

à moi, les soins EXOTIQUES!

LES VACANCES SONT PASSÉES? QU'À CELA NE TIENNE! ON MET LE CAP SUR LES RITUELS DE SOIN CORPOREL LES PLUS APAISANTS, RAFRAÎCHISSANTS ET VIVIFIANTS DU MONDE, À RECRÉER CHEZ SOI! PASSEPORT NON REQUIS, MAIS DÉPAYSEMENT GARANTI. *texte* MANON CHEVALIER

PURIFICATION NIPPONE

Au pays du Soleil-Levant, le bain (*furo*) sert avant tout à purifier le corps et l'esprit. Qu'ils le prennent dans un lieu public (*senjo*), dans des sources d'eau chaude (*onsen*) ou chez eux, les Nippons s'immergent jusqu'au menton dans l'eau très chaude — jusqu'à 60 °C! — d'une baignoire, traditionnelle ou plus moderne, qui fait souvent face à un jardin incitant à la contemplation.

ET CHEZ SOI? Pour reproduire ce cérémonial, on se douche avant de plonger dans l'eau du bain, histoire de ne pas la souiller. On remplit complètement la baignoire d'eau chaude (qu'on veille à tempérer si on souffre de troubles circulatoires ou cardiaques), puis on s'y allonge len-te-ment, avant d'y rester immobile de 10 à 20 minutes, en laissant ses pensées s'envoler. On se rince à l'eau fraîche. Détente totale et zénitude assurées.

LES BIENFAITS DU BAIN JAPONAIS À faire idéalement le soir, ce bain apaise les tensions nerveuses et musculaires, repose l'esprit et favorise le sommeil.

DES INGRÉDIENTS DE TOUTE BEAUTÉ

❖ **Le thé vert** Boisson ancestrale aux grandes vertus thérapeutiques, sa forte concentration en polyphénols en fait un ingrédient beauté reconnu pour ses propriétés antioxydantes, drainantes et détoxifiantes.

❖ **La poudre de riz** Vénérée par les geishas, cette poudre est obtenue à partir de grains de riz complet, très finement moulus. Riche en vitamines B, en minéraux et en amidon, elle est l'alliée des peaux mixtes à grasses, aussi bien que de toutes celles qui sont en quête d'un grain cutané lisse et resserré.



ELLE AIME 1. Huile de riz sèche Rice Dry Oil, de Fresh (58 \$; sephora.ca). 2. Infusion de bain Fuji Green Tea, du Body Shop (20 \$; thebodyshop.ca). 3. Bombe thé vert avec aloe vera, de Bella Pella (5 \$; bellapella.com).

GOMMAGE À LA TURQUE

Millénaire, le bain turc est un temple de l'hygiène corporelle. C'est dans ses vapeurs d'eucalyptus (chaudes et tièdes) que les gens du Moyen-Orient viennent chasser leurs toxines, se faire gommer la peau au savon noir et se faire masser, avant d'en ressortir légers, nettoyés et libérés des tensions musculaires.

CHEZ SOI Pour réaliser un gommage au savon noir à la maison, on stimule la sudation à l'aide d'une douche chaude avant de s'enduire le corps de savon noir liquide. On laisse poser 10 minutes et on rince à l'eau tiède. À l'aide d'un gant, on s'exfolie énergiquement, puis on termine par une douche fraîche, histoire de raffermir les chairs en resserrant les pores.

LES BIENFAITS DU BAIN TURC L'action en deux temps du savon noir (qui désincruste l'épiderme de ses cellules mortes) et du gommage au gant (qui permet de les déloger entièrement) active la microcirculation sanguine en plus de purifier l'épiderme, de le tonifier et de le rendre lisse comme un galet.

UN INGRÉDIENT DE TOUTE BEAUTÉ

❖ **Le savon noir** Sa pâte, composée d'olives noires broyées, d'huile végétale, de sel et de potasse, sert à nettoyer et à préparer l'épiderme avant le gommage au gant. Entièrement biologique, le savon noir, parfois parfumé aux huiles essentielles variées, laisse la peau impeccablement propre et douce.

STOCKSY (FEMME, PLANTIE VERTE ET PIEDS); SHUTTERSTOCK (SOIN APRÈS-SOLEIL).



ELLE AIME 1. Savon noir rééquilibrant Aromachologie, de L'Occitane en Provence (24 \$). 2. Douche nacrée au savon noir et à l'huile d'argan Douceurs orientales, de Charme d'Orient (28 \$; rainspa.ca). 3. Gant Renaissance, de Danièle Henkel (26 \$).



HYDRATATION COMME AU HAMMAM

Tout comme au bain turc, la plupart des soins corporels prodigués au Maroc, dans un hammam (qui signifie par ailleurs «eau chaude», en arabe), se terminent par un massage. Les femmes de tous âges qui le fréquentent s'enduisent le corps d'un mélange d'huile d'argan, de henné et de jus de citron, se font masser longuement et laissent l'huile agir de 15 à 30 minutes, avant de rincer à l'eau fraîche.

CHEZ SOI On imite les belles Marocaines en s'offrant un bain ou une douche chaude, et idéalement une exfoliation qui nous aide à faire peau neuve, avant de se masser délicatement le corps et le visage à l'aide d'ongtions contenant de l'huile d'argan certifiée biologique.

LES BIENFAITS Après un long massage à l'huile d'argan, la peau (du corps comme du visage) est nourrie, satinée et assouplie.

UN INGRÉDIENT DE TOUTE BEAUTÉ

❖ **L'huile d'argan** Surnommée «or du désert», cette huile est utilisée depuis la nuit des temps par les femmes berbères, qui la confectionnent à partir du noyau des fruits de l'arganier, un arbre poussant au sud d'Essaouira, au Maroc. Riche en acides gras insaturés, en acides linoléiques et en antioxydants, elle nourrit et assouplit la peau, lutte contre son vieillissement (elle amoindrit les rides autant que les taches), en plus de protéger et de faire briller les cheveux, puis de fortifier les ongles. ➔



ELLE AIME 1. Soins après-soleil Hani, de Zorah Biocosmétiques (30 \$, les 150 ml). 2. Beurre corporel fouetté à l'huile d'argan, de Josie Maran (43 \$, les 240 ml). 3. Brume nourrissante à l'huile d'argan, Fruits & Passion (15 \$, les 80 ml).



VITALITÉ COMME AU SPA NORDIQUE

Depuis plus de 1000 ans, les Scandinaves ne jurent que par les bains finlandais pour préserver leur capital vitalité durant toute l'année. Le rituel? On passe d'un sauna sec, humide ou à vapeur (où sont diffusés d'agréables arômes d'eucalyptus), à un bain ou un lac glacé, voire un banc de neige! Après quoi, on s'accorde un temps de relaxation, puis on répète la séquence à l'envi.

CHEZ SOI Durant un petit quart d'heure (voire moins, suivant notre seuil de tolérance), on plonge dans l'eau chaude de la baignoire, à laquelle on a ajouté quelques gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus diluée dans de l'huile ou du lait nettoyant. On enchaîne avec une douche très froide, qui dure de 30 secondes à une minute. Enfin, on se détend pendant au moins 15 minutes.

LES BIENFAITS Le contraste chaud-froid agit comme un coup de fouet sur la circulation sanguine et lymphatique, en plus de libérer les voies respiratoires et de délier les nœuds et autres tensions musculaires. Et le simple fait d'allumer une bougie aux arômes d'herbes ou de sapinage ajoute à l'effet *hygge*, très en vogue par les temps qui courent!

UN INGRÉDIENT DE TOUTE BEAUTÉ

❖ **L'Eucalyptus globulus** Son huile essentielle est prise pour ses vertus stimulantes, anti-inflammatoires et analgésiques, surtout après l'effort et le sport. (Attention! Cette huile essentielle à l'état pur est déconseillée aux asthmatiques, aux femmes enceintes ou qui allaitent et aux enfants de moins de six ans.)

FRAÎCHEUR FAÇON DOUCHE BRÉSILIENNE

Pour les Brésiliens, le culte du corps débute sous la douche! Pas étonnant que, sous un jet frais et tonifiant, s'enchaînent joyeusement exfoliation douce, épilation minutieuse, nettoyage revigorant et hydratation soyeuse. Au sortir de la douche, quelques pschitts d'eau fraîche aux arômes de fruit de la passion, de pitanga ou de baie d'acai viennent parfaire la toilette.

CHEZ SOI Pour s'offrir un moment gourmand et sensuel sous la douche, on opte pour un gel douche et un exfoliant enrichis d'ingrédients exotiques, comme la baie d'acai, le fruit de la passion et le cupuaçu. On hydrate notre peau encore humide avec un lait ultra-rafraîchissant au beurre de buruti, avant de s'asperger d'une eau de soin parfumante aux agrumes vivifiants.

LES BIENFAITS L'arôme des fruits exotiques transforme notre douche en moment d'évasion, tandis que leurs vitamines et minéraux permettent de satiner notre corps comme celui de Gisele Bündchen.

DES INGRÉDIENTS DE TOUTE BEAUTÉ

❖ **La baie d'acai** De ce petit fruit pourpre qui pousse sur une variété de palmier au Brésil, on extrait une huile aux remarquables vertus hydratantes et antioxydantes. Son arôme acidulé fait aussi voyager nos sens!

❖ **Le cupuaçu** Son beurre riche, issu des fèves d'un arbre de la forêt amazonienne, procure à l'épiderme une hydratation de longue durée, améliore sa microcirculation et freine son vieillissement prématuré. ❖



ELLE AIME **1.** Huile de massage Eucalyptus globulus, de Lotus Aroma (15 \$). **2.** Bain moussant Respire, de Druides (14,50 \$, les 250 ml). **3.** Bougie parfumée Essence de rêve au bois de rose et à l'eucalyptus, de Fruits & Passion (15,50 \$).



ELLE AIME **1.** Gommage nourrissant à l'huile de cupuaçu du Brésil Spa of the World, du Body Shop (32 \$; thebodyshop.ca). **2.** Crème puissante pour le corps à l'acai, de Sol de Janeiro, (57 \$; sephora.ca). **3.** Gel-crème de douche hydratant Brazilian 4 Play, de Sol de Janeiro (32 \$ les 385 ml; sephora.ca).