



UN SPA CONTRE LE FROID

Quand le rhume guette, un bon massage peut renverser la vapeur et nous remettre sur pieds. Mais lequel au juste ? PAR CHRISTELLE BAILLET
AVEC ALLISON CROSS, MASSEUSE ET CO-FONDATRICE DU SALON DON CROSS

«BRRR, J'AI FROID, JE GRELOTTE.»

Le bon protocole Un massage appuyé fait de longues manœuvres, pressions et frictions, avec application de cataplasme chaud, pour relancer les énergies du corps. L'idéal étant de l'associer à une application d'huiles essentielles type romarin, lavande ou bergamote, qui favorisent la circulation dans les extrémités (mains et pieds).

On a aimé Soin Jet Lag chez *After the Rain*, 130€; 202, rue de Rivoli, 75001 (01 44 58 43 77).

«AÏE, J'AI DES COURBATURES
ET JE ME SENS FÉBRILE.»

Le bon protocole Un rituel nordique concentré sur les attaches musculaires, les tendons, les muscles... et si possible agrémenté d'une parenthèse sauna, le top contre les courbatures. Une fois rentrée chez vous, glissez-vous dans un bain chaud pour en prolonger les bénéfices.

On a aimé Massage aux Huiles Essentielles Baniya De-Stress, Russie Blanche au Spa Le Bristol by La Prairie, 180€ (Lebristolparis.com).

«JE ME SENS RAPLAPLA, GARE AUX VIRUS.»

Le bon protocole Un soin énergisant comprenant un massage tonique pour remettre en mouvement les énergies du corps et de l'esprit, activer la circulation et éliminer le stress. Seul impératif : veillez à ce que pieds, jambes et ventre soient travaillés avec des gestes précis, pour un effet booster flagrant.

On a aimé Rituel aux chandelles Aïny chez Don Cross, 85€; 207, rue Saint-Honoré, 75001 (09 53 15 97 79).

«J'AI LE NEZ BOUCHÉ ET LA GORGE IRRITÉE.»

Le bon protocole Un massage relaxant qui stimule la circulation et élimine les toxines, quand il est réalisé avec quelques gouttes d'huiles essentielles (arbre de thé, menthe poivrée, lavande ou eucalyptus, myrrhe ou marjolaine, redoutables contre la toux), mélangées à une huile de base type amande douce.

On a aimé Modelage Equilibre aux Huiles Essentielles chez Clarins, 90€ (Clarins.fr).