

# Lieux de bien-être et hygiène vestimentaire

Présentation et image de soi

# Les lieux de bien-être

Focus sur la salle de bain : comment s'y sentir bien pour prendre soin de soi ?

# Lieux de bien-être

- ▶ Chez soi :
  - Salle de bain principalement
- ▶ À l'extérieur :
  - Centre de soins esthétiques
  - Hammam
  - Sauna
  - Centre de massages
  - Piscine
  - Spa
  - Autres ?



# Quand la salle de bain n'est pas un lieu de bien-être...

- ▶ Problèmes possibles :
  - ▶ « J'ai du mal à faire le ménage »
  - ▶ « Je ne sais pas comment la nettoyer »
  - ▶ « Je manque d'énergie »
  - ▶ « Je n'arrive pas à ranger »
  - ▶ « Je ne retrouve jamais mes affaires »
  - ▶ « Je ne m'y sens pas bien »
  
- ▶ Identifier le problème :
  - ▶ Organisation / rangement
  - ▶ Produits cosmétiques / d'entretien
  - ▶ Linge de toilette / matériel
  - ▶ Déco / ambiance
  - ▶ Motivation

# Alors que faire ?

► La méthode KonMari : TRIER / NETTOYER / RANGER / ORGANISER

1 - Rassembler tous ses produits au même endroit : faites le tour des pièces

2 - **Trier** :

- garder uniquement ce dont VOUS avez VRAIMENT BESOIN (et non périmé !)
- Est-ce que ce produit me rend heureux, me fait du bien ?

2 bis : **Nettoyer** tous les placards / étagères vides / surfaces / lavabos

3 - **On compartimente** ses produits par utilisation

4 - **Ne pas empiler** : ranger à la verticale pour tout voir d'un coup d'œil !

► Vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=Gk6l0M8DUas>

# Aménager sa petite salle de bain : astuces

- ▶ Des grands miroirs qui reflètent la lumière et agrandissent l'espace
- ▶ Faire de la récup pour optimiser le rangement
- ▶ Privilégier les rangements en hauteur : colonnes, étagères, ventouses

Exemples :

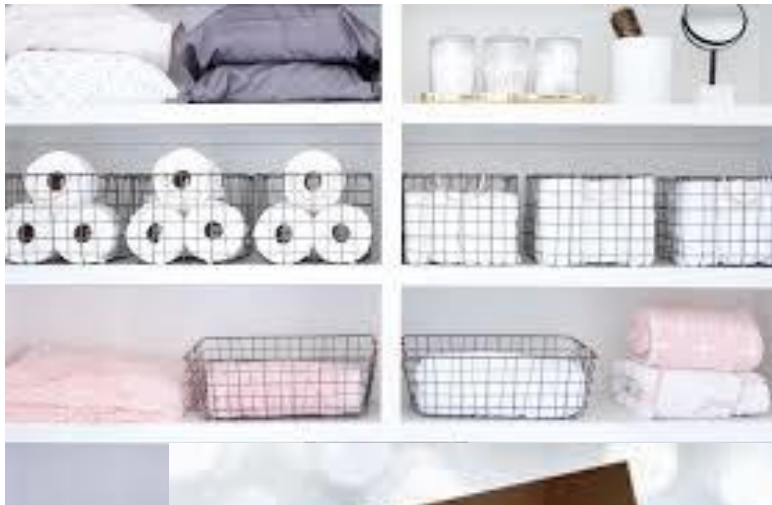




# Des miroirs à gogo...



# Boîtes, casiers de rangement pour organiser vos affaires et que chacun ait sa place





Utiliser des rangements « ventouses » à fixer aux murs : porte-savon, etc.



# Du rangement au-dessus des portes et dans les angles



# Une petite salle de bain organisée













# La salle de bain : comment s'y sentir bien ?

## ► Qu'est-ce qui fait qu'on s'y sent bien ?

- Avoir des produits d'hygiène adaptés
- Éclairage adapté
- Température de la pièce
- Propreté de la pièce, de la baignoire / douche et de l'évier
- Avoir des serviettes agréables
- La couleur des murs, sanitaires
- Facile d'entretien
- Ordonnée, facilement rangeable
- Autre ?

## ► Comment s'y sentir mieux ?

- Mieux ranger
- Parvenir à l'entretenir plus facilement, plus souvent
- Choisir les bons produits (utilisation, odeurs, textures agréables)
- Choisir des serviettes agréables
- Température agréable
- Autres ?



# Comment entretenir sa salle de bain

- ▶ Les produits pour :
  - ▶ Nettoyer : liquide vaisselle, savon de Marseille, spray nettoyant salle de bain
  - ▶ Détartre : spray détartrant salle de bain, vinaigre blanc
  - ▶ Désinfecter : spray javel
  - ▶ Entretenir / déboucher les canalisations : produits naturels ou déboucheur de canalisation industriel
- ▶ Astuces & précautions :
  - ▶ Utiliser le produit le plus simple pour vous
  - ▶ Pas de mélange de produits !!
  - ▶ Bien rincer les surfaces, se laver les mains et aérer la pièce après utilisation.



# Le vinaigre blanc : un allié multi-usages économique et écologique

- ▶ <https://www.facebook.com/brutoficiel/videos/538621957035371/>
- ▶ Vinaigre d'alcool = vinaigre blanc = vinaigre cristal : produit à partir d'alcool de betterave ou de maïs.



# Ses nombreux atouts :

- ▶ Le **vinaigre blanc** est le champion du nettoyage écologique !
- ▶ Il est naturellement :
  - Désinfectant (efficacité moindre que la javel)
  - Dégraissant
  - Détartrant
  - Désodorisant
  - Antiseptique
  - Nettoyant
  - Assouplissant
- ▶ Le vinaigre blanc est complètement biodégradable
- ▶ Pour détartre : préférer celui à 12 ou 14% (cela nécessitera moins d'effort pour ôter le tartre) mais attention si vous le chauffer : ne pas le respirer, aérer et sortir de la pièce.



# Lieux de bien-être en dehors de chez soi

Prendre soin de soi, se bichonner, c'est aussi possible à l'extérieur de chez soi :

- ▶ Centre de soins esthétiques
- ▶ Hammam
- ▶ Sauna
- ▶ Centre de massages
- ▶ Piscine
- ▶ Spa
- ▶ Autres ?



# L'hygiène vestimentaire

Prendre soin de ses vêtements et de son linge



# Prendre soin de ses vêtements

- Pourquoi est-ce important ?
- Comment s'y prendre ?
- À quelle fréquence ?
- Et mon linge de maison ?
- Repasser ?



# Pourquoi entretenir ses vêtements

- ▶ Enlever les tâches
- ▶ Éviter qu'ils ne s'usent trop vite
- ▶ Prendre soin de soi, se trouver beau / belle
- ▶ Se respecter
- ▶ Autre ?



# Comment s'y prendre ?

- ▶ Trier le linge : plusieurs méthodes
  - Par couleur
  - Par matière
  - Linge neuf
  - Fonction / particularités
  - Selon les étiquettes
- ▶ Choisir quel « tas » on lave
- ▶ Remplir la machine à laver
- ▶ Choisir le programme de lavage
- ▶ Étendre le linge
- ▶ Ranger le linge





# Laver à quelle fréquence ?

La tenue complète :

- ▶ Après une activité physique ou sportive
- ▶ Après une activité salissante
- ▶ Si transpiration importante

Les sous-vêtements :

- ▶ Tous les jours

Les vêtements :

- ▶ Pantalon / jupe / short
- ▶ Tee-shirt
- ▶ Pull
- ▶ Robe, etc.





# Et mon linge de maison ??

## ► Linge de toilette :

- Drap de bain
- Petite serviette
- Serviette pour les mains
- Tapis de bain

## ► Linge de lit :

- Draps
- Housse de couette
- Housse de matelas / drap de dessous
- Housse d'oreiller / traversin
- Oreillers / traversin
- Couette
- Couverture

## ► Linge de cuisine :

- Torchon à vaisselle
- Torchon pour les mains
- Gants / maniques
- Serviette de table



# Repasser, une obligation ?

- ▶ À quoi ça sert :
  - Éliminer les plis indésirables
  - Améliorer l'esthétique d'une tenue ou d'un linge
  - Mieux ranger son linge : réduit la place et permet d'avoir des piles droites et stables
  - Se sentir bien dans sa tenue
- ▶ Quels types de linge
  - Tous les vêtements, sauf les sous-vêtements
  - Le linge de maison



**LIRE LES ETIQUETTES : tous les tissus ne se repassent pas !!**

# Repasser son linge : suite

## ► Quel matériel ?

- Repassage régulier : une table à repasser (+ housse) et un fer à vapeur ou une centrale vapeur
- Repassage très occasionnel : une table + une grosse serviette de toilette pour protéger la table + 1 fer à vapeur

## ► Les précautions à prendre :

- Lire l'étiquette du linge : adapter la température
- Veiller à ce que le cordon du fer soit libre de bouger
- Débrancher le fer et le poser de manière stable quand vous quittez la pièce
- Attention si vous repasser avec des enfants dans la pièce !

## LES SYMBOLES DE REPASSAGE



Repassage  
autorisé  
(maximum 200°C)



Repassage  
autorisé  
(maximum 150°C)



Repassage  
autorisé  
(maximum 110°C)



Repassage  
déconseillé

# Merci de votre attention !

Des fiches récapitulatives se trouvent dans votre livret sur l'entretien du linge et les produits d'entretien

(en fin de groupe, vous pourrez réaliser des recettes simplissimes)