



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.

BULLES SCANDINAVES



Objectif : revitalisation
Un bain moussant oui, mais aux huiles essentielles ! On mise sur le romarin ou l'eucalyptus pour se revigorer.
On cale 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 moussante, 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'offrira un sachet de pétales de rose chez le 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. **Douce luxur** Bougie relaxante, Aromachologie, L'Occitane, 16,50 €.
4. **Multicolore** Pétales de rose, Au Nom de la Rose, 55 €.

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.

LE LAIT DE CLÉOPÂTRE



Cap sur la peau douce
Riche en vitamines, oligoéléments et minéraux, le lait d'ânesse 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 tenseur 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, profitez-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'ânesse, Anakae, 59 €.
2. **Onctueuse** Huile de gommage, Oil Therapy, Biotham, 25 €.
3. **Astringent** Gent de hammam, Nocibé, 7,90 €.
4. **Melodieux** Coussin musical, Nature et Découvertes pour MP3, 24,99 €.

Par Sophie Goldfarb