

Châtelaine

AVRIL 2000

spécial beauté

Deux surmenées au spa

Quand on est à plat, tendue, sur le point de craquer, un séjour au spa peut faire toute la différence – pour nous comme pour notre entourage ! Deux surmenées de *Châtelaine* ont enfilé leurs peignoirs de ratine pour faire le test, la première dans un spa de jour, la deuxième dans un spa long séjour. Leur journal de bord.

Spa de jour :

Trois heures de détente totale

Programme : avant-midi détente

Durée : trois heures

Où ? Au spa du salon L'Ultime, au Château Champlain, à Montréal

Combien ? 150 \$, lunch santé inclus.

Le temps d'un avant-midi, Christiane Martin, notre secrétaire de rédaction, s'est offert une parenthèse d'évasion bien méritée. Ses impressions.

9 h 30 : l'accueil. Tout de suite j'aime l'atmosphère, très calme, pas snob, sans chichis, à la fois familiale et professionnelle. Hugo, le directeur du spa, m'a même accueillie avec une tranche de pain aux bananes maison ! Le spa est sobre, simple, rien de délirant. Juste à côté, il y a une petite piscine intérieure avec une baie vitrée

ensoleillée, et aussi une salle de gym avec des appareils flambant neufs. Ce qui est bien, c'est qu'on a accès à tout ça de façon illimitée, même si on n'a réservé que pour un massage.

10 h : le bain de vapeur. Je me déshabille, puis j'enfile un gros peignoir douillet et des pantoufles. Le bain de vapeur est préparé par Christine, qui sera ma thérapeute pour toute la série de soins, ce qui est nettement plus agréable que de passer entre les mains de plusieurs personnes. Elle me fait choisir une essence d'aromathérapie – j'opte pour le cocktail tonifiant parce que je suis très fatiguée – et elle m'installe dans une cabine où la vapeur odorante sera diffusée pendant une dizaine de minutes. Le but ? Évacuer les toxines et ouvrir les pores de la peau pour favoriser la pénétration des produits. Ça ne m'embête pas d'être nue, mais pour celles qui sont plutôt timides, sachez qu'on nous remet toujours une petite serviette à placer stratégiquement.

10 h 15 : le gommage. Le bain de vapeur m'a complètement relaxée. Je me rhabille – décidément, je passe la matinée à enlever puis à remettre mon peignoir – et Christine m'explique les soins à venir en m'entraînant vers une cabine. C'est l'heure du gommage : j'enfile une petite culotte de papier et je m'allonge sur une table de massage, côté verso. En frottant avec de doux mouvements circulaires, elle me masse le dos, les fesses et l'arrière des jambes avec une pâte granuleuse. C'est mon premier gommage, c'est plus doux que je ne le croyais, j'adore. Elle me fait tourner côté recto et continue. Je somnole.

10 h 45 : l'enveloppement d'algues. La pâte de gommage est encore sur ma peau, et Christine prépare une boue qui sera exactement à la même température que mon corps. Elle l'applique de mon cou jusqu'à mes oreilles, m'enveloppe comme un saucisson dans du cellophane, puis dans une couverture chaude et très lourde.



Notre envoyée spéciale au travail...

Elle s'assure auparavant que je ne souffre pas de claustrophobie : certaines personnes ne tolèrent pas d'être ainsi emmitouffées, les bras immobilisés le long du corps. Pas de problème de mon côté : je trouve même l'expérience plutôt agréable, comme si on me forçait à relaxer. Elle tamise l'éclairage et me laisse mariner là-dedans pendant une vingtaine de minutes, en passant la tête dans la cabine une petite fois pour s'assurer que tout va bien. Après, je rince tout ça sous la douche.

11 h 30 : le massage. Je retourne dans ma cabine pour le massage. Le grand test, parce que je m'y connais : j'ai suivi des cours de massothérapie, j'en ai donné et reçu des dizaines et des dizaines. Plutôt que le shiatsu, je choisis le massage suédois, un grand classique normalement très agréable, qui vise à chasser les tensions musculaires, ce dont j'ai grandement besoin. Le verdict ? Excellent. La thérapeute masse en profondeur,

suis trop bien !), faire trempette dans la baignoire à remous et lire au bord de la piscine. Comme lundi matin, on ne fait pas mieux.



« Pour le prix d'une soirée cinéma-restaurant, on peut s'offrir le luxe de la détente totale avec un massage suédois. Entre les deux, je n'hésite pas. »

avec une bonne poigne mais en douceur, elle est à la fois forte, attentionnée et délicate. Elle masse d'abord le dos et l'arrière des jambes ; lorsque je me retourne sur le dos, elle continue avec les pieds, l'avant des jambes, les bras, la nuque, le visage. Elle termine en jouant dans mes cheveux, un geste que j'adore et que me fait mon mari pour m'endormir... Le massage terminé, elle quitte la cabine et me conseille de continuer à me détendre.

Toujours en peignoir et totalement relax, j'émerge enfin de ma série de soins. Hugo m'attend avec un lunch léger : salade, jus, eau minérale. Ensuite, j'ai tout mon temps pour fréquenter le gym (une autre fois, je