

BIEN-ÊTRE
Par Laura Chatelain



Facile et tellement agréable !

MA MINI-THALASSO maison

On reproduit les soins phares de la thalasso pour une routine détente qui requinque grâce au pouvoir des actifs marins.

Une douche ou une baignoire, une ambiance cocooning et des cosmétiques à base d'algues et d'eau de mer : c'est tout ce dont on a besoin pour s'offrir un vrai moment de soin. Comptez au moins deux heures pour vous chouchouter et vous déconnecter, comme lors d'une cure.

ENVELOPPEMENT AUX ALGUES POUR RAFFERMIR

L'idée : enduire tout le corps d'une pâte à base de boue marine ou d'argile et d'algues aux vertus drainantes et amincissantes. Les algues brunes aident à déloger les graisses en excès.

Mode d'emploi : debout, appliquez la préparation en couche bien épaisse sur les zones à cibler – fesses, jambes, dos, bras, ventre –, puis recouvrez d'un film alimentaire étirable, qui va permettre de garder la chaleur et l'humidité pour favoriser la pénétration des actifs et l'effet détox. Enfilez un peignoir confortable ou emmitouffez-vous dans une grosse serviette pour ne pas avoir froid et installez-vous sur votre

lit ou dans un fauteuil avec une playlist de musique relaxante ou des sons de la mer. Fermez les yeux et programmez un réveil (doux) au bout de 20 minutes. Rincez-vous sous la douche. Vous pouvez aussi en profiter pour appliquer un masque sur le visage.

NOS CHOUCHOUS

- ✓ **Enveloppement à l'argile marine, Valdys Thalasso & Spa, 25 € les 500 g.** L'argile adoucit la peau et les algues boostent la détox.
- ✓ **Boue d'enveloppement remodelante, Secrets des Fées, 4,40 € le sachet de 40 g.** Extrait d'algues brunes pour déloger les graisses et spiruline pour la fermeté.





GOMMAGE À LA POUDRE DE COQUILLAGES POUR ADOUCIR MA PEAU

Si on a le temps, on peut faire un gommage avant l'enveloppement aux algues pour favoriser la pénétration des actifs, en plus de faire la peau toute douce en éliminant les cellules mortes. À base de sel marin, de coquilles d'huîtres ou de coquillages très finement broyés, il exfolie en douceur, sans irriter.

Mode d'emploi : sur la peau sèche, appliquez le gommage en mouvements circulaires, doux sur tout le corps, en insistant sur les zones plus « rugueuses » (talons, genoux, coudes...). Rincez-vous sous la douche.

NOS CHOUCHOUS

✓ **Gommage à la poudre de coquille d'huître, Les Thermes Marins de Saint Malo, 30 € les 150 ml.** Très fin, il élimine les cellules mortes sans irriter la peau. Fabriqué en Bretagne.

✓ **Crème de gommage aux extraits d'algues, Thalazur, 26 € les 200 ml.** La poudre de coquilles d'huîtres est associée à des sels marins pour bien gommer les rugosités.



UN BAIN MARIN POUR ME DÉTENDRE

Il permet de créer une bulle de bien-être. Les pores s'ouvrent sous l'effet de la chaleur, et l'eau de mer et les algues laminaires (famille d'algues brunes) aident à se recharger via la peau en minéraux antifatigue comme le potassium et le magnésium.

Mode d'emploi : faites-vous couler un bain et placez la gelée/poudre d'algues ou les cristaux de sels de mer sous l'eau du robinet. « Un bain à la même température que le corps, autour de 37 °C, c'est la température idéale pour bien profiter des actifs », conseille Malvina Forestier, responsable qualité et formation pour le groupe Valdys Thalasso & Spa. Prévoyez une lumière tamisée et une musique douce. Concentrez-vous sur la sensation de chaleur, les odeurs... Restez dans le bain 15 minutes.

NOS CHOUCHOUS

✓ **Bain concentré en oligo-éléments marins Oligomer Pur, Phytomer, 9,40 € les 40 g.** Tous les bienfaits de l'eau de mer lyophilisée.

✓ **Cristaux de bain irisés, Thalazur, 21 € les 500 g.** Aux sels marins et extraits de perle reminéralisants.



UN CATAPLASME CHAUD POUR APAISER TENSION ET DOULEURS

Des pochons chauds remplis d'algues fucus font office de cataplasmes relaxants et décontractants pour soulager de petites douleurs au niveau du dos, des genoux, des épaules, des cervicales... Avec un effet reminéralisant grâce à la concentration en oligo-éléments, minéraux et vitamine C (elle facilite la récupération) des algues, parfait en cas de douleurs articulaires ou musculaires.

Mode d'emploi : pour profiter à la maison du cataplasme d'algues, exclusivité des thalassos Valdys, on suit les conseils de Malvina Forestier : « Immergez les cataplasmes dans de l'eau chaude à 60 °C pendant 10 minutes. Essorez-les légèrement et posez-les sur les zones douloureuses avant d'envelopper de film alimentaire pour les maintenir en place. Laissez agir 15 à 20 minutes. » Pour le dos, déposez les cataplasmes sur une serviette recouverte d'un film plastique, et allongez-vous dessus. Pas de douche après, car le soin ne dépose rien sur la peau.

NOTRE CHOUCHOU

✓ **Cataplasmes d'algues brunes, Valdys Thalasso & Spa, 23 € les 8 sachets.** Décontractants et reminéralisants.



APRÈS : UNE TISANE DRAINANTE

On imite l'effet cocooning des salles de repos afin de prolonger ce temps pour soi et rester dans un état de détente profonde. Les algues type fucus ont un effet drainant pour continuer à éliminer et purifier le corps.

Mode d'emploi : préparez-vous une tisane (ou encore mieux demandez à un proche de vous la préparer), et sirotez-la en silence, en feuilletant un magazine ou un livre.

NOTRE CHOUCHOU

✓ **Infus'Océane Drainage, Thalgo, 8,40 € les 20 sachets.** Associe l'algue *Fucus vesiculosus* à l'hibiscus, au cassis et à la reine-des-près pour favoriser le drainage.

