

BULLES SCANDINAVES

La température extérieure a commencé à baisser et les premiers frimas nous mettent le moral en berne. Quoi de mieux qu'un bon bain chaud débordant de mousse, pour se prendre pour une star tout en profitant des bienfaits des huiles essentielles revitalisantes.

Un SPA chez soi

Une matinée rien qu'à soi pour se cocooner. Et si on transformait sa salle de bains en minispa ? On choisit son ambiance. Et on la déguste avec un fond sonore ad hoc.



BULLES SCANDINAVES



Objectif : revitalisation

Un bain moussant oui, mais aux huiles essentielles ! On mise sur le romarin ou l'eucalyptus pour se revigorer. On calme sous sa nuque un coussin rempli de noyaux de cerise que l'on aura d'abord passés deux minutes au micro-ondes ou une serviette enroulée pour dénouer ses cervicales et se réchauffer. On tonifie sa peau avec une brosse corporelle, comme dans les pays scandinaves. Si on est très courageuse, on finit par une douche fraîche. **Le truc en plus :** On n'oublie pas d'accrocher son peignoir sur le radiateur. Réception douillette assurée à la sortie.



1. Coup de fouet Bain aux 7 huiles essentielles Tonus, Puressentiel, 16 €.
2. Délassant Coussin aux noyaux de cerises, Nature et Découvertes, 24,90 €.
3. Friction Brosse de bain en bois de bambou, Nature et Découvertes, 7,95 €.
4. Antistress Huile de bain mousseante, olive et cyprès, Kneipp, 11,50 €.

RITUEL JAPONAIS



On appuie sur la détente

Ce n'est pas un bain lavant. L'idéal, c'est de commencer par une douche bien fraîche et savonnée à souhait ! Quelques bougies sur le bord de la baignoire et on se glisse dans une eau très chaude (40 °C) agrémentée de quelques gouttes d'huile parfumée. On ferme les yeux (sur lesquels on peut même appliquer des sachets de thé vert décongestionnant) et on médite. Vingt minutes plus tard, on est zen. **Le truc en plus :** Un week-end à la campagne ? On va ramasser des pétales multicolores dans le jardin qui viendront parsemer l'eau du bain. Si on est une citadine, on s'offre un sachet de pétales de rose chez la fleuriste.



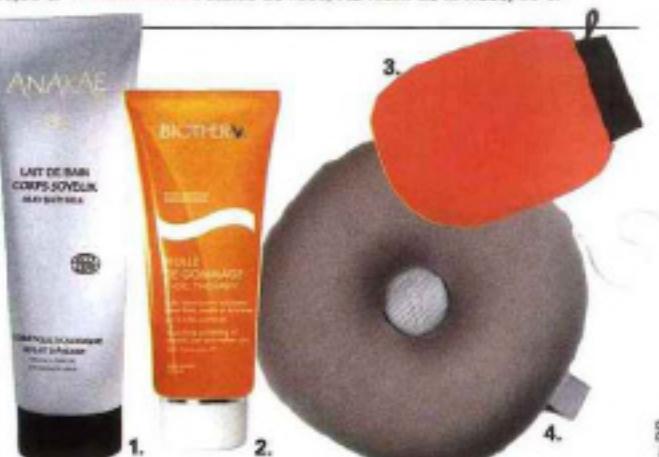
1. Pure détente Pleasure of Japanese Bath, Shu Uemura, 29,50 €.
2. Enveloppant Huile blanche très sensuelle, vapeur de riz, Kenzoki, 38,90 €. 3. Douteuse Bougie relaxante, Aromachologie, L'Occitane, 16,50 €. 4. Multicolore Pétales de rose, Au Nom de la Rose, 55 €.

LE LAIT DE CLÉOPÂTRE



Cap sur la peau douce

Riche en vitamines, oligoéléments et minéraux, le lait d'ananas contient aussi des biostimulines qui boostent les défenses immunitaires. Mieux, il agit aussi bien sur l'acné que sur le psoriasis ou l'eczéma. C'est aussi un tenser naturel et un puissant régénérateur de la peau. Bref, Cléopâtre avait raison d'y voir un vrai bain de Jouvence. **Si vous ne souffrez pas de ces problèmes de peau,** profitiez-en pour vous exfolier avec un gent kessa, ceux utilisés dans les hammams et qui font une peau de bébé. **Le truc en plus :** Une musique d'ambiance qui assure une totale plénitude.



1. Lacté Lait de bain corps soyeux au lait d'ananas, Anakae, 59 €.
2. Onctueuse Huile de gommage, Oil Therapy, Biotherm, 25 €. 3. Asphyxiante Gant de hammam, Nocibé, 7,90 €. 4. Melodieux Coussin musical, Nature et Découvertes pour MP3, 24,99 €.

Par Sophie Gohillard