



Bien-être

JE M'INTERROGE

Ça fait quoi, le massage aux pierres chaudes?

Être malaxée avec des cailloux, c'est pas un peu une torture ? Ben, non. En vrai, c'est un pur délice.

C'est quoi, au juste ? Un massage amérindien réalisé avec des pierres de basalte (volcaniques) qui retiennent la chaleur. Mais également avec des pierres marines qui, elles, retiennent le froid.

Comment ça se passe ? On s'allonge sur des pierres chaudes alignées le long de notre colonne vertébrale (pas de panique, elles sont plates !). La masseuse en pose certaines sur quelques zones (le plexus, le ventre, les épaules...) avant de passer à l'étape « massage » : une pierre dans chaque main, elle pétrit, lisse, effectue des mouvements circulaires sur les points clés de notre corps. Pour que ça glisse, elle utilise un mélange odorant et relaxant d'huiles essentielles. Idem côté face (mouiiii !). En milieu ou fin de séance (à chaque institut sa technique), les pierres marines froides entrent en jeu par effleurements. Le but ? Nous redonner de l'énergie... En douceur.

Qu'est-ce que ça fait ? La chaleur va se diffuser dans toutes les couches du corps et atteindre les muscles pour les détendre en profondeur. Quand les pierres froides sont utilisées en cours de séance, c'est top au niveau circulatoire, mais ça fait un peu douche écossaise. En revanche, à la fin, elles permettent un réveil progressif indispensable pour reprendre le boulot (ou autre chose). C'est un massage hyper relaxant et détoxifiant, puisque la chaleur a un effet vasodilatateur qui relance la circulation sanguine. La condition : être en bonne santé de ce côté-là (jambes lourdes s'abstenir !).

C'est pour qui ? Les stressées ou celles qui ont des troubles du sommeil. En cas de problèmes cardio-vasculaires ou de diabète, on évite. Beaucoup de spas et d'instituts proposent ce massage. Compter entre 80 et 150 € pour un soin d'1 h à 1 h 30. V. K.

MERCI À SANDRA GASS-CLAUSSE, RESPONSABLE DES SOINS PROFESSIONNELS À LA VILLA THALGO. WWW.VILLATHALGO.COM

Ça pue la clope chez moi ! Depuis que Fred s'est remis à fumer, on a comme l'impression de vivre dans un cendrier géant !

On fait le grand ménage. Rideaux, housses de couette ou de canapé, tapis... Tout ce qui absorbe les odeurs file direct à la machine (ou au pressing). Si les murs sont lessivables, on s'y attaque à coup de Saint-Marc et d'eau chaude. Reste à virer (pas masquer) l'odeur de tabac froid. Et là, vive le vinaigre blanc ! On place un ou deux bols dans chaque pièce pendant une nuit, ou on en verse 4 à 5 cuillères sur un torchon que l'on agite façon « on fait tourner les serviettes »...

On prévient. Déjà, on aère les pièces tous les jours. Quinze minutes

au moins, même si on se les gèle. Ensuite, on cumule les astuces anti-odeurs : toutes les semaines, on saupoudre tapis et moquette de bicarbonate de soude (un très bon destructeur d'odeurs) avant de passer l'aspi. On en met aussi au fond des cendriers (ça marche aussi avec du sable parfumé, mais c'est plus cher, pour des résultats identiques). Et, plutôt que les pschitts hyper chimiques ou le papier d'Arménie, efficace mais soupçonné d'être cancérigène, on diffuse de l'huile essentielle de lavande dès que Fred en grille une. V. K.



POLLEN D'HIVER

Une cure de pollen et de propolis avant l'hiver, on sait que c'est top pour mieux résister aux frimas. La nouveauté ? Ces ampoules incassables, qui se glissent dans le sac et s'ouvrent d'un coup de pouce. A. R.
● Propolen (10 doses) de ProRoyal Bio, 13,90 €, en parapharmacies et magasins diététiques.