

MAUREEN
MARCHAL

Les bienfaits d'un bain chaud

L'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. ●



Eh bain alors!

Le bain, ça fait du bien... On profite de cette parenthèse sacrée pour se détendre et se ressourcer en beauté!



1,95 € Galet effervescent pour le bain, **Nocibé**

Ni vu ni connu, ce galet se dissout dans l'eau du bain qui se transforme aussitôt en voie lactée. A la clé, un effet relaxant et une peau douce, veloutée délicatement parfumée. Existe en parfum Macaron framboise, Pomme d'amour, Barbe à papa et Coco vanillée.



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. Gorgés de fruits ensoleillés, ces gels douche se déclinent en version Relax (menthe-algue), Harmony (thé-citron vert), Sunny (ananas-vanille) et Energy (mandarine-carotte).

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-mangue, Olive-petitgrain et Vanille bourbon.

2,40 € Douche-crème au riz, Le Petit Marseillais
On s'offre un grain de folie en misant sur cette crème de douche au riz de Camargue, issu de l'agriculture bio et récolté à parfaite maturité à la fin de l'été quand celui-ci révèle tout son arôme. Un délice qui nous enrobe de notes de riz blanc, d'héliotrope sur fond de santal et de muscs.



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 rhubarbe-framboise ou citron-moringa.



26 € Huile phyto-aromatique de Douche et Bain, Cinq Mondes
Chacun 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 cannellier), Atlas (fleurs et fleurs d'oranger), Bengalore (vanille et cardamome).



19 € Nokcha Bubbles, Erborian
Inspiré des rituels coréens basés sur la thermothérapie (méthode qui consiste à se détendre et détoxifier son corps dans un bain chaud suivi d'un bain froid, histoire de resserrer les pores et se revigorer), ce bain moussant au thé vert possède des vertus antioxydantes qui nous protègent, en prime, du vieillissement cutané.



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 !

2,35 € Douche-crème au parfum Haribo, Dop
Dop et Haribo, une association de bienfaiteurs qui a eu la riche idée de nous concocter des crèmes de douche au parfum régressif, en souvenir de nos



jeunes années avec au menu : les notes acidulées des fraises Tagada et les notes poudrées des célèbres Chamallows. A se damner !



Conseils d'amie !

- **La température**
Entre 34 et 38 °C, un bain est relaxant. La chaleur dilate les pores et augmente le flux sanguin, améliorant ainsi la circulation sanguine. A la clé, détente garantie avec, en prime, élimination des toxines.
- **La durée**
Pas plus de 20 minutes. Au-delà, le 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 dîner léger, juste avant de se coucher.