que les femmes dont l'accouchement est pratiqué par des médecins aux mains non lavées succombent à la maladie, contrairement à celles qui accouchent chez elles !

Petit à petit, médecins et scientifiques en viennent à préconiser un lavage des mains et une toilette quotidienne à l'eau et au savon. Des réflexes simples mais dont il ne faut pas oublier l'importance, à l'heure où la diarrhée tue encore près de 800 000 enfants par an dans le monde.

Fini la douche quotidienne et les dizaines de produits qui s'y entassent ? En octobre 2010, le New York Times décrivait « une armée de renégats qui renonce délibérément à la douche quotidienne et aux autres règles d'or de l'hygiène personnelle, comme les shampoings fréquents et l'utilisation de déodorant ».

Loin du suicide social, les motivations de ceux que le média de référence américain appelle les « unwashed » (littéralement les « pas lavés ») interrogent notre manière de prendre soin de notre corps autant que nos modes de consommation. Pour cette chef d'entreprise de 55 ans qui ne prend que 3 douches par semaines, il s'agit surtout de préserver l'hydratation et le potentiel de régénération de la peau. D'autres abandonnent les déodorants en raison des doutes qui persistent sur la toxicité des sels d'aluminium.

Sentent-ils mauvais pour autant ? On peut supposer que non. Car la tendance ne consiste pas à arrêter de prendre soin de soi, mais à prendre soin de soi différemment. Souvent avec le moins de produits de grande consommation possible.

C'est l'un des objectifs des adeptes de la méthode « no-poo » pour « no-shampoo » qui rencontre depuis 2013 un vif succès sur la Toile, des deux côtés de l'atlantique. De nombreux blogs détaillent une routine beauté très précise qui redonnerait brillance et volume aux cheveux. Parmi les ingrédients plébiscités, le bicarbonate de soude, le vinaigre de cidre et diverses huiles essentielles...

Les français font-ils mentir ceux qui doutent de leur hygiène ? Selon un sondage BVA pour les produits Tork réalisé en septembre 2012, 1 français sur 5 zapperait la douche quotidienne pour se laver tous les deux jours. A l'opposé, 11,5 % prendraient plusieurs douches par jour. Seuls 3,5 % ne prendraient qu'une douche par semaine.

Tradition du parfum et cosmétique oblige, le passage par la salle de bain reste un rituel bien-être incontournable. Au total, les françaises passeraient en moyenne 46 minutes par jour dans la salle de bain, soit 11 minutes de plus que les français.