



Douches. à sensations

Chaude ou fraîche,
en pluie fine ou en auto-massage,
chacune a ses vertus.

Comment les optimiser l'été.

Par Emmanuelle Courrèges. Photographie Deborah Turbeville.

Parce que le toucher est le premier sens en action chez l'être humain, le contact de l'eau sur le corps ressuscite le sentiment de béatitude du fœtus dans le liquide amniotique. Sous une fine pluie, tous nos capteurs cutanés sont en alerte et nos sécrétions d'endorphines montent en flèche. Surtout qu'en se fracassant sur le sol, les gouttelettes d'eau libèrent aussi des ions négatifs qui diminuent l'anxiété et dopent la synthèse de sérotonine. Tout un programme...

FRISSONS MÉDITATIFS En été, rien de plus revigorant qu'une douche froide. Parce que le contraste de températures «saisit» le corps, tout en créant un arrêt immédiat de la pensée, source habituelle de fatigue psychique. Résultat : la douche froide s'apparente à une séance de méditation, qui libère l'organisme de ses toxines émotionnelles et remet à zéro son état énergétique avant de le relancer. Pour optimiser les vertus du froid : *Crème Lavante pour le corps à la figue fraîche Laura Mercier*, 42 €. *Gel douche Nominoë à l'artichaut bio*, 17 €. *Gel Douche et Bain à la Menthe Santa Maria Novella*, 36 €.



TISANE CORPORELLE Enveloppante comme un cachemire, on la laisserait couler des heures sur nos épaules. La douche chaude, même en été, demeure totalement addictive. Parce que sous l'effet de la chaleur, les veines se dilatent. Pendant que la répartition du sang se modifie. Du coup, le mental lâche prise et l'effet sédatif de la chaleur plonge progressivement le cerveau dans un doux état de relaxation. Pour booster les effets du chaud : *Gel sublime pour le bain Magnolia Nobile d'Acqua di Parma*, 38 €. *Gel Douche Sensoriel aux 3 fleurs blanches de Liérac*, 10 €. *Douche Douceur Accord 3 roses de Lancôme*, 18 €.

AQUA-MASSAGES En thalasso, chaque douche (à jets, rotative, sous affusion) a des vertus bien précises. D'où l'idée d'utiliser le pommeau de douche comme la main du masseur. Un jet continu autour du nombril sollicite les organes émonctoires, responsables de l'élimination. Un va-et-vient de la nuque aux articulations de l'épaule offre une vraie détente musculaire. Mais la douche d'été, moins précipitée, peut surtout faire l'objet d'une auto-thérapie grâce au protocole «d'hygiène émotionnelle» qui mixe respiration, étirements et visualisation. Celui de Jean-Paul Curtay, baptisé «Recharge-Décharge», transforme carrément la douche en cure de bien-être. Ressourçant. www.jeanpaulcurtay.typepad.com/Okinawa.

Merci à Caroline Bauchet-Bouhlal, directrice du spa du Es Saadi de Marrakech, qui dispose d'un parcours de douches à expériences unique.