

Sels d'ici et d'ailleurs, une pincée de tonus

Basique ? Pas vraiment ! Romuald Vallée, directeur scientifique de Phytomer décrypte cet ingrédient magique de la cosmétique.

Plongeon en apesanteur

Naturellement, le bain de mer a un effet incroyable. Délassant et apaisant grâce à la chaleur de l'eau, il bénéficie de l'effet décongestionnant du sel. Rien de tel, dès qu'il fait chaud, pour alléger les gambettes et apaiser les pieds après les frottements des chaussures.

Trésors du bout du monde. « Les éléments bénéfiques, ce sont les sels, c'est-à-dire les éléments minéraux dissous dans l'eau de mer », précise Romuald Vallée. Ainsi, les sels non purifiés que l'on a laissé cristalliser, tels les sels de l'Himalaya ou ceux de la mer Morte, ont une composition en minéraux particulièrement intéressante.

La bonne dose. Pour reproduire chez soi l'effet de l'eau de mer, il faut y aller franco

sur la dose de sel. Car la concentration idéale, celle qu'on trouve dans la nature, avoisine les 35 g par litre ! En sachant qu'un bain fait environ 200 litres, n'hésitez pas à verser au moins 200 g dans la baignoire. Pour limiter les frais, offrez-vous une fois par semaine un bon bain de pieds, très efficace sur les jambes lourdes.

Mode d'emploi. Versez la bonne dose de sel au fond de la baignoire avant de faire couler l'eau à 38 degrés. Et barbotez au moins 20 minutes afin de profiter des vertus reminéralisantes du sel.

On aime. Euphorisant. Ces sels parfumés aux essences de fleurs apportent une belle énergie. Sels de bain Présence(s) de Bach, 19,50 € (1). Rafrâchissant. Des sels infusés de plantes, menthe poivrée, cristaux de menthol, tea tree et romarin délassent rapidement. Le bonheur est dans le pied. Sel de bain infusé aux plantes, Hévéa, 12,50 € (2). Energisant. Trois bouchons suffisent à diffuser ses huiles essentielles, souvenirs des plages du Sud-Ouest. Sels de bain bio à l'huile essentielle d'aiguilles de pin, Florame, 10 €.

Gommage nouvelle vague

« Les cristaux de sels ont l'avantage d'être fondants, donc pas trop agressifs », précise Romuald Vallée. A condition évidemment de ne pas pratiquer le gommage sur une peau irritée ou couperosée. Courant, le mélange de sels et d'huiles augmente légèrement la température de la peau et favorise ainsi l'élimination des toxines. Un deux-en-un intéressant !

On aime. Epices thaïes. Cannelle, café, noix de coco, beurre de karité et sel de mer. Gommage Balinais, Panpuri, 42 €. Sud. Sel de Guérande, éclats de noyaux d'olives et huile. Soin Gommant Aromatique, Aquamondi Provence, Daniel Jouvence, 34,90 €. Pépites exotiques. Des sels puisés dans la Méditer-



ranée, la mer Morte et l'Atlantique. Gommage Energie Océane, Science & Mer, 26,50 €.

Soin reminéralisant

« En rééquilibrant la peau en éléments minéraux, les sels de mer sont la base de tout soin, rappelle Romuald Vallée. C'est grâce à eux que les formules minceur ou anti-rides vont être efficaces. » Intégrés à nos crèmes, ces sels ont des vertus apaisantes et anti-inflammatoires, notamment grâce à leur concentration en magnésium.

Le saviez vous ? Le sel de mer se compose à 85% de chlorure de sodium et à 15% de tous les autres minéraux et oligoéléments (sulfates, magnésium, calcium, or...). « La mer et le corps humain sont les seuls à contenir les quatre-vingt-dix éléments de la planète. Notre corps, c'est de l'eau de mer diluée », conclut Romuald Vallée.

On aime. Vif. Il détoxifie le teint. Souffle marin, Phytomer, 33 € (3). Concentré. Avec 32 % de minéraux, ce gel rééquilibre le corps. Pure-Sel liquide de la mer Morte, Ahava, 19€ chez Sephora. Calmant. Une lotion au sel de Guérande riche en oligoéléments. Tonique marin à la fleur d'oranger, Bio Thalgo, 12 €.



BAIN CAPILLAIRE

Déposé au pinceau sur le cuir chevelu sec, le délicat gommage à la fleur de sel prépare les cheveux à recevoir la crème de palme massée mèche à mèche. Suivie d'un shampooing à la spiruline et d'un masque au miel, c'est que du bonheur ! Soin Originel Dessange, Soin de 1 h 30, de 60 € à 80 €. Tél. : 01 53 83 99 10.

Polis par les éléments, les grains de sable se révèlent un exfoliant tout doux.