

COCOONING

LE GRAND BAIN

C'EST UN PLAISIR SIMPLE MAIS PAYANT, AUQUEL ON CÉDERAIT PLUS SOUVENT S'IL N'ÉTAIT PAS AUSSI ANTI-ÉCOLOGIQUE. QUITTE, DONC, À NE SE L'AUTORISER QUE DE TEMPS EN TEMPS, AUTANT QU'IL SOIT ABSOLUMENT MÉMORABLE. Par Jeanne Dréan

Chronophage, gourmand en eau et pas aussi hygiénique qu'une douche, pourquoi est-ce que le bain n'a pas encore définitivement pris l'eau ? « L'envie de prendre du temps pour soi et de retrouver un équilibre de vie, combinée à l'explosion du marché du soin, en fait un rituel bien-être de choix », décrypte Rebecca Cullen, analyste soin chez Mintel. En témoigne l'augmentation récente de 688 % des enregistrements autour du thème « baignoire » sur Pinterest. Pourquoi tant d'amour ? « La chaleur de l'eau crée une détente proche de l'apesanteur et absorbe les tensions tout en évoquant la régression élémentaire du ventre maternel », explique Nathalie Bouchon-Poiroux, cofondatrice de la marque Cinq Mondes. « Le soir, environ une heure avant de se coucher, ce rituel apaisant fait sécréter des endorphines, les hormones du bien-être, et permet d'initier tranquillement une routine de sommeil », indique la dermatologue Nina Roos (Monsitebeaute.com). Et si les bains moussants blindés de sulfates et les perles de bain chargées de colorants sont, eux, bien dépassés, de nouveaux produits les remplacent avantageusement. Lavande, magnésium, sauge, sel de l'Himalaya ou quartz rose new age ont le vent en poupe, que leurs effets soient prouvés ou non d'ailleurs. Alors, prête pour les grandes ablutions, la bougie allumée et le portable en mode avion ?

OUBLIER L'HEURE

On dit parfois qu'il ne faut pas attendre d'avoir les doigts fripés pour sortir du bain. « Après une exposition prolongée dans l'eau, les nerfs induisent une diminution du diamètre des vaisseaux sanguins. Ils perdent en volume, mais, comme la peau a toujours la même surface, cela crée des sillons, indique Nathalie Bouchon-Poiroux. Aucune importance. Sortez quand vous le sentez. »

FAIRE MONTER LA TEMPÉRATURE

Transpirer dans le bain, avoir la peau rougie en sortant et se sentir un peu patraque, c'est... bon signe ! « Un bain à 38 °C, c'est parfait pour les bébés qui ne peuvent pas réguler leur température eux-mêmes. Mais chez les adultes, un bain plus chaud active la microcirculation (l'effet vasodilatateur), aide à excréter les toxines à travers la sueur, et permet de faire baisser la tension artérielle », assure le D^r Nina Roos. Pour ça, compter dix minutes minimum en immersion.

AJOUTER UNE PINCÉE DE SELS

« Pour un effet encore plus décontractant, versez dans le bain l'équivalent d'un mug de sels d'Epsom, composés de sulfate de magnésium aux vertus détoxifiantes et relaxantes, conseille Marielle Alix, coach beauté et bien-être experte en naturopathie (Mariellealix.com). Boostez ça avec la même quantité de bicarbonate de soude pour rendre le corps moins acide, et donc plus réceptif à ce bain thérapeutique. » *Sels de Bain Marais Salants, Bastide, 35 €.*



©Artwork by Gillian Keller, @enlightenmentbarbie, Bastide