

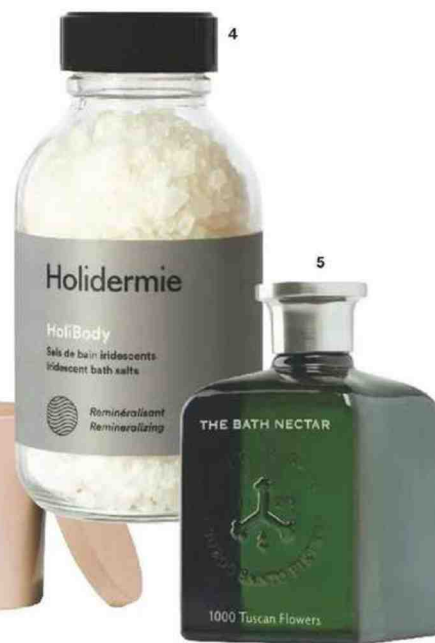
## PHÉNOMÈNE LE GRAND RETOUR DU BAIN

Il avait un peu disparu au profit de la douche, plus rapide et écologique. Les réseaux sociaux se sont saisis des rituels bien-être qu'il permet de mettre en scène pour refaire de ce "moment pour soi" l'un des sujets brûlants de l'hiver. On plonge ?  
Par Joy Pinto



LE TEMPS PASSÉ DANS LA SALLE DE BAIN n'est plus forcément synonyme d'intimité. Et notamment pour les jeunes générations, qui mettent volontiers en scène leurs ablutions sur le réseau social TikTok. Pour preuves ? 2,2 milliards de vues sur la douche et le bain aux États-Unis et 426 millions de hashtags #bath. Le bain connaîtrait-il une forme de renaissance ? « *Pause sacrée dans la plupart des cultures ancestrales, cette immersion dans de l'eau chaude reconnecte au grand bain de la matrice fœtale et ramène dans une zone sécurisante. Avec le Covid, il nous a rassurés quand l'extérieur devenait agresseur* », décrypte Coralie Bergdoll, consultante beauté. Moment pour soi, ce rituel semble aussi répondre à un besoin de créer des bulles de « rien » dans un monde où les notifications clignotent à tout moment sur nos smartphones : immergée, on cède à la tentation d'un instant régressif.

**LE POUVOIR DE "LAVÉ ESPRIT ET ÉMOTIONS"**  
Les aficionados qui, depuis des années, prêtent au bain des vertus bénéfiques pour le corps à grand renfort d'huiles, sels et plantes aromatiques – détox, réconfort... –, n'hésitent aujourd'hui plus à louer ses bienfaits pour le mental



– lorsqu'on indexe, par exemple, ses rituels sur les cycles de la Lune, comme le suggère Deborah Hanekamp. En fonction des mouvements de celle-ci, cette Américaine gourou du bien-être (@mamamedicine) propose en effet des mélanges à base de plantes sacrées, de cristaux colorés et de sels régénérants... Le bain devient un moment de méditation et de connexion à soi, auquel on associe parfois mantras et incantations car l'eau aurait aussi le pouvoir de « laver l'esprit et les émotions ». « *La génération hibernnée aux écrans reprend ces codes ésotériques pour en faire des codes esthétiques. Pour elle, qui oscille toujours entre deux réalités – la vie et la vie sur écran –, l'action même de flotter est une évidence* », s'amuse Coralie Bergdoll. Au détriment d'une réduction de notre consommation d'eau ? Mélanie Huynh, fondatrice d'Holidermie, a une solution : « *On s'offre un bain par semaine et on adopte le bain de pieds infusé de sels reminéralisants au quotidien.* »

1. Sels de Bain Hydratants Coco Mylk de Nini Organics, 48 € les 380 g. 2. Magnesium Bath Crystals The Ritual of Jing de Rituals, 13,90 € les 400 g. 3. Bougie La Fille de l'Air de Courrèges, 55 €. 4. Sels de Bain Iridescents HolyBody d'Holidermie, 35 € les 280 g. 5. The Bath Nectar de Seed To Skin, 99 € les 100 ml, au Bon Marché Rive Gauche.

• LE RITUEL PARFAIT POUR UN BON BAIN, À DÉCOUVRIR SUR MARIECLAIRE.FR