

Pays : France

Périodicité : Hebdomadaire

OJD: 261464





Date : 17/23 JAN 18Page de l'article : p.32-33
Journaliste : Maureen MARCHAL

Page 1/2





Les bienfaits d'un bain chaud

'hiver étant propice aux maux divers, on privilégie les immersions dans l'eau chaude, véritables cures de jouvence pour le corps et l'esprit.

■ Effet déstressant

La chaleur soulage les muscles, les articulations et les courbatures, responsables du stress.

Effet dégraissant

Sueur, sébum, résidus de crème ou encore impuretés, l'eau chaude est plus puissante pour ôter la saleté en surface. De plus, la chaleur facilite l'ouverture des pores pour un nettoyage plus en profondeur.

■ Effet guérisseur

En améliorant la circulation sanguine, les bains chauds permettent de renforcer le système immunitaire, baisser la tension artérielle, venir à bout d'un rhume et fortifier le cœur. Les vaisseaux sanguins sont dilatés, ce qui favorise l'irrigation des tissus. Mieux encore, la combinaison vapeur/chaleur/humidité a des vertus décongestionnantes sur les poumons et les cavités nasales. On respire!

■ Effet relaxant

L'eau chaude augmente la température du corps, et l'effet rafraîchissant de l'air quand on sort du bain entraîne la sécrétion de mélatonine, garante d'un sommeil réparateur. Des études ont démontré les vertus du bain chaud sur l'insomnie, la mauvaise humeur, le manque d'attention, la mémoire... Avec la promesse d'un sommeil profond et serein.



Tous droits réservés à l'éditeur

to Diller



Pays: France

Périodicité: Hebdomadaire

OJD: 261464

Date: 17/23 JAN 18 Page de l'article : p.32-33

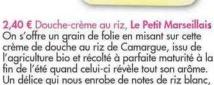
Journaliste: Maureen MARCHAL

圓

Page 2/2



6,99 € Gel douche Happy, Marionnaud La célèbre enseigne nous invite à profiter d'un moment de plaisir qui nous rend happy à travers sa nouvelle gamme qui met tous les sens en éveil. Sorgés de fruits ensoleillés, ces gels douche se déclinent en version Relax (menthe-algue), Harmony (thé-citron vert), Sunny (ananas-vanille) et Energy (mandarine-carotte).



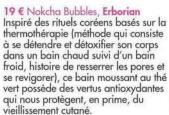
Collection



3,20 € Mousse de douche, Nivea A base de protéines de soie, ces mousses déposent sur la peau un voile onctueux qui allie soin et plaisir. A consommer sans modération dès le mois de mars, les parfums rhubarbeframboise ou citron-moringa.



26 € Huile phyto-aromatique de Douche et Bain, Cinq Mondes Chaçun de ces flacons associe des huiles essentielles à une couleur pour une beauté globale et harmonieuse du corps et de l'esprit. A chacune son rituel : Kyoto (gingembre et absolu de rose), Siam (bergamote et bois de gaïac), Java (eucalyptus et feuilles de cannelier), Atlas (fleurs et fleurs d'oranger), Bengalore (vanille et cardamome).







8 € Gel douche, Melvita

Nourrissante, protectrice et apaisante, cette gamme se compose de gels frais et de crèmes de douche veloutées mêlant des fleurs au parfum délicat, du miel biologique et de la gelée royale pour un confort maximal adapté aux peaux sensibles. Au programme : Fleur d'amandier & miel de tilleul, Pétales de roses & miel d'acacia, Camélia blanc & miel de fleur d'oranger ou Fleur de citronnier & miel de tilleul.

3,69 € Douche-lait hydratante Citron Gourmand, Cottage Enrichi en complexes hydratants et en extraits naturels de citron, ce lait de douche crémeux évoque l'appétissante recette du lemon curd : un vrai régal pour la peau! Cottage







MELVITA 8437633500508





3,50 € Gel douche

concentré, Yves Rocher 4 fois plus petit et

concentré que son aîné

de 400 ml, ce gel douche

respecte notre peau et la

planète en délivrant une

noisette équivalente à une douche en une seule pression. Existe en senteurs Coriandre-

Conseils d'amie!

La température

La durée

corps ne bénéficie plus des bienfaits relaxants du bain : il se refroidit et dépense l'énergie accumulée pour retrouver son "bien-être" naturel

Quand?

Les bains favorisant le sommeil, on les prend de préférence le soir, après un

