

© Pascal THAUVIN | Bien-être

Mon rituel

Déprimée par le temps morne de l'hiver ? Fatiguée, mal dans votre corps, stressée ? Il est grand temps de vous offrir une vraie pause, de vous chouchouter et de redécouvrir tout le bien-être que peuvent vous procurer quelques gestes simples. Nous vous offrons plusieurs pistes : à vous d'y piocher pour composer votre propre rituel cocooning !

1. A l'eau !

Quoi de plus délicieux en hiver qu'une longue douche pleine de vapeur ou un bain bien mousseux dans lequel on se prélasser des heures ? Pas si compliqué de recréer l'ambiance d'un spa à la maison si l'on possède une salle de bains bien chauffée et qu'on n'hésite pas à prendre son temps. Dans tous les cas, l'important est de se détendre et de choisir des produits relaxants, aux parfums doux et aux textures caressantes. L'eau, cet élément régressif, se chargera du reste !



2. Je nettoie en profondeur.

Impossible d'imaginer un rituel cocooning sans prendre un moment pour réaliser un gommage ! L'idéal est de le pratiquer sur tout le corps si on a le temps, mais on peut aussi se limiter au visage, histoire de rendre toute sa brillance à notre teint. En éliminant les peaux mortes et en nettoyant l'épiderme en profondeur, on prépare celui-ci pour les soins hydratants qui seront d'autant plus efficaces. Sans compter qu'il n'y a rien de tel pour rendre la peau toute douce !



3. J'hydrate et nourris.

Le froid, le vent, le chauffage... L'hiver n'est pas de tout repos pour notre peau et elle a bien besoin d'être dorlotée. Pour que l'effet détente soit maximal, on opte pour des soins aux parfums gourmands ou relaxants et on prend tout son temps pour l'application. Pourquoi ne pas en profiter pour s'administrer un automassage ? Outre le fait que c'est parfait pour la circulation sanguine (et pour déloger la cellulite), c'est également un excellent moyen de se détendre. A vos crèmes !



4. Je fais un masque.

Ils nous font craquer dans les revues, mais au moment de les appliquer, c'est toujours la même excuse : pas le temps ! Et pourtant les masques font un bien fou à la peau. Plus que ça, en nous incitant à faire une pause, ils nous donnent une bonne excuse pour nous prélasser et méditer tranquillement. C'est donc tout naturellement qu'ils viennent s'intégrer dans notre rituel cocooning, à la fois zen et bon pour le corps. Le masque ou comment se faire belle... sans rien faire !



cocooning



5. Je prends soin de mes mains...

Particulièrement malmenées durant la période hivernale, nos mains ont soif et nous le font savoir : peau sèche, gerçures, crevasses, rougeurs... Puisque nous avons décidé de prendre du temps pour nous, c'est aussi le moment de s'occuper de ces fidèles compagnes. De soins pour les ongles en baumes réparateurs, en passant par des crèmes nourrissantes, nous avons l'embarras du choix pour rendre toute leur beauté à nos petites mimines !



6. ... et de mes pieds !

Encore plus oubliés que les mains, les pieds souffrent pourtant eux aussi du froid et de l'hiver. Qu'on s'offre un délicieux bain de pieds ou un massage (encore plus relaxant !), nos pieds nous en seront vraiment reconnaissants. Et si l'on combine un gommage en profondeur à un masque hydratant et un soin des ongles, ce sera carrément... le pied ! Un bien-être qui se communiquera à notre corps tout entier si l'on en croit les adeptes de la réflexologie (et toutes celles qui ont déjà testé un vrai bon massage des pieds).



7. J'embaume mes cheveux.

Parce que se sentir bien dans son corps passe également par le fait de se sentir bien dans ses cheveux, pourquoi ne pas inclure dans notre rituel cocooning quelques soins dédiés ? On oublie les cheveux secs et ternes ou le cuir chevelu qui gratte et on se laisse séduire par les délicieux parfums de nos produits préférés. Un plus indéniable dans notre recherche du bien-être...



8. Je prolonge la détente...

Après tous ces rituels beauté, nous voilà zen et détendue, nettoyée et hydratée des pieds à la tête ! Pour prolonger le plaisir, c'est le moment ou jamais de s'installer confortablement dans notre canapé avec une musique d'ambiance propice à la relaxation, d'allumer des bougies parfumées ou un diffuseur d'huiles essentielles et de déguster une tisane naturelle qui va achever de nous nettoyer de l'intérieur. Un rituel bien-être à renouveler aussi souvent que possible pour passer l'hiver en toute sérénité !

