

Nous passerions 12 167 heures à nous laver dans une vie, soit un an et demi, et consommerions environ 60 litres d'eau par douche. Sans compter les sommes colossales englouties dans les savons, shampoings et autres crèmes lavantes. Mais pour certains, ces chiffres sont désormais du passé: ils ont décidé de se passer de la douche savonnée quotidienne. Ils racontent pourquoi.

PAR WILLIAM THORP / ILLUSTRATION: PIERRE LA POLICE POUR SOCIETY

# À L'EAU CLAIRE



peine arrivé, Guillaume demande: *“Est-ce que tu l’as vu lorsque je suis entré dans le bar? Non? Tu vois.”* Puis, il ouvre son épais manteau gris: *“Est-ce que tu sens quelque chose? Non? T’es sûr?”* Il commande un Coca et se retourne vers un couple. *“Est-ce que tu penses que les gens qui nous entourent l’ont remarqué? Non plus?”* Il fait un grand sourire: Guillaume ne s’est pas lavé depuis

plus de deux ans et pourtant, il passe incognito. Évidemment, il ne fait pas ça juste pour le fun. *“Tu prends n’importe quel savon ou gel douche, et tu trouves un nombre irraisonnable de composants chimiques, dont tu ignores parfois tout, explique-t-il. Et tu te verses ça sur la peau? C’est une folie.”* Camouflé derrière ses lunettes, il lâche: *“Oui, je pense que c’est un domaine dans lequel la radicalité paye.”*

Cette radicalité a ses adeptes. Ils sont des milliers à travers le monde à avoir décidé d’arrêter de se laver au savon, gel douche ou autres produits de même acabit. Trop peu naturels, trop agressifs, trop polluants, trop nébuleux ; trop trop, en somme. Quelques-uns appellent cela le mouvement No-Soap (“pas de savon”, en français) ou No-Poo (“pas de shampoing”). Leur mode de lavage est le suivant: quelques rinçages à l’eau, et parfois des frottements avec une serviette sèche. Pour Guillaume, la cinquantaine, cela ne devait durer qu’un mois. Une expérience comme on essaierait un nouveau sport, rien de plus. *“Sauf que vous vous rendez compte qu’arrêter de vous savonner n’a rien changé à votre vie, socialement et physiquement, et au bout d’un moment, vous oubliez presque que vous ne le faites plus, assure-t-il. Ne plus se laver devient un non-sujet. Et le petit mois d’expérience devient deux ans et demi.”*

À vrai dire, la méfiance de Guillaume pour les savons remonte à plus loin. Elle date de ses 20 ans. À l’époque, le jeune homme

travaille, dans le cadre d’un job d’été, pour *“l’une des plus grosses usines de parfum en France”*. *“C’était un enfer, l’odeur du concentré imprégnait mes cheveux, ma peau, mes vêtements. Pendant des mois, j’ai senti la cocotte”,* dit-il. À un moment, il avait décidé de fabriquer lui-même son savon: un peu d’huile d’olive, de l’argile verte et de la soude caustique. La recette naturelle classique. L’expérience n’a pas duré. *“La soude caustique, c’est comme l’acide chlorhydrique: si tu mets ça sur ta peau, c’est direct à l’hôpital. Alors oui, tu la prépares, elle est saponifiée et donc moins agressive, mais tu te demandes tout de même au bout d’un moment si c’est bien raisonnable de frotter ta peau avec. En fait, tu te demandes s’il ne serait surtout pas plus raisonnable de ne rien faire du tout, et de laisser ta peau faire son boulot.”* Laisser la peau faire le boulot? Guillaume évoque le microbiote cutané: le fer de lance des Pas-De-Savon pour défendre leur nouveau mode de vie. En simple, le microbiote cutané est un film naturel sur la peau composé de plusieurs milliards de bactéries qui la protègent de toute agression extérieure. Quand vous vous savonnez, vous décapez cette barrière protectrice et favorisez l’apparition de “mauvaises” bactéries, responsables, elles, des mauvaises odeurs. *“Plus vous vous lavez, plus elles apparaissent vite et ça devient un cercle vicieux qui fait que vous devez vous savonner tous les jours au risque, sinon, de sentir mauvais, décrypte-t-il. C’est l’effet shampoing. Si tu en fais un par semaine, tu as les cheveux à peu près propres ; si tu en fais un par jour, ils sont gras dès le lendemain.”* Guillaume dit qu’il faut une semaine sans savon pour que le microbiote s’équilibre naturellement. *“En réalité, ces sept premiers jours sont la seule difficulté que l’on rencontre lorsqu’on arrête de se laver. Après une semaine, les mauvaises odeurs disparaissent.”* Yael Adler, dermatologue allemande et auteure de *Dans ma peau*, partage ce point de vue. *“Malgré le fait qu’il n’y avait pas de substance de nettoyage et de douche*



à l'Âge de pierre, notre peau se protégeait et restait en bonne santé, et ce, grâce au microbiote, explique-t-elle. On a longtemps pensé que les bactéries étaient dégoûtantes et dangereuses, mais maintenant, on sait que l'on a besoin d'elles pour mieux vivre."

### "Le camp des crados"

D'Alessandro aime citer sa grand-mère en exemple. Une paysanne de l'Ariège née en 1908, dont la couleur des vêtements variait entre le noir clair et le noir sombre, et dont la coiffure était fixée dans un chignon immuable. "Je suis presque sûr qu'elle n'a jamais pris un bain de sa vie, avance-t-il. Elle se lavait les mains, se débarbouillait avec une bassine, et puis c'était tout. Pas une fois je ne me suis dit qu'elle sentait mauvais, pourtant." Une façon de dire que si la douche matinale est aujourd'hui un réflexe, le concept est en réalité assez récent.

À écouter **Annick Le Guérer**, historienne du parfum et auteure de *Le Parfum: Des origines à nos jours*, cela daterait de la seconde moitié du xx<sup>e</sup> siècle. "Même si les bains, après avoir été diabolisés pendant plusieurs siècles, notamment à cause de la peste, ont repris un peu leurs lettres de noblesse à partir de la seconde moitié du xviii<sup>e</sup> siècle, c'est vraiment après la Seconde Guerre mondiale que l'hygiène privée s'est transformée en impératif dans la société", décrypte-t-elle. Les salles de bains, rares jusqu'alors, deviennent la norme, et l'industrie du cosmétique et de la parfumerie explosent. Le savon s'infiltrait partout: à la télé avec les soap operas, ces séries fleuves diffusées à partir des années 50 et sponsorisées par des fabricants de savons américains, et dans les publicités papier, comme celle de ce déodorant Dédoril, où se présente un homme grimaçant sous l'aisselle d'une femme, à la titraille bancale: "À vue de nez, il est 17 heures." "Il suffit d'observer des expressions comme 'Je ne peux pas le sentir' ou 'Celui-là dégage des mauvaises odeurs' pour s'en rendre compte, continue **Annick Le Guérer**. Il y a aujourd'hui une injonction à la propreté et à sentir bon sous peine d'être suspect."

Sentir bon, c'est aussi rester du "bon" côté. Nous sommes sur le plateau de *C'est mon choix*, en 2016. Pauline, 32 ans, est invitée pour parler de sa façon de se laver. "Je ne me lave le corps qu'à l'eau", dit-elle. À côté d'elle, une femme s'exclame: "À l'eau!? Je suis choquée!" Pauline montre la brosse avec laquelle frotte son corps (sec) pour enlever les peaux mortes. "Qui a dit 'une brosse à chien'?" gronde la présentatrice, Évelyne Thomas. Tout le monde s'esclaffe. "C'était un peu 'le camp des crados' face au public. On me traitait comme quelqu'un de sale parce que je n'utilisais plus de savon, se souvient Pauline. J'étais stigmatisée parce que j'avais ce mode de vie." Et elle n'est pas la seule. Marie Bernard, 36 ans, a aussi connu cela le jour où elle a expliqué, face caméra, les raisons qui l'avaient poussée à se laver seulement à l'eau depuis trois ans. "Les premiers commentaires en bas de la vidéo étaient dégueulasses. C'était,

en gros: 'Quand on voit sa sale gueule, ça se voit qu'elle ne se lave pas' ou 'Vu sa tête, c'est normal qu'elle fasse des trucs chelous', soupire-t-elle. Je me suis rendu compte qu'il y avait plein de gens qui ne pouvaient pas accepter ce discours-là." Du moins en France. Marie n'utilise plus de savon depuis 2016 et son arrivée au Canada. Un jour, alors qu'elle s'adresse à une vendeuse d'un supermarché bio afin d'acheter un gel intime, cette dernière lui rétorque: "Il n'y a vraiment que les Françaises pour acheter cela." "Du coup, je lui ai demandé avec quoi elle, la Canadienne, se lavait, et elle m'a répondu: 'À l'eau sur tout le corps', se souvient-elle. Petite, une dermatologue m'avait déjà conseillé de ne me laver au savon tout le corps qu'une fois par semaine et, le reste du temps, de me rincer simplement." Marie se donne une semaine sans savon. "Et je me suis rendu compte que ça ne changeait rien, avance-t-elle. Je n'ai plus jamais remis de savon sur ma peau."

L'argument est en partie lié à la santé, donc. Il est aussi écologique: individuellement, nous consommons environ

60 litres d'eau par douche. Donc qui dit moins de douches dit moins de gâchis des ressources de la planète. Il est, enfin, financier: Marie explique qu'en arrêtant de se laver, elle a réussi à économiser "des dizaines d'euros par mois, en savon, shampoing, et après-shampoing". Depuis, elle a converti ses deux enfants. "Ils se lavent à l'eau. Et je vois de plus en plus de personnes appliquer ce mode de vie", jure-t-elle. Elle prend l'exemple d'une de ses amies, "l'antagonisme de l'écolo": "Elle travaille pour une compagnie polluante, elle adore la

baignole et elle bouffe de la merde. Et pourtant, elle a décidé il n'y a pas longtemps de se laver à l'eau. Les gens, peu importe leur idéologie, en ont marre de s'injecter du poison dans la peau."

Symbole que le mouvement anti-savon pourrait avoir de l'avenir: les cosmétiques s'y sont mis, à leur façon. La marque Clinique commercialise une gamme anti-rougeurs à base de *Lactobacillus*, une bactérie, tandis qu'*Aurelia Probiotic Skincare* propose de limiter le vieillissement cutané grâce aux probiotiques glycoprotéines de *bifidobacterium*. La marque américaine *AOBiome* va encore plus loin. Cofondée par David Whitlock, un Américain qui avance n'avoir pas pris de douche depuis douze ans, elle propose des sprays "Mother Dirt" ("Mère Saleté") en remplacement du savon, qui vous pulvérisent des bactéries "positives". D'Alessandro n'est pas convaincu. Il assure n'avoir aucun besoin de ces produits. "Vous savez, le savon n'est pas quelque chose d'addictif. Ce qui vous maintient dans ce milieu-là, c'est la peur. La peur de puer, la peur des maladies, la peur de vieillir prématurément si on ne met pas toutes ces crèmes et gels sur notre peau. Moi, je suis libre de tout cela. Je me rince quand je veux me décontracter et si j'ai fait un effort intense, je me frotte avec une serviette sèche et c'est fini." Un peu comme le faisait Louis XIV, précise-t-il. "Vous voyez, je me lave royalement." ● TOUS PROPOS RECUEILLIS PAR WT

**"Le savon n'est pas addictif. Ce qui vous maintient dans ce milieu-là, c'est la peur. La peur de puer, la peur des maladies"**

**D'Alessandro, qui ne se lave pas**