

# Quint & Sens

## Hamмам

*Il s'agit donc d'un bain de vapeur d'eau, chaud et prolongé, qui a pour effet de relaxer, de libérer les tensions musculaires, tout en purifiant sa peau, puisqu'en transpirant on élimine les toxines.*

*Se faire une séance de hammam une fois par semaine semble idéal. Après un effort physique pour éviter les courbatures du lendemain, après une dure journée de labeur...*

*Délassant et purifiant, il aide à chasser le stress, relaxe les muscles et favorise le sommeil.*

*Le hammam, tel qu'on le conçoit chez les Orientaux, est un lieu qui favorise la détente, le rêve. La vapeur, variable de 5°C à 50°C, donne l'impression d'être dans un brouillard, et de fines gouttes d'eau ruissellent du plafond.*

*Le bain de chaleur s'accompagne d'une douche d'eau froide. Cette étape est nécessaire pour créer, après la vasodilatation, une vasoconstriction. C'est ce qui active la circulation sanguine et apporte une réelle détente.*

*Le hammam est un moment à vivre pour soi. Aussi n'hésitez pas à emmener tous vos produits préférés pour le visage et le corps. Les pores de la peau étant dilatés, les principes actifs des crèmes pénètrent mieux*

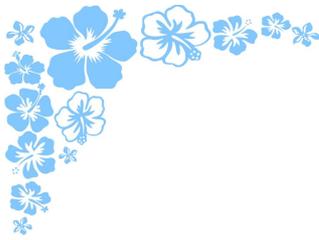
*Considéré de tout temps comme un acte d'hygiène très important, le bain de chaleur a des vertus relaxantes indéniables. Pour certains, il favorise l'équilibre naturel entre le corps et l'esprit. Pratiqué régulièrement, il renforce notre résistance aux agressions de toutes sortes : stress, infections, chaleur, froid, etc. La vapeur du hammam, en outre, dégage les voies respiratoires et permet de lutter efficacement contre les rhumes et la toux. Débarrassée de ses toxines, la peau rayonne. Elle est douce comme jamais et on a une mine splendide, qui dure pendant 3-4 bons jours. Et encore plus, si on mène une vie à l'abri du stress et de la pollution.*

*C'est un fait : passer plusieurs heures dans la pénombre, nue, à transpirer, les yeux fermés, sans rien faire, détend merveilleusement. Le mieux : y aller avec une copine proche, avec qui on pourra papoter -doucement, pour se détendre vraiment.*

*J'y vais quand ?*

*Chaque fois que vous avez envie d'une pause relax ! Idéal aussi après le sport, pour éviter les courbatures du lendemain. Prévoyez ensuite une soirée au calme pour récupérer et prolonger ce moment de détente.*





## **Contre-indications**

*Exceptées quelques pathologies lourdes, comme l'insuffisance cardiaque, les infections aiguës (bronchite, tuberculose) ou tumeurs malignes, le hammam ne pose aucun problème. Les personnes âgées et les enfants peuvent également en profiter. Le hammam est déconseillé aux femmes enceintes, aux personnes souffrant de troubles respiratoires, cardiaques, d'asthme ou de phlébite. A éviter aussi après avoir consommé de l'alcool, ou en cas d'hypertension artérielle.*

## **La tradition du hammam**

### *Le savon noir*

*Le savon noir est utilisé dans les soins associés au hammam. Originnaire du Maroc, le savon noir est un produit 100% naturel qui se présente sous la forme d'une pâte de gommage sans grain, végétale et huileuse. Obtenu à partir d'un mélange d'huile et d'olives noires broyées, il ne mousse pas mais devient crémeux dès qu'on y ajoute de l'eau.*

*Son action : il sert à la fois de nettoyant, d'hydratant et d'exfoliant doux : toutes les peaux y ont droit, même les plus sensibles.*

*Les esthéticiennes, au hammam, l'utilisent comme base pour tous les soins du corps, du visage et des mains.*

*Après avoir fait l'enveloppement au savon noir, on procède au gommage au gant traditionnel marocain pour épurer le corps de toutes les impuretés et exfolier les cellules mortes*

