

Dossier spécial *Fêtes de fin d'année*  
SE DÉTENDRE AVANT LES FÊTES par Nathalie Mora

# On se détend !

Bienfaits maritimes, traditions du Grand Nord, plaisirs d'Orient ou détente surprenante... Cet hiver, on s'offre un voyage au pays des sens. Voici un tour d'horizon des soins bien-être pour affronter le froid tout en ayant le corps et l'esprit sereins.



## Ô thalasso !

L'idée de dévaler les pistes vous fatigue déjà ? Cette année, les sports d'hiver laissent place à un séjour détente en thalasso...

L'origine de la thalassothérapie remonte à l'Antiquité. Les propriétés thérapeutiques de l'eau ont aujourd'hui fait leurs preuves et suscitent de plus en plus d'intérêt, que ce soit en simples cures de remise en forme et de détente ou pour bénéficier de programmes de soins destinés à l'amaigrissement, à l'arrêt du tabac, à la préparation à l'accouchement, etc. De purs moments de détente en perspective...

### Histoires d'eau

Tenue de ski au placard au profit du peignoir, piscine et jets d'eau au lieu

des sommets enneigés. Cet hiver, c'est le milieu marin qui fera du bien ! Véritables havres de paix où s'isoler du stress de la vie quotidienne, les centres de thalassothérapie misent sur les bienfaits maritimes : eau de mer, boues marines, algues... Sans compter les vertus tonifiantes de l'air marin si vous optez pour une thalasso en bord de mer. La Côte d'Opale toute proche offre des endroits de remise en forme et de ressourcement accueillants comme la très chic station balnéaire du Touquet Paris-Plage. Et pour les adeptes de la montagne, thalasso et paysages blancs peuvent aussi se rencontrer.

### Eau bienfaisante

Le seul contact de la peau avec l'eau marine est déjà bénéfique pour l'or-

ganisme. Par l'intermédiaire des pores, potassium, magnésium et calcium migrent directement vers les tissus et fibres musculaires. Les pores sont dilatés, la circulation sanguine stimulée et la régénérescence cellulaire décomplexée. C'est pourquoi la majorité des cures se pratique avec des éléments naturels, particulièrement riches en sels minéraux et oligo-éléments.

Les séances de massage font partie intégrante du programme de soins. Elles se déroulent à l'aide de jets d'eau de mer fixes ou mobiles à la température du corps, ou en immersion dans une piscine ou une baignoire. Les sensations de fatigue disparaissent petit à petit et laissent place à l'harmonie du corps et de l'esprit.

# Traditions nordiques

S'il est des spécialistes des rituels bien-être en plein hiver, ce sont bien nos voisins des pays scandinaves !

Et qui dit délasserment dans le Grand Nord, dit sauna ! Coutume finlandaise née il y a plus de 2000 ans, cette tradition sociale et familiale procure de nombreux bienfaits. Soulagement du stress et des tensions, élimination de la fatigue et des douleurs musculaires... Les avantages de la vapeur et du sauna sur la santé sont démontrés : l'évaporation de la sueur stimule le système immunitaire, améliore la circulation sanguine et aide le corps à se purger des impuretés.

## Comment ça marche ?

Une séance de 15 à 20 minutes fait passer la fréquence cardiaque

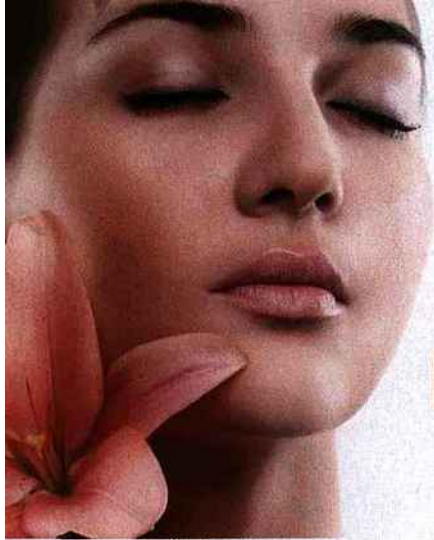
de 75 battements par minute à 100-150 battements par minute. Un rythme cardiaque plus élevé engendre une circulation du sang plus rapide sans toutefois augmenter la pression artérielle. La dilatation des vaisseaux capillaires permet d'apporter de grandes quantités de nutriments à la peau. La voilà resplendissante de jeunesse ! Les traitements à la vapeur ont aussi un effet stimulant sur le système cardiovasculaire. La séance de sauna est enfin utilisée dans le cadre des préparatifs au massage afin d'accroître la souplesse des muscles et de créer un profond sentiment de relaxation dans le corps et l'esprit. Attention tout de même, avant de vous lancer, vérifiez votre aptitude à supporter la chaleur !



## La santé par l'eau

Autre tradition : le spa. Depuis des millénaires, les habitants des pays scandinaves l'ont adopté comme mode de décontraction. Qu'on la nomme bain norvégien, bain nordique ou sauna finlandais, la thérapie par l'eau fait partie de la médecine traditionnelle scandinave. D'ailleurs, spa signifie *sanitas per aquam*, la santé par l'eau. Les effets conjugués de la chaleur, de l'apesanteur et du massage apportent de nombreuses sensations de bien-être. L'eau chaude fait monter la température du corps et dilate les vaisseaux, ce qui améliore la circulation sanguine. La pression exercée par l'action des multiples buses de massage décontracte chacun des muscles et favorise l'élimination des toxines de l'organisme. Des plaisirs à partager entre amis ou en famille.

 Piscinelle  
 Auraround - Thema design



## Échappées orientales

S'accorder une pause, un instant pour s'occuper de soi et... s'évader. Les rituels de beauté orientaux font voyager les sens à travers mille et une senteurs.

Entrez dans un hammam au décor somptueux parfumé aux essences d'eucalyptus ou de pin aux propriétés apaisantes. Enveloppez-vous de savon noir pour un gommage en profondeur, puis de rhasoul, argile du Maroc aux propriétés astringentes. Enfin, faites-vous masser avec des huiles essentielles nourrissantes au parfum envoiement. Héritage oriental des coutumes antiques, le hammam est un bain de vapeur à 40° C saturé à 100 % d'humidité. Facilement supportable, cette chaleur calme les tensions musculaires, libère les voies nasales et offre une détente optimale.

### Une peau de bébé

Entrer dans un hammam procure d'emblée de nombreux bienfaits à la peau. Il ouvre les pores et élimine les bactéries. Les glandes sudoripares sécrètent de la sueur et éliminent les déchets, nettoyant l'épiderme en profondeur. La peau se ramollit, favorisant l'évacuation des cellules mortes. C'est là qu'interviennent les rituels de beauté. Exfoliation au

savon noir ou gant de crin, masque hydratant pour corps et cheveux... Sans oublier les douches régulières à l'eau fraîche pour resserrer les pores. De quoi tonifier et raffermir la peau. Une séance efficace doit durer au moins une heure et demie. Le plaisir se poursuit avec un modelage aux huiles essentielles. Ylang-ylang, jasmin ou bois de santal, laissez-vous porter dans une quiétude absolue.

### Au-delà de l'Orient

Rien de tel que le modelage pour une parfaite harmonie du corps et de l'esprit. Effleurages, pressions, pétrissages, toujours pratiqués avec dextérité, se déclinent en une multitude de savoir-faire. Après les techniques orientales, cap sur l'Asie.

Plus toniques, les massages d'Extrême-Orient dénouent les blocages corporels. Issu d'une science ancestrale du bien-être, le shiatsu (shi : doigt et atsu : pression) originaire du Japon est une technique de pressions lentes sur les zones d'acupuncture du visage, qui permet de localiser les tensions et de les débloquent. Il focalise ses bienfaits sur la circulation sanguine et l'harmonisation des énergies. Quant au modelage balinais, venu des Maldives, il agit par manœuvres lentes et enveloppantes qui procurent une relaxation extrême.



## Soins insolites venus d'Asie

Après la fish-pédicure et les modelages au saké tiède, quelles surprises nous réserve encore le monde de la beauté et du bien-être ?

La thérapie par la corne de taureau, par exemple ? Aussi connu sous le nom de thérapie Guasha, ce soin chinois traditionnel soulage les douleurs corporelles à l'aide d'un grattoir en corne de taureau. Raclez doucement la peau à l'aide du grattoir en appuyant sur les points d'acupuncture jusqu'à ce qu'une tache rouge apparaisse : cela révélera l'organe responsable des maux. La thérapie Guasha active la circulation sanguine et désintoxique l'organisme, tout en procurant un profond sentiment de relâchement. Entre autres vertus, elle améliore l'apparence de la peau, débarrasse le corps des symptômes du rhume et de la grippe, soulage les migraines...



pérature oscillant entre 43 et 45° C. Presque aussitôt, le corps se couvre de sueur et libère des toxines. Le soin énergisant est suivi d'un enveloppement corporel, d'un soin du visage et d'un massage des pieds. Ce traitement permet de brûler jusqu'à 600 calories en 30 minutes, tout en offrant un effet rajeunissant instantané.

### Jouez avec le feu

Et voici le massage par le biais de... serviettes enflammées ! À la fois impressionnante et bénéfique, cette pratique découle des principes de la médecine tibétaine traditionnelle. Une séance dure 30 minutes. Le praticien applique une huile essentielle ou de l'huile aromatique sur la partie du corps à traiter. Il trempe ensuite des serviettes dans une infusion à la fois thérapeutique et inflammable. Il couvre la zone du corps à traiter



avec plusieurs couches de serviettes qu'il enflamme. La chaleur permet une bonne pénétration de l'huile et des ingrédients bénéfiques contenus dans la totalité des produits de massage utilisés. Cette pratique favorise également l'élimination des toxines et accroît l'immunité. Enfin, elle garantit une élimination rapide du stress et de l'anxiété... à condition de ne pas avoir peur du feu, bien sûr !

### Pierres précieuses

On connaissait le massage aux pierres chaudes volcaniques d'origine hawaïenne mais que se passe-t-il si l'on s'immerge dans un tonneau rempli de pierres japonaises au pouvoir antioxydant ? Bienvenue dans la chambre noire énergisante, pour une durée de 20 à 30 minutes, à une tem-

