

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

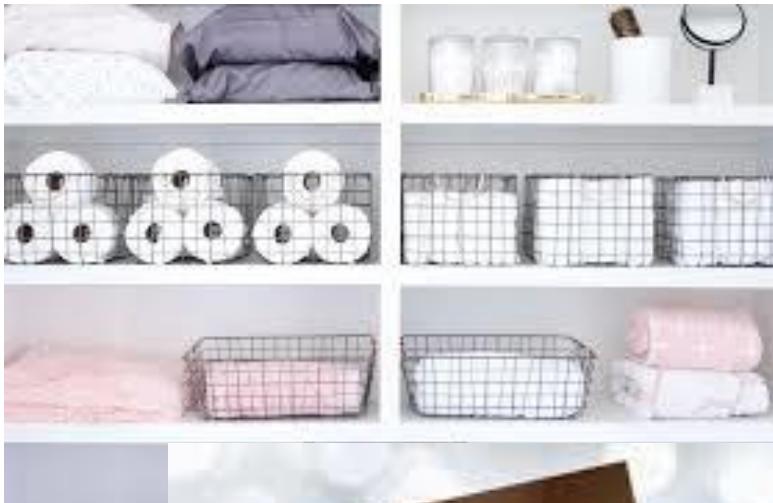
Exemples :



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
 - ▶ Détartrer : 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/brutofficiel/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 détartrer : 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.



D'autres DIY sur www.blue-althea.fr

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)