

Le Prescripteur

by PRESCRIPTION LAB



COLD CASE

OCTOBRE 2019

L'AFFAIRE BEAUTÉ NON-CLASSÉE

Ma salle de bain EN MODE SPA

Quel endroit nous fait plus fantasmer qu'un spa quand on a vraiment besoin de se faire dorloter ? Hammam, massages et senteurs divines nous font souvent de l'œil, mais, rapport au planning ou au budget, on se laisse rarement tenter ! En même temps, de l'eau, c'est pas ce qui manque à la maison, les bougies zen, on les collectionne, de la musique d'ambiance, on en a plein nos applis ! Reste plus qu'à trouver des soins canons pour transformer notre salle de bain en hammam des mille et une nuits ! Chicche ?

par MARIE MASUYER



COLD CASE



ON PLANTE LE DÉCOR

ET L'AMBIANCE

Pas d'effet spa sans une belle atmosphère sonore, une lumière tamisée et des bougies aux senteurs envoûtantes ! Si on veut vraiment pousser sur les détails, on ne manque pas non plus de commander quelques brassées de pétales de roses chez le fleuriste du coin, qu'on viendra « saupoudrer » à la surface du bain. Autre astuce pour se sentir en mode « off » dans le plus beau spa de Paris : ajouter une plante verte dans un coin de la salle d'eau. Si la pièce n'a pas de lumière naturelle on la déplacera ensuite, sinon on pourra la laisser en déco, c'est le top de la tendance ! En terme de timing, l'idéal est de se réserver une soirée rien qu'à soi, histoire de passer ensuite une bonne nuit réparatrice !

LE GOMMAGE C'EST TRÈS SPA

Soin emblématique, le gommage peut se pratiquer à la maison depuis toujours, mais pour lui donner un peu plus de sensualité et se sentir comme entre les mains d'une vraie professionnelle, on peut le fabriquer soi-même en mélangeant nos produits préférés.

Chez Océopin, marque bio à base d'huile de pins maritimes du sud-ouest, on peut ainsi mélanger la poudre de graines, exfoliant 100% naturel, à de l'huile, un baume corps ou un gel lavant, pour obtenir un gommage végétal adoucissant et purifiant au parfum de sève subtil.

Pour les fans de *home made*, des tonnes de recettes sont possibles : du miel liquide additionné au sucre en poudre pour tous les types de peaux, au mélange sel fin-huile d'olive et huile essentielle de rose ou d'amande douce pour les peaux normales et sans lésions.

L'idée est de débarrasser la peau de ses impuretés et de la préparer à recevoir des soins ultérieurs.

1. Astier de Villatte, bougie Grand Paradis, 62 euros | 2. Diptyque, bougie Menthe Verte, 50 euros | 3. Jo Malone, bougie Peony and Blush Suede, 52 euros | 4. Acqua di Parma, bougie La Casa sul Lago, 57 euros | 5. Océopin, La Poudre de Graines de Pin Maritime, 23 euros | 6. Filorga, Scrub & Peel, exfoliant resurfaçant, 43,90 euros | 7. Diptyque, Onguent Revitalisant, l'Art du Soin, 55 euros | 8. Anne Semonin, Gommage Corps Nude, 90 euros | 9. Laboratoires du Cap Ferret, L'Exfoliant Visage, 29 euros



LE BAIN ! CE PLAISIR COUPABLE...

ET DIVIN !

Bon, d'accord, pas très écolo... Mais si c'est juste pour une fois (par mois), qu'on prend des micro-douches, qu'on ne mange de la viande qu'une fois par semaine, qu'on achète local et de saison, ça compense non ? Car prendre un bain relaxant, à la température qu'on préfère, avec nos huiles ou nos sels de bain favoris (pour bénéficier d'un peu d'aromathérapie), c'est un pur moment de relaxation, que l'on peut d'ailleurs accompagner d'une dégustation de notre thé ou de notre infusion préférée, histoire de s'hydrater aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur !

L'AUTO-MASSAGE, C'EST PAS SI COMPLIQUÉ

Vous avez des mains ? Vous avez des huiles de massage ou des baumes ? Vous avez tout ce qu'il faut pour un moment de détente fastoche avec ses petites mimines ! Après un bon bain, c'est le moment rêvé pour masser les zones un peu tendues et calmer les tensions accumulées par le corps. La peau est encore humide, les pores sont dilatés et les actifs contenus dans les huiles apaisantes, énergisantes ou autres, vont donner leur maximum. On réchauffe donc le produit dans la paume des mains un moment, puis on commence à masser nuque, épaules, mais aussi cuisses, mollets et pieds, en mouvements circulaires et du bout des doigts. La pression exercée dépendra du niveau de tension des zones traitées. Attention ! Le choix de vos huiles de massage est important ! Si vous avez une peau sensible, privilégiez des huiles adaptées type argan, rose, ou jasmin, et naturelles de préférence.

10. Jo Malone, Peony & Blush Suede huile de bain, 50 euros | 11. Bastide, Huile d'Aix, huile pour le bain, 44 euros | 12. Acqua di Parma, Bagni Alla Cologne, gel douche et bain, 39 euros | 13. Baija, Savon Noir à l'eucalyptus, 7,70 euros | 14. Aveda, Thé Réconfortant Biologique, sans caféine, 21,50 euros | 15. Diptyque, Voile Satin, L'Art du Soins, huile sèche corps et cheveux, 45 euros | 16. Clarins, Huile Anti-eau Affinante et Drainante corps, 52 euros | 17. Le Couvent des Minimes, Botanicum Nutritia, Baume Corps Remarquable, 35 euros | 18. Melchior et Balthazar, huile d'argan 100% pure et Ambre Argan, savon d'exception relaxant, 49 euros et 14 euros



MON VISAGE COMME AU HAMMAM

Les soins visage qu'on nous propose dans les spas sont évidemment adaptés à nos types de peaux et tournent souvent autour de la détox ou de l'hydratation. On sait par exemple que pour purifier l'épiderme, le hammam est tip-top, mais beaucoup moins évident à reproduire dans notre deux-pièces kitchenette ! Pour un effet quasi identique, on a la solution : un bon vieux bol d'eau très chaude, des huiles essentielles et c'est parti pour un petit voyage sensoriel gratos et une peau toute prête à recevoir les soins qui suivront.

Pour les peaux normales à sèches, on peut choisir de l'huile de lavande ou de patchouli ; **pour les peaux à tendance acnéique**, l'arbre à thé ou de fleur d'oranger et **pour les peaux grasses**, de la menthe ou du romarin.

UN MASQUE POUR LE DORLOTER

Hydratant, redensifiant, antirides, purifiant, il existe autant de masques que de problématiques pour notre visage et c'est le moment où jamais, après avoir exfolié et nettoyé notre épiderme, de lui offrir un petit moment de cocooning. Pour obtenir un effet optimal, on respecte bien les temps de pose préconisés et on termine le soin avec une vaporisation d'eau thermale ou d'eau florale.

19 Kos, Masque des Légendes, soin jeunesse, 9,50 euros | **20. La Chênaie**, Masque Hydra-Express, 7 euros | **21. A;T Fox**, Tea Cell Balancing Mask, rééquilibrant, 6 euros | **22. Foreo**, UFO, Masque Intelligent Led Thermo Actif et hydratant intensif H2 Overdose, 279 euros et 19,99 euros | **23. Thalgo**, Joyaux Atlantique, brume de soin parfumée, 38 euros | **24. Franck Body**, A Gommage Beauté, exfoliant éclaircissant, en exclu chez Sephora, 16 euros

