



Hamмам : comment recréer ce rituel ancestral à la maison



D'Essaouira à Istanbul en passant par l'Égypte et le Moyen-Orient, ce rituel millénaire offre un vrai moment de ressourcement et de purification. La vapeur dénoue les muscles, apaise le mental, élimine les toxines, adoucit la peau...

« À moins d'avoir un hammam chez soi, difficile d'en reproduire tous les bienfaits à la maison, d'obtenir une température de 40° avec 90% d'humidité, mais avec quelques produits bien choisis, on peut s'offrir une heure de dépaysement facilement », explique Véronique Bonnefont, gérante et créatrice des hammams Les Cent Ciel.

Petit voyage beauté au Maghreb... À booker en fin de journée de préférence.

Se plonger dans l'ambiance

On laisse les soucis et le quotidien à la porte close de la salle de bain. Par exemple, en allumant une bougie aux senteurs orientales, fleur d'oranger, ambre, voire des bâtonnets d'encens. On peut aussi embaumer la pièce avec un diffuseur d'huile essentielle d'eucalyptus aux pouvoirs purifiants. À défaut, un parfum d'intérieur à base d'ambre, de oud ou de bois précieux. On peut aussi se préparer du thé à la menthe, accompagné de quelques raisins secs, histoire de s'hydrater durant le rituel et de jouer le jeu à fond.

Faire monter la température

On prépare et on purifie sa peau : en s'immergeant dans un bain très chaud (ou sous la douche) qui va créer de la vapeur et ouvrir les pores de l'épiderme. En cas de problèmes circulatoires, poser les jambes en hauteur sur le rebord de la baignoire. Dans tous les cas, dix minutes suffisent.

L'astuce Mille et une nuit : disperser des pétales de roses dans l'eau ou des huiles de néroli, de roses, de jasmin...Voire du lait d'ânesse pour les apprenties Cléopâtre (en magasins bio).

Changer de peau Kessa kesako ?

Plus doux que le gant de crin, ce gant typique des hammams n'a pas son pareil pour éliminer les cellules mortes et activer la circulation sanguine. Autrefois en poils de chèvre, il est aujourd'hui fabriqué en crêpe de viscosité ou en fibres végétales à trame très serrée.



Pas de hammam sans un bon gommage au savon noir. Manuela Marciano de la Sultane de Saba, en dévoile le secret. Une fois sortie du bain, enduire tout son corps de savon noir, en évitant le visage. Cette pâte végétale obtenue à base d'olives noires broyées et macérées dans du sel et de la potasse, parfumée à l'eucalyptus ou autres plantes aromatiques, hydrate et exfolie en douceur. Laisser poser quelques minutes puis gommer avec un gant kessa, par mouvements circulaires, en insistant sur les zones rugueuses, talons, coudes, genoux... Puis rincer à l'eau tiède.

Orient express : on peut utiliser un produit de gommage prêt à l'emploi ou remplacer le savon noir par de l'authentique savon d'Alep, dont la fabrication artisanale a été transférée en région parisienne par la société Alepia. Cet ancêtre du savon de Marseille à base d'huile d'olive, de baies de laurier nettoie lui aussi en profondeur. (Sur alepia.com ou Le Comptoir du Bain.)

Chasser les toxines

Avec un enveloppement au ghassoul (prononcer rassoul), cette argile saponifère du Maroc au grand pouvoir assainissant. Après le gommage, délayer la poudre dans l'eau pour obtenir une pâte un peu mousseuse et l'appliquer sur tout le corps et les cheveux. Laisser poser une quinzaine de minutes puis bien rincer à l'eau tiède avec un peu de gel douche et de shampoing. Seules les peaux grasses, épaisses, peuvent mettre un peu de ghassoul sur le visage. Les autres profiteront de l'enveloppement pour exfolier leur visage et s'offrir un masque hydratant, nourrissant et/ou anti-âge. Pour rester dans le mood Aladin, on humidifie son visage à l'eau de rose ou de fleur d'oranger, puis on le masse avec de l'huile d'argan, de rose ou de Figue de Barbarie, véritable cure de jouvence pour la peau. L'huile de carotte donne aussi bonne mine en hiver. On laisse bien pénétrer et on tamponne juste l'excédent avec une serviette.

Le plus Mille et une Nuits : concocter un masque maison avec une cuiller à soupe de miel délayé dans une cuiller à soupe d'eau de rose. Laisser pauser dix minutes et rincer à l'eau tiède. Pour une peau douce comme de la soie, on opte pour une épilation au miel et au citron. Un art véritable qu'il vaut mieux confier aux pros mais on peut toujours s'exercer à domicile avec les roll-ons, les kits ou les bandes de cire à l'orientale prêts à l'emploi vendus en grande surface (Veet, Nair...)

Satiner ses courbes

Pour clôturer le rituel, on masse tout son corps avec la reine des huiles, secret de beauté millénaire des femmes Berbères : l'huile d'argan bio, l'or liquide du Maghreb. Très riche en acides gras essentiels et en vitamine E, l'argan hydrate, nourrit, protège et régénère la peau, les ongles et les cheveux. Si vous n'aimez pas son odeur, mélangez-la avec votre crème corporelle parfumée ou ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de rose, de jasmin ou de néroli. Les peaux très sèches ou matures peuvent aussi la mélanger avec du beurre de karité pour la rendre encore plus nourrissante.

Quelques recettes simplissimes : Pour des cheveux gainés et brillants, appliquer une petite quantité d'huile d'argan sur les cheveux mouillés en évitant les racines, bien répartir sur les longueurs avec une brosse, puis envelopper d'une serviette chaude, d'une charlotte ou de film alimentaire et laisser pauser une heure minimum. Autre solution, déposer un peu d'huile d'argan sur les longueurs avant d'aller se coucher, protéger l'oreiller avec une serviette et se shampooiner au réveil. Et pour des ongles forts et sains, les tremper cinq à dix minutes dans un bain d'huile d'argan (d'olive ou d'amande douce) additionné d'une cuiller à café de miel et d'un trait de citron. Bien masser les cuticules puis chaque main avec ce mélange avant d'essuyer l'excédent.

Pour une vraie parenthèse de bien-être et de volupté, rendez-vous chez ...

madame.lefigaro.fr
Pays : France
Dynamisme : 0



[Visualiser l'article](#)

Les Cent Ciel : après Paris, Boulogne Billancourt et Strasbourg, ce hammam haut de gamme ouvre bientôt à Lille et Bordeaux. Il lance également une nouvelle gamme de cosmétiques naturels, dix produits qui allient science et plaisir des sens. [lescentciels.fr](#)

La Sultane de Saba : dans ses spas ou ses boutiques, l'une des pionnières de la beauté orientale à Paris ne manque pas de ressources pour vous transformer en princesse de harem 3.0. [lasultanedesaba.com](#)

Le Hammam Pacha : ces somptueux hammams proposent un forfait sur-mesure à la grenade et à l'huile d'amande douce pour préparer le corps aux frimas et garder une peau lumineuse tout l'hiver.95€. [hammampacha.com](#)

Les Bains du Marais : un havre de paix au cœur de Paris avec une noria de formules bien-être. [lesbainsdumarais.fr](#)