

## soins du corps

Ce soir, si vous vous accordez une parenthèse, en barbotant dans un bon bain. Pour évacuer toutes les tensions de la journée, il n'y a pas mieux!

ILLUSTRATION : ESTHER / ILLUSTRATIONS BY ESTHER

# Boelle

## bien dans son bain

Pour une fois, ne pensez qu'à vous, en restant à la maison. Offrez-vous une soirée aussi agréable qu'une séance de spa. Un moment délicieux qui vous libérera des tensions et du stress... et vous mènera droit dans les bras de Morphée.

VIRGINIE DE TARLÉ

### Préparer ce moment d'intimité

Peu de choses suffisent à transformer un simple bain en moment de pur plaisir. Avant de vous immerger, il suffit de disposer des bougies pour créer un éclairage apaisant. Choisissez un CD de musique zen, ou de bruits de la nature (cascades...).

Prenez une douche rapide pour effectuer un gommage du visage et du corps, afin de préparer votre peau à recevoir des soins.

Nourrissez vos cheveux à l'aide d'un masque. Laissez poser sous une serviette chaude enroulée autour de la tête : la vapeur va ouvrir les écailles, ce qui favorise la pénétration du produit.

Appliquez un masque purifiant sur votre visage jusqu'au décolleté, en évitant le contour des yeux. Les vapeurs du bain dilatent les pores, qui ainsi absorbent mieux les actifs.

### IL ME FAUT...

**1 LUEUR PAISIBLE**  
Une senteur apaisante d'absolu de vanille conjuguée à de l'huile essentielle de cardamome.

*Bougie rituel de Bengalore, Cinq Mondes, 34 €.*

**2 MASQUE MARIN**  
Du kaolin pour absorber le sébum, et des algues reminéralisantes.

*Masque reminéralisant visage Aquamondi, Daniel Jouvence, 24 € les 125 g.*

**3 EXFOLIANT GOURMAND**  
À base de sucre de canne et d'abricot, cette gelée élimine en douceur les cellules mortes.

*Gommage corporel extra-doux, Meivita, 17,40 € les 200 g.*

**4 SOIN HYDRATANT**  
Cette crème au beurre de karité et au miel d'acacia assouplit les chevelures les plus rêches.

*Masque nourrissant cheveux, Sephora Bio, 15 € les 200 ml.*





## S'immerger dans la volupté de l'eau

Rien de tel qu'une eau parfumée pour se relaxer. Remplissez votre baignoire d'eau à 37-38 °C, et parfumez-la selon vos envies :

Ajoutez un bouchon d'huile parfumée, ou deux poignées de sel de l'Himalaya ou de la mer Morte, détoxifiants et reminéralisants (sauf si vous êtes enceinte). En cas de contractions musculaires, saupoudrez de sept poignées de bicarbonate.

Fermez les yeux et respirez tranquillement. Restez dans l'eau vingt à trente minutes, pas plus, car au-delà la peau commence à se déshydrater.

### IL ME FAUT...

#### 1 FLEURIS

Un mélange de sel marin, de fleurs de rose et de lavande.

Sels de bain Sortilège de la rose, Farfalla, 16,90 € les 500 g.

Exclusivement chez Naturalia Beauté Bio, Tél. : 01 49 70 07 47.

#### 2 PROTECTEUR

Des protéines de lait, des extraits d'hamamélis, réparateurs, et de calendula, anti-inflammatoires.

Lait pour le bain hamamelis-calendula, Kneipp, 10,95 € les 100 ml.

#### 3 ADOUCISSANTE

Un cocktail réconfortant d'huiles essentielles et nourrissantes.

Huile de bain relaxante extrême, Florame, 17,95 € les 150 ml.

Pour amplifier le sentiment de relaxation que procure le bain, vous pouvez y ajouter des huiles essentielles, diluées au préalable dans une huile végétale neutre.



## »» S'hydrater pour le bien-être de sa peau

Pour prolonger la détente, continuez vos soins à votre rythme, en profitant de chaque instant :

Ôtez le masque purifiant à l'aide de cotons imbibés de lotion placée au réfrigérateur. Le chaud-froid resserre les pores.

Rincez le masque capillaire à l'eau tiède avant d'appliquer une crème nourrissante sur les pointes.

Appliquez un soin hydratant sur votre visage, en effectuant des mouvements circulaires du haut vers le bas et inversement.

Massez votre corps en commençant par le plexus solaire, toujours dans le sens des aiguilles d'une montre, et descendez le long du nombril en appliquant les deux mains, pour favoriser le transit. Avec une main, insistez sur les coudes.

Terminez par les mains et les pieds. Repoussez les petites peaux autour des ongles. Enfin, massez vos extrémités avec un baume spécifique, tiédi quelques secondes au micro-ondes.



Dans un bain chaud, les pores de la peau se dilatent sous l'effet de la vapeur d'eau, ce qui permet un nettoyage en profondeur. Adieu toxines, teint terne et cellules mortes!



### IL ME FAUT...

#### 1 RAFFRAÎCHISSANTE

L'eau florale de rose, l'eau d'orange mêlées à un complexe de sucres et d'extraits de fruits lissent l'épiderme.

Lotion tonique éclat Bio Beauté by Nuxe, 14,90 € les 150 ml.

#### 2 REPOSANTE

Le parfum d'orange douce détend, le karité et les extraits de plantes (passiflore, camomille...) régénèrent.

Crème du coucher Culture bio, Yves Rocher, 17 € les 50 ml.

#### 3 FONDANTE

L'huile d'amande douce et l'eau essentielle de lavande laissent la peau douce et relaxée.

Crème corps Bonne Humeur lavande Papillon, L'Occitane, 29 € les 200 ml.



### LA BONNE IDÉE

Mettez serviettes et peignoir à chauffer, soit sur un chauffe-serviettes, soit en les passant quelques minutes au sèche-linge, après les avoir humidifiés avec de l'eau de rose. Dès que possible, enfiler votre peignoir chaud pour maintenir votre corps à la bonne température.