

BEAUTÉ

SLOW
LIFE

PAR FANNY DALBERA

Rituels d'eau chaude

source
de bien-être

Depuis des millénaires, sous toutes les latitudes, l'eau chaude nous offre ses bienfaits. Elle lave le corps et prépare la peau à se faire belle. Plus encore, elle purifie notre esprit et nous redonne le moral. Un plaisir simple à s'offrir au hammam, au sauna ou chez soi.

Photo : Getty Images.



Entrer dans un bain de vapeur sèche ou humide, se plonger dans une source chaude, les rituels d'eau existent depuis la nuit des temps. Si le discours à leur sujet a évolué (on parle moins de sacré, plus de relaxation), ces pratiques ancestrales, elles, n'ont pas changé. Normal, notre corps ressent toujours les mêmes besoins, et y apporte toujours les mêmes réponses... que nous avons tendance à oublier. Il est temps de retrouver ce que l'eau et la chaleur nous donnent si généreusement : beauté et sérénité.

LE CORPS EN MORCEAUX

« Nous vivons dans un monde où le corps est découpé en morceaux, constate la géographe Francine Barthe-Deloisy, auteure de « Géographie de la nudité, être nu quelque part » (Bréal, 2003). Le médecin n'examine que votre portion de bras ou de ventre douloureuse, quand vous vous regardez dans la glace, vous ne voyez que vos défauts. Les lieux

comme les moments où le corps est pris dans sa globalité se font de plus en plus rares. Or, l'état de bien-être ne peut se concevoir que lorsque l'on ne divise plus les différentes composantes de notre personnalité. Le corps qui se retrouve a besoin d'une approche polysensorielle, holistique, complète. C'est ce qui lui est offert dans les bains japonais, les hammams moyen-orientaux ou les saunas finlandais. »

Où que l'on regarde, du nord au sud, à l'est comme à l'ouest, on les retrouve : banyas russes, bains hongrois, huttes à sudation amérindiennes ou sentos au pays du Soleil levant. « Pour toutes les civilisations, l'eau est sacrée, rappelle Francine Barthe-Deloisy. Il ne faut

formations locales. » Là, dans ces bains de vapeur, on se soigne, on se détend, on se fait beau dans des lieux construits, codifiés et ritualisés à cet effet.

POUR L'ÉQUILIBRE

En version contemporaine, occidentale et urbaine, cette manière de se retrouver, d'être bien, se pratique dans les spas, les hammams ou les saunas qui s'installent à côté de chez nous. Dans ces ambiances feutrées, protégées, souvent parfumées, tous les sens sont mis à contribution. Un plaisir à ne pas boudier tant on sait que cette détente du corps joue sur notre équilibre émotionnel et épidermique. « Hormis les contre-indications habituelles, souligne

en ville où la pollution encrasse la peau. Mais surtout, le bien-être psychologique qu'on ressent se traduit immédiatement sur l'état de notre peau qui en est le reflet. Si on y ajoute un soin, c'est encore mieux. Le bonheur est une composante évidente des traitements dermatologiques ! » Son petit conseil ? Se démaquiller après le rituel chaud, quand la peau est bien préparée pour être nettoyée en profondeur, gommée, et surtout nourrie (c'est impératif !).

« L'eau, c'est la vie », ajoute Dominique Rist, responsable de la formation chez Clarins. C'est elle qui a mis au point la carte des soins prodigués au sublime spa de l'hôtel Royal Monceau repensé par Philippe Starck. L'eau chaude s'y allie à des techniques qui revitalisent ou apaisent : « En sortant d'un hammam ou d'un sauna, on peut se rafraîchir auprès d'une fontaine à glace. La sudation permet d'éliminer les toxines. Le froid booste l'activité cellulaire. Ce jeu de va-et-vient entre des sensations extrêmes délasse, reconforte, donne de l'énergie et, bénéfique ultime, laisse une peau impeccable, d'une douceur inouïe ! » Ensuite, chaque institut joue une carte particulière pour amplifier les

“Le bien-être psychologique qu'on ressent se traduit immédiatement sur l'état de notre peau.”

pas imaginer que ces rituels se sont mis en place sous prétexte d'hygiène, cette notion n'est apparue que très tardivement. Il s'agissait bien plus de ressourcement, de purification, mais aussi de sociabilité : au sauna, en Scandinavie, on règle ses conflits de voisinage ; au hammam, on se transmet les in-

le docteur Serge Dahan, dermatologue à Toulouse, qui sont liées aux soucis cardiaques, veineux, aux éventuelles infections cutanées ou à une extrême sensibilité type couperose, s'offrir une à deux fois par mois un hammam ou un sauna ne peut être que bénéfique, notamment pour ceux qui vivent

SAUNA OU HAMMAM, QUELLE DIFFERENCE ?

Le sauna diffuse une chaleur sèche, tonique et vivifiante. Dans un espace en bois où la température est de 80°C, l'hygrométrie (degré d'humidité) est très faible. On y pénètre après une douche pour une première séance de quelques minutes qui sera suivie d'une autre douche plus fraîche. On peut ainsi alterner les séances, toujours suivies d'un rafraîchissement et d'un temps de repos. On y perd énormément d'eau, la peau est débarrassée de ses toxines, c'est à la fois ressourçant et fatiguant pour l'organisme. Il est préférable de prévoir une demi-heure

de détente complète à la fin plutôt que d'enchaîner avec un rendez-vous professionnel.

Dans le hammam, l'air est au contraire saturé d'humidité, et la chaleur ne dépasse pas 45°C. On avance petit à petit vers le plus chaud, pour passer en douceur du repos à la sudation. Souvent, des senteurs d'eucalyptus sont diffusées afin d'ouvrir les voies respiratoires. Comme dans un sauna, on ne se tartine pas de crème avant, mais on réserve les soins pour après : gommages, épilations, enveloppements, etc.

vertus relaxantes de ces bains de chaleur, comme au spa de l'hôtel Bristol où, après un sauna ou un hammam, on peut profiter d'un massage sous une douche à affusion qui renforce le pouvoir des mains sur le corps. Le raffinement des soins n'a pas de limites si ce n'est les moyens qu'on est prêt à y consacrer.

UN MOMENT POUR SOI

Plus simplement, rien n'interdit de s'inspirer de ces lieux pour reprendre une gorgée de chaleur chez soi, dans un bain de détente à défaut de vapeurs d'eau. Les règles sont cependant un peu différentes. Pas question de s'enfoncer dans une eau à plus de 37 ou 38°C, sous peine de trop ramollir la peau et de faire souffrir le système veineux. On saisit l'occasion pour profiter des vertus olfactives des huiles essentielles. « Optez pour quelques gouttes de lavande

fine diluées dans l'équivalent d'une tasse à café de gel douche, elle est très relaxante. Ou de l'ylang-ylang pour une évasion vers les pays ensoleillés », conseille Fabienne Millet, docteure en pharmacie et spécialiste en phytothérapie. A moins qu'on préfère le romarin tonifiant ou encore le sapin assainissant. « N'ajoutez les huiles essentielles qu'au tout dernier moment, préconise Evelyne Gerin, responsable de la formation pour Weleda. Elles sont très volatiles, vous en perdriez le bénéfice. Ne les mélangez pas non plus, leurs vertus risqueraient alors de s'annihiler. Alternez plutôt les différentes huiles. »

On prépare des bougies, de la musique et un bon livre ? « Je crois qu'au contraire, dit Evelyne Gerin, c'est l'occasion de s'offrir un temps de calme complet, sans bruit, sans aucune sollicitation, un moment de vraie présence à soi. C'est tellement rare ! » ■



LES 5 PRODUITS INDISPENSABLES

Un gommage tonique

C'est un véritable booster de soins avec ses gros grains gourmands à base de miel, de sucre brun, de pépins de raisin broyés et d'huiles essentielles. Pour drainer, adoucir et nourrir. A appliquer sur peau humide. Gommage Crushed Cabernet de Caudalie, 150 g, 20,80 €. www.caudalie.com

Une mousse hydratante

Une chantilly qui nous procure un effet sensoriel divin ! Cette mousse de crème pénètre d'un geste et agit comme un bouclier hydratant et protecteur pour peaux sèches et très sèches. Ictyane mousse de crème de Ducray, 250 ml, 15 €. www.ducray.fr

Un baume nourrissant

Voyage en Orient avec ce baume à la texture fouettée fondante. L'huile d'argan, connue pour ses bienfaits pour la peau, s'associe à l'huile essentielle de fleur d'oranger réputée pour ses vertus apaisantes. Baume d'argan nourrissant, Tradition de Hammam d'Yves Rocher, 150 ml, 22 €. www.yves-rocher.fr

Une huile de massage sèche

Soyeuse et non grasse, d'esprit hédoniste, elle pénètre rapidement en nous enveloppant d'un voile oriental floral où se mêlent mandarine et ambre. Huile de massage pour le corps Gucci Guilty, 100 ml, 50 €. www.gucciparfums.com

Des huiles essentielles relaxantes

Quinze gouttes d'huile essentielle de lavande fine et cinq gouttes d'ylang-ylang, à mélanger à une base neutre et à bien dissoudre dans l'eau de votre bain : effet relaxant garanti. Huiles essentielles Naturactive, 10 ml, 7 €. En pharmacie. www.naturactive.fr

NOS 3 ADRESSES

Eclat d'Orient

Sur 800 mètres carrés dédiés au bien-être, on alterne hammam tiède (38°C), hammam chaud (48°C) et bassin à jets de massage, avant de se laisser gommer au savon noir puis envelopper de rassoul. 65 €. L'Echappée, 64 rue de la Folie-Méricourt, Paris 11^e. Sans réservation. www.lechappee.com

Expérience sensorielle

Un vrai sauna finlandais en pin polaire, une vraie fontaine de glace aussi stimulante qu'un plongeon dans la neige et, à la carte, des massages et modelages du monde avec des produits Nuxe. 45 €. Thermes Sextius 55 avenue des Thermes, Aix-en-Provence. www.thermes-sextius.com

Pur luxe

Deux heures trente de volupté au spa de l'hôtel Royal Monceau. Après un hammam ou un sauna, on se laisse dorloter avec les soins hydratants visage et corps de Clarins, un massage drainant, une pluie détoxifiante. Le temps de tout oublier. 330 €. Le Royal Monceau, 37 avenue Hoche, Paris 8^e. www.leroyalmonceau.com