



[Accueil](#) / [Articles](#) / [Tendances](#) / [Les tendances cosmétiques](#) / [Quand la beauté à ses vapeurs](#)

6 mars 2017 | [Les tendances cosmétiques](#)

## Quand la beauté à ses vapeurs



**Vous n'aimez pas les jours où il fait chaud et humide à la fois ? Pourtant cette équation est parfaite quand il s'agit de beauté ! En effet, se rendre régulièrement dans un hammam pour prendre soin de soi fait partie des bons rituels à adopter. Quels sont les avantages ? Comment s'y prendre ? Immersion en terrain brumeux.**

Temps de lecture : ~ 7 minutes

Le Hammam Pacha, niché au cœur du 6e arrondissement et réservé exclusivement aux dames, a ouvert ses portes à l'Observatoire des Cosmétiques. Un test réalisé sous le signe de la chaleur.

### UN PEU D'HISTOIRE

Les soins à base d'eau chaude ne datent pas d'hier. En effet, les premiers hammams existent depuis la Rome Antique. Par la suite, ils ont été implantés dans l'empire Ottoman et dans tout le Maghreb.

Véritable phénomène social, le hammam fait partie du quotidien des populations d'Afrique du Nord qui s'y rendent très régulièrement. Hammam signifie source de chaleur en arabe.

### HAMMAM, MODE D'EMPLOI

Pour que l'expérience soit la plus concluante et la plus agréable possible, il convient de respecter un ordre précis. Raison pour laquelle le hammam Pacha propose une vidéo d'introduction afin d'expliquer le fonctionnement aux nouvelles initiées.

Les trois pièces emblématiques sont :

- l'apodyterium/frigidarium : vestiaire, salle de détente, douche ;
- le tepidarium : salle tiède de transition ;
- le caldarium sudatorium : pièce chaude de sudation. ; c'est dans cette dernière salle que se trouve le four de chauffe et la cuve d'eau bouillante.

## La douche au savon noir

Une fois en maillot de bain (ou nue...a priori, personne ne souffre du froid), la première chose à faire est de se doucher avec du savon noir. À base d'huile d'olive, cet exfoliant naturel va aider la peau à se débarrasser des cellules mortes. Comme c'est un corps gras, il est important de le rincer avant de se prélasser dans les salles chaudes. S'il reste sur la peau, il risque de boucher les pores et le gommage sera moins efficace.

## Chaleur, chaleur

Il est temps de passer la porte de la salle de vapeur. En règle générale, la température d'un hammam avoisine les 50 degrés, mais le taux d'humidité est de 100 %, rendant ainsi la chaleur supportable. Pour vivre au mieux l'expérience, garder la même position est la clé de la réussite. Il ne sert à rien de s'agiter, au contraire, on risque de se fatiguer plus vite. Yasmina, une des esthéticiennes du centre Pacha, explique que pour optimiser les bienfaits de la vapeur, "il est judicieux d'alterner entre le hammam et une salle plus fraîche. Tout d'abord, cela aide à mieux supporter la chaleur. De plus, grâce au changement de température, la peau sera d'autant plus facile à gommer". Le mieux est de rester au moins 45 minutes dans la salle la plus chaude, en alternant avec les endroits plus frais.

## De l'art du frottage

Au Hammam Pacha, comme dans les autres instituts, soit une esthéticienne réalise le gommage, soit on le fait soi-même. Comme le rappelle Yasmina, le gommage traditionnel requiert du savoir-faire. Point de vue matériel, un gant de Kessa est nécessaire. Typiquement marocain, cet accessoire permet d'exfolier la peau et de la débarrasser de toutes ses impuretés.

Contrairement à ce que l'on fait lorsqu'on se douche, ce n'est pas la peine d'utiliser un produit lavant ou moussant, le gant de Kessa se suffit à lui-même.

Alors que vous êtes allongée sur une longue dalle en céramique, Yasmina commence le gommage. Elle passe le gant en longueur, "en allant de l'avant vers l'arrière", précise-t-elle. Ce type de soin requiert de l'huile de coude pour être efficace, quitte à avoir la peau un peu rouge à la fin. Un frottage digne de ce nom se doit d'être énergique !

Après 20 minutes, la promesse est tenue : plus de peau morte ! Bien que l'épiderme soit un peu rouge, il est surtout très doux. Il n'y a plus de sensation de rugosité, même aux endroits les plus secs, genoux et coudes en tête de liste.

## LES BIENFAITS POUR LA PEAU

L'atmosphère d'un hammam peut paraître étouffante mais c'est précisément cette chaleur humide qui permet d'ouvrir les pores et de faire respirer la peau ! Après ça, les soins et les produits de beauté pénètrent mieux et ont une action plus efficace.

En plus d'aider à se débarrasser des peaux mortes, la chaleur humide a des vertus apaisantes et relaxantes, c'est une véritable séance de lâcher-prise !

Néanmoins, il faut la pouvoir supporter. À aucun moment, il ne faut se sentir gênée ou oppressée. Si c'est le cas, il est préférable de limiter son exposition ou d'aller se prélasser dans une salle moins chaude.

## BAIN DE VAPEUR, C'EST POSSIBLE CHEZ SOI ?

Selon le personnel du Hammam Pacha, le corps a besoin d'un nettoyage en profondeur au moins une fois par mois. Cependant, se rendre dans ce genre d'institut régulièrement n'est pas à la portée de toutes les bourses.

Pour autant, il est tout à fait possible de recréer la même chose (à quelques détails près...) chez soi.

Il suffit de se procurer du savon noir et un gant de Kessa, disponible dans le commerce à des prix accessibles (moins de 10 € le tout) et de faire couler de l'eau très chaude dans sa salle de bain. Même rituel qu'au hammam : après s'être frottée avec du savon noir, on se plonge dans l'eau chaude (veillez à ce qu'elle ne soit pas bouillante non plus), le plus important est que la pièce soit embuée. Après avoir trempé une vingtaine de minutes, c'est au tour du gommage. Aucun doute qu'avec cette méthode, les peaux mortes s'en iront tout aussi efficacement.

Rituel de beauté millénaire, le hammam a encore de beaux jours devant lui. À la croisée du moment de détente et du soin cosmétique efficace, il s'adresse à tous. Sans compter qu'après plusieurs heures passées dans cette chaleur engourdissante, on dort comme un bébé.

JS

© CosmeticOBS-L'Observatoire des Cosmétiques

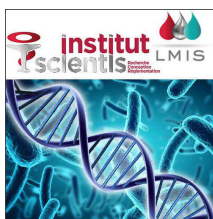
## TOUS LES ARTICLES (297)



21 janvier 2019

### [Le maquillage pour hommes devient tendance](#)

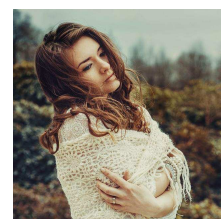
[Par petites touches, les hommes se mettent au maquillage. Fond de teint, gloss ou stylo pour les sourcils : le maquillage ...](#)



16 janvier 2019

### [Microbiome et métagénomique : le lien avec les produits à destination cutanée](#)

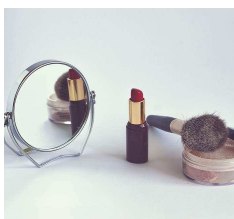
[La mise sur le marché des produits cosmétiques nécessite de maîtriser leur réglementation, mais aussi de bien connaître des disciplines ...](#)



20 novembre 2018

### [Cosmétique minimaliste : quoi de neuf aux États-Unis et en Corée du Sud ?](#)

[La tendance a beau être bien en place, elle ne cesse de se décliner. Le minimalisme cosmétique a plusieurs facettes ...](#)



7 novembre 2018

### [Le minimalisme s'empare de la cosmétique](#)

[De plus en plus de consommateurs exigent aujourd'hui de l'industrie](#)



6 novembre 2018

### [Parfums Prestige : tendances et perspectives](#)

[Lors d'une conférence donnée au LuxePack Monaco 2018, Mathilde](#)



5 novembre 2018

### [Le "Sur-mesure" en cosmétique : une tendance incontournable](#)

["Personnalisation", tout le monde ne jure plus que par ce terme. Face](#)