

Je prends soin de moi **COCOONING**

COMMENT ÇA MARCHE ?

Rituel venu de l'Orient, le hammam est traditionnellement composé de 2 à 4 pièces de température variable. On commence toujours par la pièce la moins chaude (38-40 °C) pour terminer par celle où la température avoisine les 50 °C et l'humidité 100 %. On peut ensuite faire un gommage de tout le corps, un massage, un enveloppement d'huile végétale... Au total, comptez entre 30 minutes et une heure pour vous prélasser dans le hammam. Mais on peut aussi y rester plusieurs heures, surtout si l'on fait d'autres soins !

Hammam

Ce rituel détente, détoxifiant et revigorant, se décline en chaleur humide ou sèche. À chacun de choisir sa version, à l'orientale ou à la suédoise.

CAROLINE DOR

LES VERTUS

La chaleur humide du hammam relaxe, soulage les douleurs articulaires, décongestionne les voies respiratoires et permet de dilater les pores afin de faciliter l'élimination des toxines et ramollir la peau pour un gommage plus efficace. À la fin, la douche froide offre un effet vasoconstricteur et relance la circulation.

HAMMAM, LES BIENFAITS

D'UNE CHALEUR HUMIDE

À LA MAISON, COMMENT FAIRE ?

Fermez la porte de votre salle de bains, réglez la température de l'eau au maximum et faites-la couler jusqu'à ce que la pièce soit remplie de vapeur. Baissez le thermostat et faites-vous couler un bain dans lequel vous versez un bouchon de bain relaxant à la lavande de Weleda ou de l'huile de bain Kneipp ou encore quelques gouttes d'huile essentielle de lavande ou d'orange douce. Baissez la lumière et détendez-vous ! Au bout de 15-20 minutes, vous pouvez vous enduire de savon noir, puis gommer votre peau. Terminez par une douche fraîche en commençant par les jambes et en remontant sur tout le corps.

LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Si vous êtes enceinte ou si vous souffrez de problèmes cardiaques, circulatoires ou cutanés, demandez conseil à votre médecin. Sinon, allez-y doucement, ne restez pas trop longtemps et n'essayez pas d'entrer directement dans les pièces les plus chaudes. Enfin, n'oubliez pas de boire à la fin de votre séance pour compenser les pertes d'eau liées à la transpiration.

ou sauna ?

LES VERTUS

Le sauna provoque une dilatation des vaisseaux et des pores pour une meilleure transpiration et une bonne élimination des toxines. La chaleur sèche provoque également une libération d'endorphines qui calment les douleurs articulaires et musculaires (courbatures...) et apportent une sensation de bien-être et de détente profonde. Enfin, le sauna met le corps dans un état de fièvre artificielle qui stimule le système immunitaire en augmentant la production de globules blancs et d'anticorps. Une façon simple et agréable de combattre gripes et autres maladies. Quant à la douche ou au bain froid, ils provoquent une vasoconstriction des vaisseaux sanguins, provoquant un afflux de sang vers les organes vitaux pour une irrigation régénérante et détoxifiante de tout le corps.

COMMENT ÇA MARCHE ?

De tradition finlandaise, le sauna est une pièce chauffée par un poêle à près de 80 °C. Le rituel consiste à passer 10-15 minutes au chaud puis à en sortir pour une douche ou un bain froid. L'idéal étant d'alterner trois fois les temps de relaxation dans le sauna et les douches ou bains froids sur une durée d'une heure à 1 h 30.

SAUNA, LA DOUCEUR D'UNE CHALEUR SÈCHE

LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Si vous êtes enceinte ou si vous souffrez de problèmes cardiaques, circulatoires, cutanés ou respiratoires, demandez conseil à votre médecin. Les personnes sujettes aux maux de tête éviteront le sauna car l'alternance chaud/froid peut être un élément déclencheur. Veillez à bien boire entre chaque passage au sauna pour compenser les pertes hydriques liées à la transpiration (on peut perdre jusqu'à un litre d'eau). Commencez en vous installant sur les bancs les plus bas pour vous habituer à la chaleur et n'hésitez pas à sortir si vous ne supportez pas. Enlevez impérativement lunettes, lentilles de contact et bijoux.

À LA MAISON, COMMENT FAIRE ?

Difficile de recréer l'ambiance chaude et sèche d'un sauna dans sa salle de bains. On peut néanmoins alterner un bain chaud avec une douche froide et terminer en se frictionnant la peau bien séchée avec un gant de crin afin de stimuler l'épiderme et d'éliminer les cellules mortes. Autre option, investir dans un sauna (à partir de 900 euros).

Merci à Soledad Franco, responsable des Bains du Marais, à Paris, et Élise Le Bouedec, spa manager à la thalassothérapie de Concarneau (29).