



Espace Yon-ka.

En une heure

C'est décidé, on fait quelques efforts. On met la pédale douce sur l'alcool, on mange des légumes de saison et on se concocte un programme cocoon. On profite d'un matin, le week-end, pour adopter le rituel du sento, le bain japonais. Après une douche tiède avec gommage, on glisse dans un bain chaud (39 °C) additionné de sels de bain ou d'un mélange d'huiles essentielles bien choisies (2 gouttes de citron et 2 gouttes de genévrier) diluées dans du gel douche. Après ce bain détoxifiant, Catherine Mülhethaler, créatrice de Yon-ka, conseille de « s'envelopper dans un peignoir pour continuer le processus d'élimination et se reposer quinze minutes ». La relaxation fait partie du programme détox.

Notre sélection

Crémeux et addictif. Gommage corps fondant, Nuxe Body, 200 ml, 16,50 €. **Un lemon curd gourmand.** Soins gommant pour le corps à la vitamine E, Jo Malone, 600 g, 85 €. **Une bouffée d'oxygène.** Bain vapeur aroma-

matique purifiant Air SOS, Officina, 120 ml, 16,10 €.

Bain de Cléopâtre. Lait en poudre, Kenzoki, 200 g, 37 €.

Reboostant. Cristaux de sel pour le bain tonifiant au romarin, Kneipp, 500 g, 7,90 €. **Autre option**

A la pause déjeuner, en semaine, on sèche la cantine et on va se faire chouchouter. En rentrant au bureau, on avale une soupe préparée la veille, celle de Gwyneth Paltrow, par exemple : brocoli-roquette.

Notre soin préféré

Soins iyashi dôme, Espace Yon-ka

Ce drôle de caïsson, invention japonaise, diffuse des infrarouges. Leur spécificité ? Ils provoquent une transpiration intense, par les glandes sudoripares mais aussi sébacées, et ainsi l'élimination de toxines, métaux lourds et graisses. Une séance de trente minutes correspond à une course à pied de 20 kilomètres. En prime, on en sort la peau douce, le corps purifié et allégé (70 € les 45 min).

39, rue de Sèvres, Paris (VI^e). 01-45-44-39-79.

