

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 37 (2007)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Le bonheur est dans le spa  
**Autor:** Muller, Mariette  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-826871>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

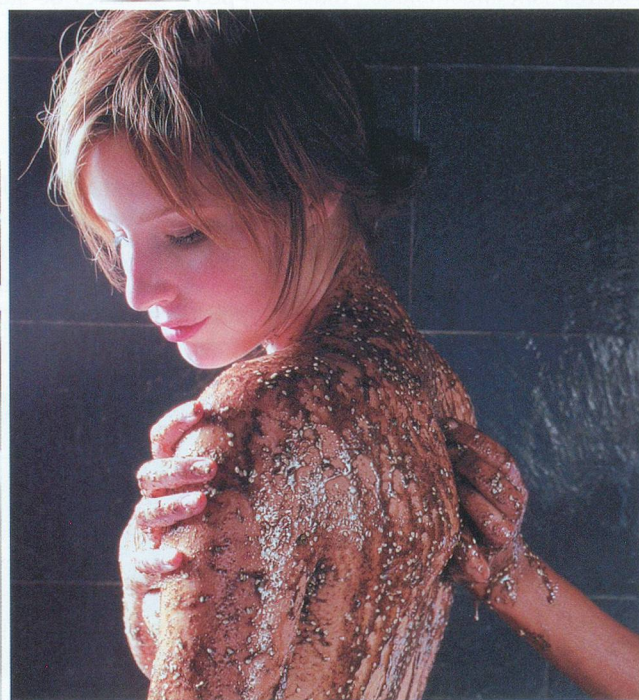
**Download PDF:** 14.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Le bonheur

Plus besoin de voyager loin pour se sortir du quotidien. Tout près de chez soi, même au cœur de l'hiver, on peut se ressourcer le corps et l'esprit. Les spas, ces nouveaux lieux de bien-être, investissent les villes.



Photos After the Rain



# est dans le spa

Curieux tout de même ce besoin de chaleur et de soleil qu'on ressent en cette période de l'année. Les plus chanceux, au portefeuille bien garni, choisissent justement le creux de l'hiver pour partir sous les cocotiers. Les autres – comme moi – restent ici, pestant contre le froid et le manque de lumière tout en rêvant de sable blond, de parasols et de mers du Sud. Mais quand la fatigue s'ajoute à la grisaille ambiante, c'est le signe que la cote d'alerte est bel et bien atteinte. Ce qu'il nous faut c'est une cure de bien-être: qu'on nous chouchoute, qu'on nous dorlote. On pense alors repos et forcément on se dit thalasso. Tunisie ou Bretagne? Ce ne sera ni l'un, ni l'autre. D'abord, parce qu'on ne peut pas tout planter et laisser le bureau se débrouiller sans nous. Ensuite, bien souvent, parce qu'un coup d'un coup d'œil à notre compte en banque nous a convaincue que partir dans ces conditions friserait l'inconscience pure!

## TROIS LETTRES MAGIQUES

Par chance, pour ceux qui ne peuvent pas s'envoler vers des destinations exotiques, on a inventé le spa. Trois petites lettres ma-

giques qui viendraient du latin *sanus per aquam* (trad.: en bonne santé par l'eau) et qui auraient donné son nom à la ville d'eau de Spa en Belgique. Aujourd'hui, tous les grands hôtels dignes de leurs quatre ou cinq étoiles se doivent d'en posséder un. Indépendant d'une structure hôtelière, le spa urbain fait aussi des émules. A Genève, le premier à avoir ouvert ses portes sur ce modèle s'appelle *After the Rain*. En plein centre ville, il déploie sur quatre étages ses 800 m<sup>2</sup> entièrement voués au bien-être et cela commence dès qu'on franchit la porte. Trente thérapeutes sous la direction de Christine Masson s'occupent d'une clientèle stressée, fatiguée ou simplement désireuse de passer quelques heures, une demi-journée voire une journée entière dans ce havre de paix.

Au vestiaire, un peignoir blanc et des mules assorties n'attendaient plus que moi. Une fois cette tenue enfilée, direction le hammam sous bonne escorte. «Attention à ne pas glisser», me souffle Rachel, la bonne âme qui va s'occuper de moi pendant les heures à venir. Avant de me laisser

pénétrer dans ce lieu de vapeur, la thérapeute me fait ses dernières recommandations: «Pas plus de 15 minutes dans le hammam et ensuite vous vous étendrez sur un transat dans la salle de repos. Pensez à vous réhydrater, des boissons sont à votre disposition.»

## DU SUR-MESURE

Après dix minutes à suer, je décide qu'il est grand temps de me reposer. Confortablement installée sur une chaise longue, je sirote un cocktail de fruits et je me laisse aller à une douce rêverie, d'où Rachel vient me tirer: «C'est l'heure de votre gommage, Madame.» Je la suis dans une cabine. Les mains enduites du mélange que j'ai choisi en arrivant, la thérapeute entreprend de débarrasser ma peau des cellules mortes. Le premier contact est plutôt rugueux. Et que je te frotte et que je te masse! La préparation a pour nom *oriental body glow*, tout un programme à base de miel, de sésame, de feuilles de lavande et de menthe séchées. Effet exfoliant garanti. «Tous nos gommages sont réalisés à la minute en laboratoire avec des produits frais, explique la directrice du spa. On peut personnaliser »

## Le spa pour tous

Près de Lausanne, la Migros a ouvert voici quelques années un centre de détente: le Fitness Parc Malley. Du sport en salle au wellness, l'offre y est multiple et à des prix... imbattables. Dans la zone humide, l'usager peut, à sa guise, décider de son parcours passant

du hammam aux saunas et sanariums, avec une halte bienvenue sur les transats de la salle de repos. A l'étage, une piscine de 300 m<sup>3</sup> chauffée à 32° est à disposition, de même qu'un *whirlpool*, un bassin à remous, comprenant des buses massantes. Un passage

dans la grotte à sel s'impose à cette période de l'année, car l'inhalation de sodium nettoie les voies respiratoires et régénère les cellules de la peau. Quant aux plus courageux, ils n'hésiteront pas à se rafraîchir sous la cascade d'eau froide.

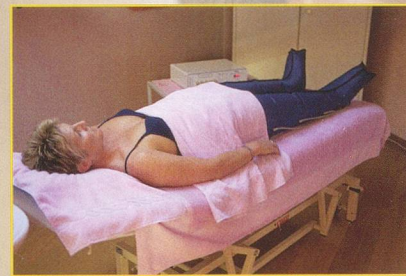
»» Fitness Parc Malley, Chemin du Viaduc 1, 1008 Prilly tél. 021 620 66 66. Entrée journalière: Fr. 34.– (Fr. 28.–, avec réduction). Massage ayurvédique sur demande (rendez-vous au 079 219 49 58). Diverses formules d'abonnement sont proposées.



# Thermalp les Bains d'Ovronnaz: Une offre wellness exclusive!



Consultez nos  
soins à la carte!



## JOURNÉE DÉTENTE

- ◆ Entrée aux bains matin et après-midi
- ◆ Assiette du jour
- ◆ Sauna et hammam
- ◆ Massage (25 minutes)
- ◆ Composition du corps par impédance TANITA
- ◆ Salle de repos sur matelas d'eau chauffée
- ◆ Peignoir, linge de bain et sandales à disposition

CHF 110.-

## JOURNÉE BEAUTÉ

- ◆ Entrée aux bains matin et après-midi
- ◆ Assiette du jour
- ◆ Enveloppement d'algues Thalatherm détoxifiant reminéralisant et relaxant
- ◆ Drainage lymphatique par pressothérapie
- ◆ Composition du corps par impédance TANITA
- ◆ Salle de repos sur matelas d'eau chauffée
- ◆ Peignoir, linge de bain et sandales à disposition

CHF 149.-

Réception: tél. 027 305 11 11  
fax 027 305 11 14  
Bains: tél. 027 305 11 08  
info@thermalp.ch  
Réservation: tél. 027 305 11 00  
fax 027 305 11 14  
reservation@thermalp.ch

  
**LES BAINS  
D'OVRONNAZ**  
wellness spa alpin

1911 Ovronnaz  
Reconnu par les caisses maladie suisses

[www.thermalp.ch](http://www.thermalp.ch)

Secteur Médical: tél. 027 305 11 21  
fax 027 305 12 70  
medical@thermalp.ch  
Secteur Wellness: tél. 027 305 11 25  
fax 027 305 11 95  
wellness@thermalp.ch



»»

les mélanges en fonction des envies et des besoins de la cliente.» Le gommage, si vigoureux semble-t-il, laisse la peau douce et satinée et la prépare au soin suivant: l'enveloppement.

Cette fois, Rachel me tartine copieusement d'une préparation à base de miel et d'huile de soie. Ce mélange est destiné à réhydrater et à régénérer la peau. Pour accélérer et permettre la diffusion des agents actifs, la thérapeute m'emballa alors dans le soft pack. Le corps flotte sur un lit d'eau chaude, toutefois sans être en contact avec le liquide. Ainsi en apesanteur, chaque petit mouvement provoque un doux bercement qui transporte inmanquablement dans une autre dimension. En état de semi-veille, l'esprit reste présent, mais sans l'être vraiment. Tous les bruits sont comme amortis. On voudrait que ça dure, que ça dure très longtemps. Mais trente minutes passent si vite! Rachel pousse la porte et c'est fini. Déjà. Pour descendre de ce petit nuage de volupté, il faut du temps. Je ne suis pas sûre aujourd'hui encore d'avoir vraiment atterri...

Mariette Muller

»» **Adresse:** *After the Rain, 4, passage des Lions, 1204 Genève, tél. 022 819 01 50. Soins gommage: Fr. 150.-; enveloppement: Fr. 140.- (hammam, boissons et salle de repos à disposition). Il existe également un programme de soins en tandem, à faire en amoureux, entre amies ou mère et fille. Produits cosmétiques et bons cadeaux en vente à l'accueil.*

## AUTRES SPAS URBAINS

**Beau-Rivage Palace**, Lausanne, tél. 021 613 33 67. Forfait dès Fr. 205.-, comprenant un massage de 50 minutes et l'accès aux zones d'eau (piscine, jacuzzi, hammam) et fitness.

**Hôtel des Trois-Couronnes**, rue d'Italie 49, Vevey, tél. 021 923 32 00. Libre accès à toutes les installations (piscine, sauna, hammam, etc.) avec un soin, par ex. massage relaxant: Fr. 138.- (à réserver).

**Hôtel Beau-Rivage**, Esplanade du Mont-Blanc 1, Neuchâtel, tél. 032 723 15 15. L'entrée au hammam (50 minutes) coûte Fr. 50.- et donne accès au fitness (pas de piscine); massages dès Fr. 120.- (sur réservation).

## PETIT LEXIQUE DES SOINS

**Bains.** Bouillonnant, moussant ou parfumé aux huiles essentielles, le bain est un des soins de base qui permet de libérer le corps et l'esprit. Tout en douceur, l'eau nettoie, raffermi et soigne. Ni trop chaud, ni trop froid, le bain ne doit pas excéder 38° ni durer plus de 30 minutes.

**Cosmétique.** Les soins cosmétiques ou esthétiques font partie intégrante de l'offre en spa. On y trouve, comme dans un institut traditionnel, tous les traitements de beauté: de la tête au pied.

**Enveloppements.** Ils sont le complément du gommage. Avant d'être emballé, le corps est d'abord enduit de pâtes, de terres ou de boues, savant mélange de produits naturels, tels que algues, huiles, crèmes ou même chocolat. Un apport de chaleur permet aux agents actifs de déployer leurs effets et offre une bienfaitante détente.

**Gommage.** Traitement doucement abrasif qui vise à débarrasser la peau des cellules mortes. Se pratique de préférence après une séance de hammam.

**Hamмам.** Dans les vapeurs d'eau chaude, le corps exsude les toxines. Venu

d'Orient, le hammam permet un nettoyage en profondeur dans un univers relaxant. En alternance, un jet d'eau froide rafraîchit agréablement.

**Massages.** Ils peuvent être de plusieurs types et faire appel à des techniques différentes. Effleurlements, pétrissages, frictions, torsions ont pour but de dénouer les tensions, de stimuler la circulation veineuse ou lymphatique, de détendre, d'harmoniser ou au contraire de tonifier, selon les envies du moment.

**Thérapies.** Il en existe de nombreuses. Lorsqu'elle est aroma, elle fait appel aux senteurs; phyto, aux plantes; chromo, aux couleurs; vino, aux vins, etc. Actuellement, très en vogue, l'aroma-stone thérapie utilise à la fois des pierres volcaniques et des huiles essentielles. Les thérapies venues d'ailleurs sont également très quotées, tel l'ayurvéda, basée sur une philosophie de vie indienne.

**Wellness.** Terme anglais pour faire référence à tout ce qui a trait au bien-être. Les centres qui pratiquent le wellness ressemblent aux spas, en un peu moins chic souvent et avec une offre moins étendue.



After the Rain