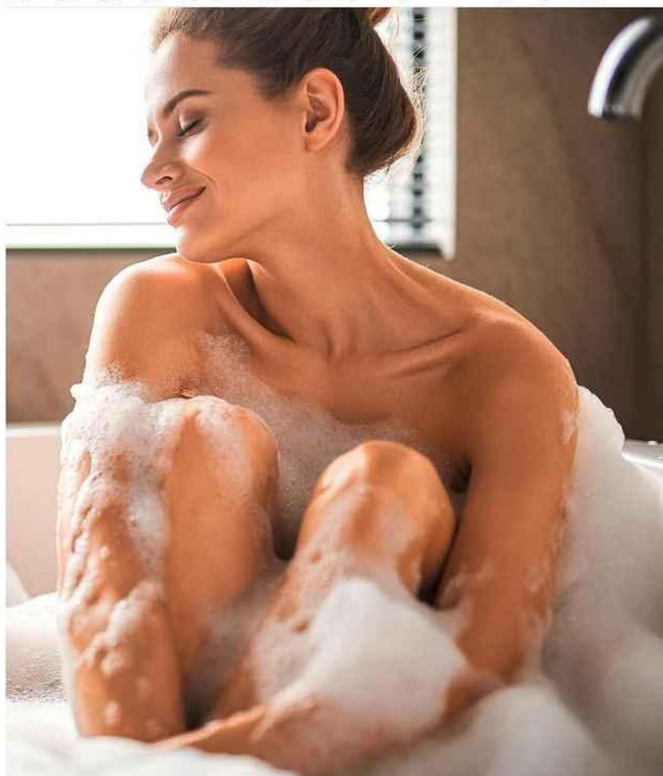




Biba *buzz* bien-être



LE SPA C'EST CHEZ MOI

Dehors ça gèle, et alors ? Pas question pour autant de négliger son corps. Bien au contraire.

Le concept : s'enfermer dans la salle de bains

Ce n'est pas parce que la saison incite à cacher son corps que l'envie de prendre soin de notre peau doit nous quitter. Surtout que l'hiver est finalement le meilleur moment pour s'accorder de longues pauses intimes : « C'est la saison du repli sur soi. Les températures chutent, on manque de lumière, on est souvent d'humeur morose... », observe Christelle Ithurreria, responsable formation chez Rituals. Selon la médecine chinoise, on est même biologiquement programmée pour ralentir notre rythme de fin novembre à mars. Autant de bonnes raisons pour réinvestir la salle de bains et s'en faire un cocon relaxant. Bougies, huiles, gommages, enveloppements, sels de bain... Tout est bon pour créer son rituel, unique, sur mesure, quitte à mélanger les cultures : s'envelopper de rassoul pendant 20 minutes selon la tradition orientale, rincer, puis se plonger dans un bain à la tahitienne, enrichi d'huile de monoï. À moins qu'on ne préfère les ambiances nordiques, auquel cas on twistera son eau avec de l'huile essentielle de genévrier.

Pour le massage.
Huile Immersion,
Deep Nature, 26 €.

Vapeurs fleur d'oranger.
Sels de bain odoriférants, Officine Universelle Buly, 32 €.

Ambiance !
Bougie The Ritual Of Hammam, Rituals, 19,90 €.

Bain de douceur

Ayurvédique.
Pâte exfoliante au gingembre, Thalgo, 39 €.

Longue vie.
Infusion Immunité, Dr. Barbara Sturm, 55 €.

Peau douce.
Tropic Shot Exfoliant Poudre Corps, Baïja, 6 €.

Deux en un.
Bougie de Massage Trésors de Moorea, Bernard Cassière, 34 €.

Enveloppement.
Body Mud The Ritual Of Hammam, Rituals, 9,90 €.

Relâchement maximum. Baume de massage Ora Sublima, Casanera, 78 €.

LES BONS RÉFLEXES

SELON CHRISTELLE ITHURRERIA, CHEZ RITUALS :

- **Allumer la bougie** une demi-heure avant pour que son sillage imprègne la salle de bains.
- **Programmer son rituel** plutôt en fin de journée pour ne pas avoir à ressortir après.
- **Solliciter tous les sens** : musique d'ambiance, lumière tamisée à la flamme, infusion.
- **S'immerger dans un bain** entre 20 et 30 minutes, pas plus. Température de l'eau : 37 à 38 °C maximum.
- **Choisir une huile** qui facilite la glisse du massage : ni trop sèche, ni trop grasse.

PAR FABIENNE LAGOARDE

SHUTTERSTOCK/OLENA YAKOVCHUK PRESSE

