

QUAND L'HYGIÈNE ET LE PLAISIR SE COMBINENT

Fabienne Adélaïde

Les transports, le stress, la transpiration, la poussière, la chaleur nous donnent souvent envie de passer sous la douche ou dans le bain en rentrant à la maison. Pourquoi ne pas en profiter pour transformer ces instants en purs moments de détente et de plaisir ?

Formidable terrain de jeu pour les microbes qui s'y développent avec plaisir – sur les mains et sous les ongles ainsi qu'aux endroits humides en particulier –, notre corps mérite un peu d'attention et une hygiène irréprochable.

Douche ou bain des plaisirs différents

Au réveil, pas le temps de traîner vite, vite, vite, il faut foncer sous la douche pour une toilette quotidienne tonique qui se déroulera en quelques minutes et vous dynamisera pour commencer votre journée.

Le soir, au retour d'une longue

journée, la douche éliminera les tensions accumulées dans votre corps, et permettra de détendre vos muscles et de chasser le stress qui s'est installé en vous depuis le matin.

Joindre l'utile à l'agréable

Si vous disposez de plus de temps et que vous voulez vous détendre totalement, créez une ambiance douce, relaxante. Allumez des bougies, mettez de la musique, prenez un bon livre et faites-vous couler un bon bain. Ajoutez des huiles essentielles, une dose de bain moussant ou un galet effervescent de votre fragrance préférée et glissez-vous dans l'abondante mousse parfumée ainsi obtenue, le bien-être qui vous envahira sera immédiat.

Laissez-vous envelopper d'une douce chaleur, oubliez tout, ressentez juste le plaisir de l'eau glissant sur votre peau et de votre corps en apesanteur environné des effluves que vous aimez, et libérez votre esprit.

Profitez-en pour poser un masque sur votre visage ou sur vos cheveux pour les réhydrater, les choyer.

Lorsque vous vous sentirez bien, relaxé, votre peau détendue sera prête à être lavée, gommée. Rincez-vous abondamment et profitez de votre soirée en toute tranquillité. ■



Photo Sipa



Photos DR

1. Huile bain & massage Rose du Maroc The body shop : 15 €.
2. Boues marines de la baie du Mt-St-Michel d'Algotherm : 13,05 €. En instituts et spas.
3. Galet au sable d'Algotherm : 11,60 €. En instituts et spas.
4. Gommage au sable du désert, Les Sens de Marrakech : 27 €. N° lecteurs : 05.49.45.60.09 ou www.lessensdemarrakech.com
5. Douche délicieuse de Jean D'Estrées, 200 ml : 14 €.
6. Huile essentielle de rose et d'oliban de Taaj, 15 ml : 19,80 €. N° lecteurs : 01.80.21.06.00 ou www.taaj.fr
7. Gel douche et bain ultra protecteur de Vendôme, 500 ml : 4,76 €.
8. Gel douche corps et cheveux pour hommes de Kiehl's : 18,50 €.
9. Gommage corps peau de satin de Carita, 200 ml : 55 €.
10. Ballistic géante Le très grand bleu de Lush : 12,50 €.
11. Gel 2 en 1 corps et cheveux pour hommes d'Académie, 250 ml : 18,60 €.
12. Peeling corps de Katimaa : 39 €. www.katimaa.com
13. Savon de Katimaa : 9 €. www.katimaa.com
14. Super clean spécial corps pour hommes de Nickel : 22,60 €.