

Évitez le contact intime avec les produits chimiques !

Chers amis,

Je suis débordé par vos milliers de messages reçus suite à mon sondage « de quels produits voudriez-vous que je parle dans mes prochaines lettres ? ».

Tellement débordé que je suis dans l'incapacité de répondre à tout le monde. J'ai pensé à une autre solution, dont je vous parle dès demain.

En attendant je voudrais dédier cette 6ème lettre sur les « produits santé » au papier toilette.

Je vais vous apporter 4 informations importantes sur le sujet du papier toilette, et notamment comment choisir le moins mauvais.

Lingettes humides : oubliez tout de suite

Le premier conseil, c'est que je vous déconseille fortement de troquer votre papier toilette contre des lingettes humides.

Ces lingettes, souvent appelées « lingettes pour bébé », font régulièrement l'objet de test par des magazines comme « Que choisir » ou « 60 millions de consommateurs », qui y trouvent une liste longue comme le bras d'allergènes et de perturbateurs endocriniens.

Le simple fait qu'ils soient avant tout destinés aux bébés est aberrant d'ailleurs...

...quand on sait que le phénoxyéthanol est particulièrement toxique pour le foie... des bébés !

Lorsqu'ils étaient bébés, je lavais les parties intimes de mes enfants avec un gant-éponge imprégné d'eau chaude, avec à la rigueur un peu de savon, tout simplement !

Ne viron pas à la psychose : si vous utilisez des lingettes exceptionnellement, ce n'est pas la fin du monde. Mais elles ne sont pas une alternative saine, ni durable, à une hygiène à l'eau.

L'idéal pour les adultes est :

soit l'usage d'un bidet, je vous en ai parlé

soit l'usage d'un papier toilette suffisamment résistant pour être imprégné d'eau.

Et pour ce dernier cas, voici trois conseils importants :

1 – Ne choisissez pas de papier toilette recyclé

Plusieurs d'entre vous ont été surpris que je mentionne la présence, parfois, de bisphénol A dans le papier toilette.

Ce bisphénol A est présent dans le papier toilette recyclé, c'est-à-dire réalisé non directement à partir de pâte de bois mais à partir de papier déjà usagé.

Car la matière première du « recyclé » est constituée majoritairement de documents de bureau qui ont fini à la corbeille et qui contiennent encore des encres d'imprimerie – lesquelles comprennent du bisphénol A !!

Le bisphénol A est un perturbateur endocrinien reconnu, qui augmente votre risque de maladies et peut vous rendre stérile. Sa présence sur les feuilles de votre journal n'est pas dangereuse... tant que vous ne les avalez pas ! Vous n'allez donc pas vous en servir comme papier toilette... !

Si vous voulez rester « écolo » dans votre choix de papier toilette, ce que je vous encourage évidemment à faire, cherchez le logo et la mention FSC sur l'emballage de votre papier toilette : ils témoignent que le papier est bien issu de pâte de bois, mais de forêts gérées durablement.

2 – Proscrivez tout papier toilette parfumé

Les papiers toilettes parfumés sont bourrés de produits chimiques.

Le problème, c'est qu'aucune loi n'oblige le fabricant à mentionner la composition de ces parfums sur l'emballage.

J'ai mené ma petite enquête : la plupart des composants des parfums industriels sont pétrochimiques : benzène, phtalates...

Alors par mesure de prudence élémentaire je vous recommande d'éviter ces produits conçus pour flatter vos narines, mais toxiques pour vos parties intimes... à partir duquel ils peuvent rentrer dans le sang.

3 – Ne le choisissez ni imprimé, ni coloré... ni blanc comme neige !

Pour les mêmes raisons mentionnées plus haut, les papiers toilette imprimés et colorés sont un mauvais choix.

Jolis parfois mais contenant des colorants chimiques toxiques.

Allez croire que je « pousse le bouchon » si je vous dis d'éviter AUCSI les papiers toilette d'un blanc éclatant... ?

Eh bien non.

Les papiers toilette très blancs sont, pour la plupart, blanchis au chlore.

Or le chlore irrite les muqueuses, et une exposition prolongée et répétée provoque des affections cutanées et inflammatoire.

Il vaut mieux choisir un papier toilette de couleur « naturelle », si j'ose dire – disons de couleur non traitée.

La couleur doit varier du gris au beige.

Un moyen simple de vous assurer de l'absence de chlore dans le papier toilette – est la mention, sur le paquet, « blanchi sans chlore » ou THC.

Le pire... et le moins pire

Pour résumer il faut, pour éviter d'exposer vos parties intimes à quantité de produits chimiques, choisir un papier :

Non recyclé ;

Non parfumé ;

Non coloré, non imprimé, non blanchi au chlore.

Le problème, c'est qu'il est quasiment impossible de réunir ces trois conditions !!! Par exemple, les seuls papiers garantis « non blanchis » sont ceux qui sont recyclés.

Parmi les papiers toilette vendus en France que j'ai pu analyser, voici ma sélection du pire... et du « moins pire », étant entendu, je le rappelle, que l'idéal devrait être l'hygiène humide.

Le pire :

Le papier toilette compact Carrefour Interdis est un papier coloré et parfumé.

<https://www.carrefour.fr/p/papier-toilette-compact-3560071080921>

Papier coloré sans précision des colorants

Composition trouble (« ouate de cellulose mélangée »)

Pas de source durable du papier (pas de logo FSC) ni éco-label

1,18 € les 6 rouleaux chez Carrefour

0,2 € le rouleau

Le moins pire

Le Papier toilette Mimosa Soleil d'été

<https://fd10-courses.leclercdrive.fr/magasin-017701-Villeparisis/fiche-produits-5468-Papier-toilette-Parfume-Mimosa.aspx>

Parfum de synthèse appliqué sur le rouleau en carton, pas directement sur le papier (mais cela reste un parfum de synthèse potentiellement allergisant)

Logo FSC

Composition pure cellulose

Ne contient a priori pas de produits toxiques

1,52 € les 6 rouleaux chez Leclerc

0,25 € le rouleau

Le moins « moins pire » !

La marque Lucart fait des papiers recyclés non blanchis à partir non pas de papier journal mais de gaufrettes d'emballage (cartons).

Seul « hic », je n'ai trouvé qu'un commerce en gros...

Les 64 rouleaux de 250 feuilles sont à 31,15 euros sur Delcourt.fr

<https://www.delcourt.fr/Gamme-ecologique/Papier-toilette-ecologique/1736/Papier-toilette-Eco-Natural-250-feuilles-par-64-rouleaux>

<https://www.voussert.fr/papier-toilette-ecologique-eco-lucart-natural-200-f-colis-de-96-fp-82434.html>

Il est suffisamment solide pour résister à un nettoyage à l'eau, et dans le même temps se dégrade assez rapidement une fois usagé.

Rodolphe

P.S. Une nouvelle fois, je répète à ceux qui me le demandent que je n'ai AUCUN accord avec qui que ce soit pour vous recommander tel produit ou dire du mal de tel autre !!