



LE RITUEL DU HAMMAM

Chère lectrice,

Après le visage, prenons soin du reste de votre corps. Votre peau mélanodermique mérite un vrai moment de douceur, et le hammam est l'un des plus beaux cadeaux que vous puissiez lui faire, à l'institut comme à la maison.

OFFREZ À VOTRE CORPS LA DÉTOX DU HAMMAM

Le hammam, c'est quoi ?

C'est un bain de vapeur chaude et humide. La chaleur détend les muscles, ouvre les pores et adoucit la peau avant le gommage. C'est un soin cabine qui purifie en douceur, et une vraie pause pour l'esprit.

Une histoire millénaire

Le hammam puise ses racines dans les thermes romains et byzantins. Il s'est développé dans le monde arabo-musulman, où il est devenu un lieu de purification et de rencontre, puis a gagné le Maghreb et l'Empire ottoman. Pendant des siècles, on s'y est retrouvées entre amies, on y a fêté la veille des mariages et transmis des gestes de beauté de mère en fille. Le Savon Noir et le gant de Kessa viennent de ces traditions. Nous les adaptons aujourd'hui à la beauté des peaux noires, avec la douceur comme règle d'or.

Le rituel du hammam en 5 étapes

- La vapeur : 10 à 15 minutes, en buvant de l'eau avant et après.
- Le Savon Noir : sur peau humide, à laisser agir 5 minutes.
- Le gant de Kessa : en mouvements circulaires, avec douceur.
- Le rinçage : à l'eau tiède.
- La nutrition : karité brut ou huile végétale (baobab, avocat) sur peau encore humide

La douceur avant tout

Un frottement trop fort irrite la peau, et notre peau a la mémoire mélanique : elle peut garder une tache sombre. Un hammam par semaine suffit pour retrouver votre glow naturel. Évitez le gommage sur une peau irritée ou une plaie. Si vous êtes enceinte ou avez de l'hypertension ou un souci cardiaque, demandez d'abord l'avis de votre médecin.

Le hammam détend les muscles, nettoie la peau en profondeur, aide à bien respirer et réduit le stress.

Il est accessible à la plupart des adolescents et des adultes en bonne santé, idéalement à partir de 12 à 15 ans, car le corps des enfants supporte très mal les fortes chaleurs.



De plus, le hammam soulage certaines maladies, comme les problèmes respiratoires légers (rhume, sinusite, bronchite légère grâce à l'effet décongestionnant de la vapeur d'eucalyptus), les douleurs articulaires ou musculaires (arthrose, courbatures, rhumatismes) et les tensions liées au stress ou à l'anxiété. En revanche, il est fortement déconseillé aux personnes souffrant de maladies cardiaques, de tension artérielle instable, d'asthme sévère, de fièvres ou de plaies cutanées.

Le Conseil de l'Experte

« Le hammam n'est pas un luxe réservé à quelques-unes. C'est un rendez-vous avec vous-même : on ralentit, on respire, on prend soin de sa couronne royale de la tête aux pieds. »

Mme Laurence Tanga, Manager BeNatural ByLaury

Dans le prochain numéro (04/10) : l'acné sous les tropiques, pourquoi il ne faut jamais décaper sa peau.

