

Massages de printemps

> Relax!
Les spas romands
lancent de plus
en plus de nouveaux
soins

> 5 rituels choisis et conçus pour aborder les beaux jours, entre séance aux fleurs d'Anniversaires et yoga suspendu

.....
Emilie Veillon

Moitié tournés vers le passé,
moitié orientés vers le futur. Moitié
rituels, moitié technologiques.
Moitié exotiques, moitié terroir.

Chaque saison, ou presque, les spas et les centres de bien-être suisses inventent de nouvelles techniques, de nouveaux soins, de nouveaux produits. Un vrai savoir-faire qui combine santé, bien-être et flair pour le marketing. Signe des temps, ces séances sont souvent imprégnées d'Orient ou porteuses de promesses d'authenticité. Justement, le printemps est la saison rêvée pour se

préparer aux beaux jours, se dire qu'on va éliminer ses toxines ou recouvrer un corps plus harmonieux. Les centres de bien-être ou de remise en forme répondent à cette demande. Ci-dessous, un tour d'horizon en cinq stations choisies, à titre d'échantillon. La Suisse, patrie des spas?

Un rituel en trois actes axés sur des préparations locales et naturelles. D'abord un gommage doux à l'huile d'achillée millefeuille et au millet. Puis un enveloppement à la terre glaise du glacier de Moiry, ramassée à la main, purifiée et enrichie en huiles essentielles au bois d'églantier. Une douche plus tard, le soin se poursuit par un massage relaxant et drainant de près d'une heure aux pochons de fleurs du Val d'Anniviers, chauffés au bain-marie dans de l'huile de sésame. Lentement, ils se promènent sur le corps tout en embaumant la pièce du parfum délicat de la pensée sauvage, de l'alchimille commune et d'une poignée



Séance d'
Le «masse»
dessous
adeptes e
sur s

d'autres espèces de plantes médicinales. Cueillies patiemment à la main par la directrice de l'hôtel Anne-Françoise Buchs ou l'équipe du spa, elles sont séchées au grenier avant d'être concassées et emballées dans des draps de coton. Généreux et profondément relaxant, ce soin invite à découvrir autrement les merveilles du terroir valaisan.

Rituel d'Anniviers. Env. 90 minutes.
200 CHF. Hôtel Bella Tola, Saint-
Luc. www.bellatola.ch

Au sol, un épais drap blanc. Cela démarre par un long massage relaxant à l'huile. Ensuite, le corps se relève et se couvre d'un survêtement moulant. Les yeux se ferment. Et une expérience pour le moins marquante peut commencer. Le bassin est maintenu en équilibre par les pieds du masseur, la tête et le haut du corps se laissent basculer en arrière. Suspendu ainsi en l'air, le lâcher prise est immédiat. Les émotions aussi. Plusieurs pos-



Buisson d'églantier. On en tire une huile essentielle utilisée à l'Hôtel Bella Tola, dans le val d'Anniviers. ARCHIVES

tures corporelles inversées et étirements s'enchaînent lentement pour réaligner le corps et évacuer ses tensions.

Inspiré par une vingtaine de postures de l'Hatha Yoga et la technique de l'Acrosage développée dans les années 1980 par un Américain, le Loulayoga est prodigué par son fondateur berlinois, Louka Leppard, au spa du Lausanne Palace et à Genève pendant quelques jours, tous les deux ou trois mois. Les adeptes de voyages intérieurs de moins de quatre-vingts kilos apprécieront.

Massage Tulayoga. 60 ou 90 minutes. 200 ou 300 CHF. Rens. www.tulayoga.com

D'abord les mains. Le long du dos, des jambes, des cuisses puis des bras. Avec des gestes arrondis et réguliers. Tous prolongés, lors d'un second passage, par les ventouses à peine perceptibles d'un appareil de lympho-drainage censé bousculer les toxines en profondeur.

Imaginé par les spécialistes du spa dans le cadre du nouveau programme «Better-Aging», ce massage drainant et amincissant cible les trajets musculaires et énergétiques. La version «visage» suit le même type de protocole pour activer la production de collagène et

d'élastine. Aux candidats d'une remise en forme globale, la cure propose aussi bilan de santé, sport, balnéothérapie et cours de cuisine.

Massage «Better-Aging» corps: 50, 80 ou 110 minutes, 180, 230 ou 310 CHF. Massage «Better-Aging» visage: 50 min., 160 CHF.
La Réserve, Genève,
022 959 59 59.
www.lareserve.ch

Le corps s'étend en diagonale, sur un large futon à même le sol, vêtu de coton blanc. Une cloche tinte. Elle marque le début d'une longue danse silencieuse.

Jambes, bras et dos détendus se laissent déplacer, pétrir, étirer et pivoter dans une succession constante de postures de yoga guidées par la masseuse. Ses pieds, genoux et coudes participent autant que ses mains aux différentes pressions, brèves mais répétées, accentuées parfois par le poids de son corps.

Différent des rituels ayurvédiques aux huiles tièdes incontournables de la culture spa, ce massage traditionnel vise les muscles profonds, ligaments, vaisseaux sanguins et lymphatiques, tout en assouplissant le corps.

Passées les premières crampes et réticences à se faire écraser, un

sentiment profond de détente et de confiance intérieure s'installe.

Massage thaïlandais. 80 minutes.
195 CHF. Chalet RoyAlp Hôtel &
SPA, Villars-sur-Ollon. 024 495 90
90. www.royalp.ch

Flic, flac. C'est le bruit que font les tiges qui roulent le long des mollets et des cuisses. Tic, Tic. C'est lui des percussions des deux bâtons qui tapotent les épaules. Les yeux fermés, ces sons rappellent le chant de la pluie sur une forêt d'Asie. L'évasion sensorielle est favorisée par un cocktail d'huiles végétales de bambou, guarana, ginseng, reconnues pour leurs vertus stimulantes.

Recommandé au printemps, le massage au bambou prétend drainer les toxines, raffermir et lisser la peau. Plusieurs sortes de tiges s'alternent comme des rouleaux compresseurs au fil des pétrissages, effleurages, frictions et vibrations du soin. La plus petite détend les muscles, caresse le crâne et la nuque. La plus épaisse longe les courbes des hanches. Et un fagot de bâtonnets stimule la circulation du sang. Aussi revigorant qu'une douche fraîche.

Massage au bambou. 50 minutes.
145 CHF. Io soin de soi, Lausanne.
021 311 12 22. www.iosoindesoi.ch

Jour pour Jour

Les frontières sont la peau des Etats



Marie-Claude Martin

«Quand Internet efface les frontières, des murs se reconstruisent». C'est le titre de l'analyse de Zaki Laïdi, géopolitologue français, publié le 12 avril 1996 dans le *Journal de Genève*. Si je n'avais pas sous les yeux la date de ce texte, je pourrais croire qu'il a été écrit hier. Sauf qu'en quinze ans, ce qui relevait d'une crainte intellectuelle légitime – «pour se réclamer de valeurs universelles, il convient de se sentir préalablement bien chez soi» – est devenu un argument électoral très porteur en Europe. Pas une once de protectionnisme pourtant dans cette réflexion tout en nuances.

Zaki Laidi, proche de Daniel Cohn-Bendit, commence par distinguer l'universalité de la mondialisation. On les croit synonymes, ils sont souvent opposés, notamment par leur durée. Les valeurs de l'universalité, par exemple la démocratie ou les Droits de l'homme, ont été acquises au terme d'un long processus, tandis que la mondialisation, définie par

l'auteur comme un accélérateur d'idées, est liée à la vitesse. «Dans un monde où tout circule vite, la démocratie court le risque d'être une idée que l'on consomme et que l'on remplace plus tard». C'est le danger de «la mobilité pure sans localisation précise».

L'autre argument avancé par le chercheur est que la mondialisation se définit avant tout comme une société de marché, sans médiations autres que l'échange de biens ou de services. Or, renoncer à l'existence des médiations culturelles ou sociales, c'est renoncer à se poser la question du « nous », qui fonde l'universel.

Enfin, l'auteur voit une troisième raison au brouillage entre universalité et mondialisation : le fait que plus les choses se ressemblent à travers le monde (hôtels, centres commerciaux, chaînes de restaurant) plus les sociétés sont enclines à reconstruire la différence. Et faute de le faire de manière pertinente, elles érigent des murs. « Ces murs sont notamment ceux que l'on élève dans les pays riches pour stopper l'immigration. » Zaki Laidi résume la situation ainsi : nos valeurs sont certes universelles mais pas nos richesses. Pour le politologue, l'universalisme s'apparenterait ainsi à une sorte de produit sans service après-vente.

Alors comment faire pour reve-

nir aux fondamentaux? Deux livres publiés cette année y répondent en partie. Dans *Le Procès de l'Europe*, Jean-François Mattéi estime qu'il faut cesser de se sentir coupables des crimes – colonisations, esclavage et injustices diverses – dont les autres et nous-mêmes nous accusons. Il faut retrouver la fierté de la culture européenne, la seule «qui a su porter la critique contre elle-même et dénoncer ses propres monstruosités».

Tout aussi lyrique, mais dans un autre genre, Régis Debray se moque de «l'Uniprix de l'universel», de cette culture mollassonne qui pense que connexion rime avec connivence et grandeur avec «sans limite». C'est ainsi que l'ex-compagnon du Che fait l'«Eloge des frontières» qu'il compare à la peau, cette enveloppe qui, parce qu'elle protège, encourage les caresses, qui régule les températures et permet les échanges. «La frontière comme vaccin contre l'épidémie des murs, remède à l'indifférence et sauvegarde du vivant.»

Chaque mardi notre chroniqueuse cherche dans les archives du «Journal de Genève», de la «Gazette de Lausanne» ou du «Nouvel Quotidien» un événement qui a été relaté exactement le même jour mais à une année tirée au hasard. Archives disponibles sur www.letempsarchives.ch

**T+
TISSOT**
SWISS WATCHES SINCE 1853
INNOVATORS BY TRADITION

TOUCH EXPERT™
TECHNOLOGIE TACTILE

Le choix de Tony Parker – Basketteur Professionnel

Touchez la glace et vivez une expérience unique avec
ses **15 fonctions** tactiles dont un **baromètre**,
un **dénivellomètre** et une **boussole**. 1125 CHF*

IN TOUCH WITH YOUR TIME

Experience more at www.tissot.ch

*Prix public conseillé