



spa

スパ

# Le bien-être japonais s'exporte

PHOTO : VANIA RODRIGUES

La formule est simple : une pointe de *high-tech* pour une mesure de tradition. Les femmes nippones ont, de tout temps, su prendre soin de leur beauté. Une peau laiteuse et veloutée, ça s'entretient ; oui, mais comment ?

CARLA CINO

S.P.A.

(*sanitas per aquam*). Trois petites lettres qui sont devenues la référence pour les « fashionista » à travers le monde. Les *it-girls* japonaises comme les *office ladies* n'ont pas échappé à cette mode, et les *buildings* de Ginza ou Roppongi succombent, eux aussi, à la folie du spa. Les Nippones ont l'habitude de prendre soin d'elles, et les produits naturels comme ceux à la pointe de l'innovation sont là pour leur venir en aide.

## Spa et bain : même combat ?

Dans l'empire du Soleil-Levant, la culture du bain est millénaire. Les *onsen* et autres *rotemburo* sont des bains d'eau chaude d'origine volcanique. Le pays compte environ deux mille

de ces sources riches en minéraux, notamment en soufre, aux vertus curatives et à l'odeur reconnaissable entre toutes. Mais austérité et fonctionnalité des *rotemburo* familiaux laissent peu à peu la place à des spa où *design* et luxe rivalisent. Le plus glam : le spa Armani à Ginza. Imaginé par l'architecte français Sébastien SEGERS, ce lieu de détente unique possède des parois revêtues d'or et d'ivoire, créant un écrin propice à la relaxation ([www.armaniginzatower.jp/en/](http://www.armaniginzatower.jp/en/)). On succombe d'abord au côté zen de ces techniques séculaires. Les massages venus de l'archipel nippon ravissent les Françaises ; relaxants, bienfaisants et énergisants, ils constituent désormais

l'atout beauté de nombre de spa à travers le monde.

## Le bain s'exporte en France

Nous vous recommandons le *shiatsu*, qui apaise et redonne vitalité à votre corps par de légères pressions du bout des doigts. Le *kiatsu*, destiné à rééquilibrer le *ki*, énergie vitale d'un corps désordonné, est une technique douce favorisant l'unité du corps et de l'esprit. Nous avons aussi compris les bienfaits des plantes et des fleurs *made in Japan* ; fleurs de prunier, de cerisier, extraits de bambou, infusion de thé vert ou encore poudre de riz : tout s'accorde pour nous rendre plus belles. ♦

spa  
スパ



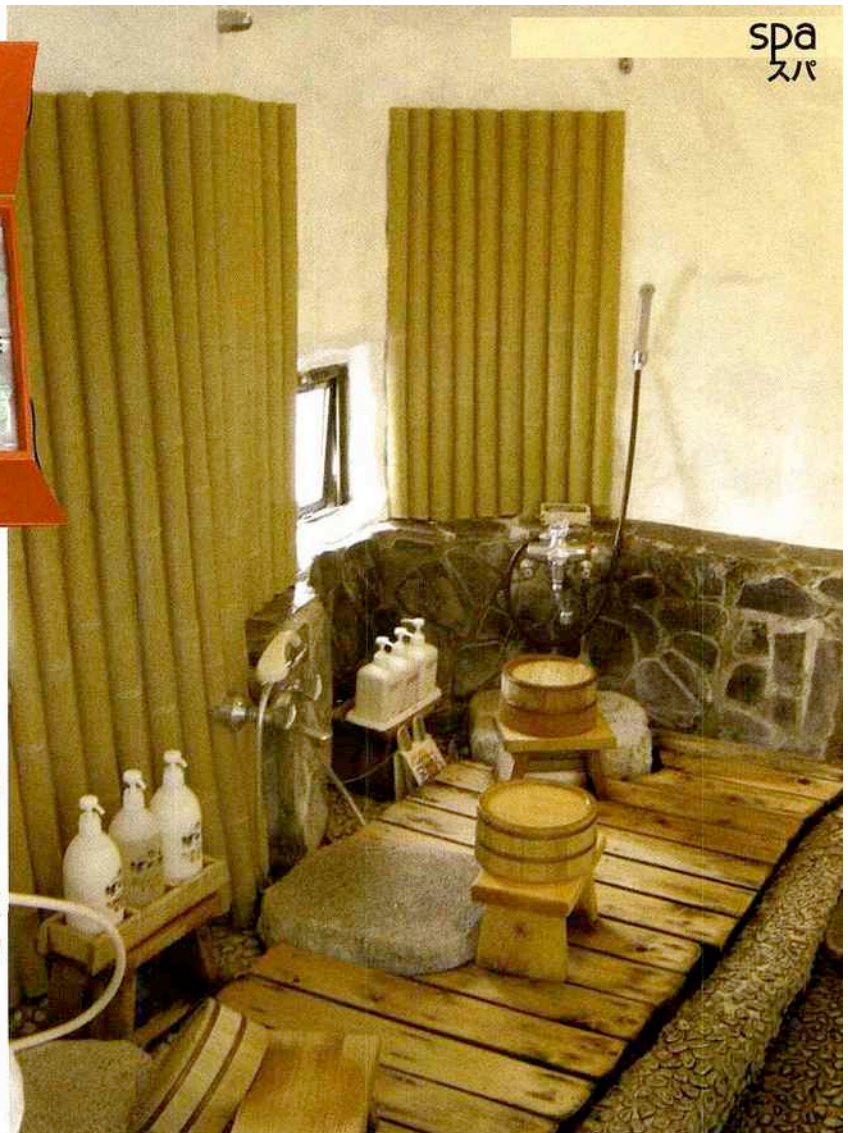
Coffret cadeau huile et sels de bain  
- Dominante Yuzu. www.japonmania.com, 37,25 €.

Sels de bain Kitano -  
Senteurs fleurs de prunier,  
www.japonmania.com, 2,50 €.

Rituel relaxant  
pour le bain,  
Obao, 1,99 €.



Rituel satinant,  
Obao, 3,95 €.



## Mon spa dans ma salle de bains

Une semaine difficile ? La peau qui tiraille ? Ce qu'il vous faut, ce sont de brefs instants volés à la vie quotidienne pour retrouver votre zen attitude. En quelques minutes, transformez votre salle de bains en salle de soins, et laissez-vous bercer par cette sérénité typiquement japonaise.

Drap de douche « Cube »,  
Esprit Home, 27,95 € l'unité  
vendue par 2.



Coffret cadeau « Jardin Japonais »,  
Lush, 13 €.

Ballistic « Sakura »,  
Lush 4,95 €.

## En +

- **Histoire.** La *stone therapy*, qui fait fureur aujourd'hui, est à l'origine japonaise. Au V<sup>e</sup> siècle avant J.-C., les moines nippons utilisaient déjà des galets chauffés pour soigner leurs maux.

- **Cabot.** À Tôkyô, même les chiens ont leur spa : le Dog Petit Resort Tsunayoshinoyu. On trouve une dizaine de centres identiques à travers le pays.