

La toilette : un plaisir pour le corps ! - 1/1

Il ne faut pas être timide devant ton corps. Prendre soin de lui, lui apporter des soins, de l'eau, du parfum, ça aide à se sentir bien dans sa peau et à s'épanouir.

Il ne faut pas être timide devant ton corps. Prendre soin de lui, lui apporter des soins, de l'eau, du parfum, ça aide à se sentir bien dans sa peau et à s'épanouir.

Bien plus qu'un simple geste de coquetterie, la propreté du corps témoigne du respect et de l'attention qu'on se porte à soi-même... Mais aussi aux autres.

Et puis l'hygiène du corps tient en quelques gestes tout simples, auxquels tu peux ajouter des petits extras accessibles à ta bourse.

La douche et le bain

La toilette doit être quotidienne ! Se laver n'est pas une corvée, au contraire. La douche par exemple t'offre un bon réveil le matin, et le bain peut te délasser après une dure journée de cours.

Et oui, la douche, c'est mieux le matin. Mais l'été, quand il fait chaud et qu'on transpire, rien ne t'empêche d'en prendre également une le soir. Une bonne douche tonifiante doit avoir une température plutôt chaude au début, puis être de plus en plus fraîche. Ni brûlante, ni froide. Et si tu te sens vraiment fatigué (e) et stressé (e), laisse couler l'eau chaude depuis ta nuque tout le long de ton dos, tu sentira aussitôt une sensation d'apaisement.

Le bain quant à lui est préférable le soir. En effet il est un véritable bonheur de relaxation et permet de prendre soin de sa peau. Il agit aussi sur le moral. L'eau chaude a le pouvoir de décoller les petites impuretés, de décontracter les muscles et d'apaiser le système nerveux. Tout ça d'un coup. Pas mal ! Mais attention, le bain nécessite quelques règles :

_ il ne doit pas être trop chaud. Ça accélère les battements du cœur et fait éclater les petits vaisseaux sanguins.

_ tu ne dois pas rester trop longtemps dedans. Ça ramollit les tissus et déshydrate la peau. Et puis mariner dans sa propre saleté, c'est pas génial. Alors vingt minutes maximum !

_ après un bain, il est bon de se rincer à l'eau tiède, ou encore mieux, à l'eau froide !

_ évite enfin d'en prendre un tous les soirs, sinon tes parents vont hurler en voyant la facture d'eau... !

Les petits plus

Prendre un bain moussant de temps en temps. Mais attention, il faut choisir des produits hydratants et bien se rincer après. Les bains à l'huile sont super pour l'hiver surtout pour les peaux sèches, mais ils sont un peu chers... on peut se les faire offrir pour Noël par exemple (là c'est surtout pour les filles...). Mais il ne faut pas oublier que pour chasser la fatigue, nos grand-mères se contentaient de verser du gros sel dans la baignoire, et ça faisait très bien l'affaire !

Après une douche, nettoie ton visage avec un savon spécial et rince le abondamment avant de le sécher complètement. L'idéal serait de l'asperger avec de l'eau de source ou de l'eau minérale. Mais c'est vrai que ça peut revenir cher là aussi.

Bien se savonner !

C'est tout un art. L'eau calcaire et les savonnages répétitifs et trop violents abîment la peau. Elle se dessèche, devient rugueuse et plus sensible. Ce qu'il faut faire ? Déjà éviter de frotter trop fort la peau avec le gant de toilette ou la fleur d'éponge. Ensuite ne pas rester des heures dans le bain et ne pas utiliser des savons ou des produits moussants trop décapants. Opte plutôt pour le célèbre savon de Marseille, pas très séduisant mais vraiment respectueux et protecteur.

Alors plus qu'un conseil : Bonne douche !