

b17bd5065ab0260c22fc4224ed0c75f50552f6d6de1b16a6



5 RITUELS ÉVASION

pour un hiver cocoon

Un marché aux épices, une plage de sable blanc, un cocktail de fruits exotiques... Si l'hiver vous donne des envies de voyages, piochez dans ces soins d'inspiration spa pour vous offrir une véritable pause plaisir et volupté. **PAR VIRGINIE MARCHAND**

1 L'apaisement à la thaïe

Un bain de pieds, un massage de la voûte plantaire et une huile au jasmin sur tout le corps: à vous le top de la décontraction asiatique!

Le rituel maison

Commencez par plonger vos pieds dans un baquet d'eau tiède. Lavez-les avec un gel d'aloé vera, par exemple, ou avec votre savon habituel. Puis effectuez un gommage avec un exfoliant à base d'orange, très populaire là-bas. Séchez-les, et asseyez-vous pour faire quelques mouvements de réflexologie sur la voûte plantaire. Le top pour les réaliser: un bâton en bois ou une roulette spécifique, mais si vous n'en avez pas sous la main, vos doigts



VANITY ÉVASION

Précieuse Roulette de réflexologie, Nature et Découvertes, 22 €.

Délicate Huile sèche Jasmin, Florame, 18,45 €. **Sucre** Exfoliant Sucre d'Orange, Delarom, 29,80 €.

Je suis enceinte, ai-je droit aux massages ?

Si vous attendez un heureux événement, sachez que certains soins vous sont spécifiquement dédiés dans les spas et instituts. Pour les rituels classiques, évitez ceux qui sont effectués avec des huiles essentielles et ceux qui proposent des manœuvres au niveau du ventre. Pas de soucis pour les autres parties du corps, en veillant à privilégier les huiles végétales nourrissantes.

suffiront. Massez en fonction de vos réactions et en insistant là où c'est un peu plus douloureux, idéalement pendant 30 minutes. Allongez-vous ensuite sur le dos et effectuez quelques étirements en repliant vos genoux sur votre poitrine, en remontant les bras le long des oreilles, puis en les passant l'un après l'autre sur votre poitrine vers l'épaule opposée. Terminez en massant tout votre corps par de grands lissages de bas en haut avec une huile de jasmin, pendant 15 minutes.

En version originale Massage Thaï Orchid, Ban Thaï Spa, 1 h 30, 130 €.



VANITY ÉVASION

Effervescent Cube de bain, Lagon, Sephora, 1 €. **Florale** Huile Tiaré Tradition, monoï de Tahiti, Yves Rocher, 11,50 €. **Doux** Gommage Délicieux Polynésie, Thalgo, 40 €.

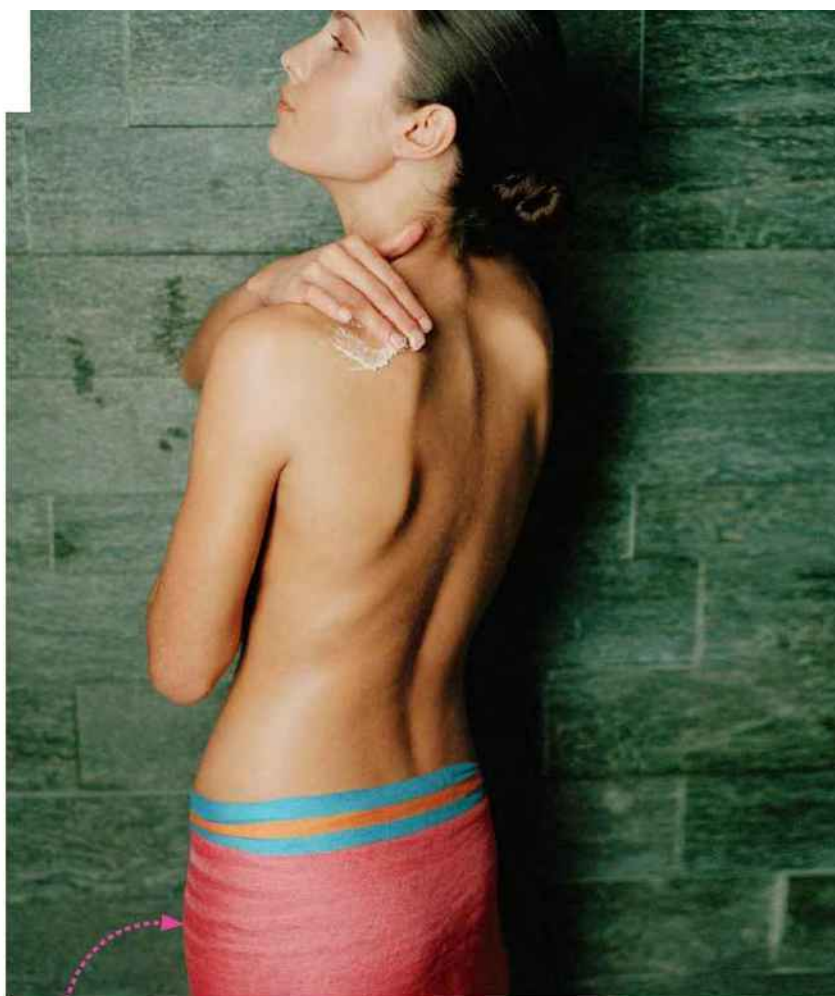
2 La relaxation à la polynésienne

Une mini-balnéo, un gommage à la noix de coco, un massage Lomi Lomi... Fermez les yeux, vous êtes allongée sous un palmier au bord du lagon.

Le rituel maison

Avant toute chose, prenez une douche pour humidifier votre peau. Faites-vous couler un bain, le temps de gommer votre corps avec un exfoliant d'inspiration Ma'ohi, à base de sable, de coque de coco et de sel de mer, avec de grands mouvements en huit sur toutes les parties de votre corps. Plongez dans votre bain et glissez derrière votre dos un galet effervescent pour recréer un effet balnéo relaxant. Restez-y 15 minutes maximum. Puis, avec une huile de monoï, débutez votre massage. Des chevilles vers le haut des cuisses en croisant vos mains au niveau des genoux, en montant et descendant plusieurs fois. Au niveau du ventre et de la poitrine, en faisant un mouvement en huit autour des seins. Pour le dos, placez vos mains sur les reins, passez sur les hanches, puis repartez en arrière. Enchaînez avec des mouvements de lacets sur vos bras en remontant vers les épaules. Enfin, massez la nuque, des cervicales jusqu'à la naissance du crâne, et terminez par des mouvements circulaires sur vos tempes, effectués avec vos pouces.

En version originale Esprit de Polynésie, Thalgo, 2 h, 195 €.



ASTUCE DE PRO

Lors des massages, les spathérapeutes ont une préférence pour les huiles légèrement chauffées. Plus agréables à appliquer, elles procurent aussi une sensation de bien-être instantanée. Mais attention, lorsque vous êtes à la maison, ne les faites pas chauffer au micro-ondes, vous risqueriez de vous brûler ! Faites-les plutôt tiédir doucement dans un bol au bain-marie, ou en les déposant quelques minutes sur votre radiateur.

3 La douceur à l'orientale

De l'eau de rose, un gommage au sucre et une huile sublimante : il n'en faut pas plus pour un corps satiné à souhait.

Le rituel maison

Assise, pratiquez un automassage du cuir chevelu, du crâne, de la nuque et des trapèzes à l'aide de vos deux mains. Faites ensuite bouillir de l'eau, ajoutez-y quelques gouttes d'eau florale de rose. Placez votre visage au-dessus une dizaine de minutes. Quand vous avez terminé, passez sous une douche chaude pour préparer aussi votre corps au gommage. Dans un bol, mélangez une huile de beauté avec du sucre blanc et de la poudre d'amande, jusqu'à obtenir une pâte. Massez-la sur votre peau encore humide (visage et corps). Rincez, puis, à l'aide d'un gant kessa humidifié, repassez sur les zones rugueuses. Séchez-vous. Faites chauffer un peu de votre huile et commencez votre massage par les jambes, du bas

4 La légèreté à la malgache

Vanille, gingembre, muscade, cacao, cannelle... Faites voyager tous vos sens, aussi bien par la gestuelle que par les senteurs de ce soin soleil.

Le rituel maison

Humidifiez deux gants de toilette, puis imprégnez-les d'absolue de vanille. Une fois gantée, réalisez des points de pressions sous vos pieds, sur vos jambes, vos bras et à l'intérieur de vos mains. Ensuite, mélangez de l'huile d'amande douce avec 1/3 de carré de chocolat noir à 70 % fondu dans un bol. Appliquez cette préparation sur tout votre corps pour réaliser un massage en partant toujours du bas de votre corps vers le haut, avec de larges lissages appuyés pour bien détendre vos muscles. Munissez-vous de boules de massage en bois brut et passez-les le long de vos jambes pour stimuler le drainage et retrouver de la légèreté. Enfin, mélangez 1 tasse de sel marin avec 2 cuillères à soupe de



VANITY ÉVASION

Pure Huile essentielle de vanille, Pranarom, 28,44 €. **Bio** Huile d'amande douce, Melvita, 12,30 €. **Boisée** Boule de massage corps, Unmei, 8 € sur Unmei.fr.

cannelle, de gingembre et de noix de muscade dans un récipient adapté. Gommez votre corps déjà huilé avec cette recette, puis plongez dans un bain à 37°C. La chaleur fera ressortir toutes les effluves des épices du gommage. **En version originale** Aquamondi Madagascar, Daniel Jouvance, 1 h, 120 €.

5 Les courbes brésiliennes

Pour sculpter votre corps comme les femmes de là-bas, choisissez une huile aux vertus raffermissantes, et effectuez des gros pincements partout sur votre corps. Commencez par vos bras, en les plaçant à l'équerre pour bien travailler le dessous, puis remontez du poignet vers les épaules. Allongez-vous pour passer à la zone du ventre. Effectuez de grands cercles. Enfin, terminez par vos jambes et vos cuisses avec de petits pincements pour chauffer votre épiderme, puis de gros pour affiner vos courbes et redonner du tonus à votre peau. **En version originale** Rituel de Bahia, Les Cinq Mondes, 50 min, 100 €.



VANITY ÉVASION

Tradi Gant kessa, La Sultane de Saba, 7 € sur Lasultanedesaba.com. **Elixir** Eau Florale de Rose Ancienne Bio, Sanoflore, 10,47 €. **Culte** Huile Prodigieuse, Nuxe, 25,90 €.

vers le haut. Faites de même pour les bras. Massez votre ventre en faisant des cercles larges puis de plus en plus petits et terminez avec de légères pressions au niveau du plexus solaire au moment de l'expiration. **En version originale** Escapade Orient Express, Nuxe, 1 h 45, 150 €, au Spa Nuxe du Printemps de la Beauté, à Paris.

3 QUESTIONS À NOTRE EXPERTE



Ingrid Pernet

Directrice de la communication scientifique Nuxe

« Des instants pour soi »

Quels sont les bénéfices d'un massage ?

Il permet de détendre les muscles, de soulager les tensions qui s'y sont accumulées et de stimuler la circulation sanguine et lymphatique. Selon le produit, vous allez nourrir la peau et lui apporter du confort. Sur le visage, les gestes manuels contribuent à réveiller l'éclat du teint, à repulper la peau et à lisser les rides. C'est aussi un moment de lâcher prise qui nous aide à rééquilibrer nos énergies.

Combien de temps faudrait-il y consacrer ?

Tout dépend du but du massage. Pour des résultats « beauté » (minceur, anti-âge), le faire au quotidien est idéal. Si l'objectif est de se détendre, faites-le au gré de vos besoins, au moins une fois par semaine.

Quelles sont les textures les plus appropriées pour les réussir ?

Le plus souvent, on utilise les huiles. Les baumes sont également appréciés, en particulier pour les massages plus profonds. Si on préfère les textures crémeuses, il suffit d'y ajouter quelques gouttes d'huile pour améliorer leur glissement sur la peau et pouvoir réaliser un plus long massage.

Merci à Isabelle Guichon, directrice de la recherche scientifique Thalgo; Anaïs Tuizer, responsable adjointe spa Daniel Jouvance; Nathalie Bouchon-Poiroux, fondatrice et créatrice des soins Cinq Mondes et à Jack Pack, créateur et directeur des Ban Thai Spa.