

# BAINS

Sarah Laroche  
de SELV Rituel

Co-autrices : Camille Langevin et Karine St-Michel

Photographe : Julien Herger

Directrice artistique : Stéphanie Martel

Stylistes accessoiristes : Anaïs Ase et Camille Langevin

 LES ÉDITIONS DE  
L'HOMME

# TABLE DES

Mot de l'autrice	11
Immersion	15
Le <i>self-care</i> à travers le temps	16
Comment prendre du temps pour soi	21

---

## N° 1 LES RITUELS BAINS

Les essentiels pour le bain	27	Relaxation profonde à l'eucalyptus et à la menthe	60
Douceur d'amande et de fleurs sauvages	28	La quiétude d'une déesse	62
Londres dans son bain	30	Bain glacé à la lime et à la menthe	64
Réconfort d'automne	32	Bain pour l'hygiène intime	66
Stimulant au café	34	Bain de pieds aux huiles essentielles	68
Relaxant à la lavande et au sapin	36	Bain de mains à la rose et aux huiles essentielles	70
Doux sommeil à la lavande, à la verveine et à la menthe douce	38	Sel de bain au basilic et au citron	72
Après-sport au sel d'Epsom, à l'aloès et à l'eau de coco	40	Sel de bain à la rose et aux herbes	74
Après-soleil à l'aloès et au concombre	42	Huile de bain à la rose, à la verveine et à la bergamote	76
Détente pour les enfants à la poire, à l'amande et à l'avoine	44	Huile de bain tonique aux herbes et aux agrumes	78
Éclat de jasmin et de pêche	46	Huile de bain relaxante à la marjolaine, à la camomille et à la lavande	79
Envoûtante framboise aux notes rosées	48	Bombe de bain	80
Harmonie florale aux agrumes	50	Poudre de bain effervescente à l'huile de palmarosa et à la vanille	82
Songe d'une nuit d'été	52	Thé de bain à la fleur d'hibiscus séchée	84
Voyage de parfums exotiques	54		
L'agile argile rosée	56		
Sensualité au pamplemousse et au palo santo	58		

# MATIÈRES

---

## N° 2 LES RITUELS DOUCHES

Les essentiels pour la douche	91	Bruine de douche à l'eucalyptus et à la lavande	102
Les vertus des bouquets d'eucalyptus suspendus	92	Huile nettoyante pour le corps à l'orange et à la cardamome	103
Bouquets d'eucalyptus suspendus	94	Huile nettoyante pour le corps au palmarosa et au bois de santal	104
Exfoliant corporel crémeux à la rose et à la sauge	96	Enveloppement corporel à la rose et au jasmin à rincer	106
Pastilles de douche à l'eucalyptus	98	Mélanges d'huiles essentielles pour la douche	108
Bruine de douche à l'épinette et aux agrumes	100		

---

## N° 3 LES RITUELS SOINS

Les vertus des soins maison	115	Masque régénérant pour le visage et le cou à l'argile rose et à la rose	124
Masque corporel nourrissant à la fraise	116	Masque nourrissant pour le visage et le cou au beurre de karité et à la mangue	126
Masque pour le torse et le dos au yogourt végétal, au jus de citron et au miel	118	Masque pour le visage et le cou au miel et au thé au jasmin	128
Masque pour le visage purifiant au miel et à la lavande	120		
Masque pour le visage vivifiant à l'argile verte, à l'avocat et à la menthe fraîche	122		



Masque nourrissant pour les cheveux à l'avocat et aux dattes	129	Huile pour les ongles et les cuticules au géranium	148
Exfoliant pour le cuir chevelu au sel, au romarin et à l'eucalyptus	130	Bruine rafraîchissante pour le visage au concombre et à l'aloès	150
Exfoliant pour les pieds à l'eucalyptus, à la menthe et à la noix de coco	132	Bruine stimulante pour les cheveux	152
Exfoliant pour le corps à la camomille, au jasmin et au géranium	134	Beurre corporel après-soleil à l'aloès	154
Exfoliant pour le corps à la pêche et au calendula	136	Baume nourrissant pour les pieds à l'arbre à thé et à l'eucalyptus	156
Exfoliant pour les lèvres au sucre, à la vanille et à la noix de coco	138	Baume à lèvres à la menthe et à la lavande	158
Huile nourrissante pour le visage	140	Shampooing sec en poudre	160
Huile nettoyante pour le visage au géranium, à la lavande et à la camomille	142	Sérum tonifiant pour les yeux au café	162
Huile apaisante pour le visage à la lavande	143	Savon liquide doux pour les mains à l'amande	164
Huile nourrissante pour le corps au néroli	144	Savon fouetté nourrissant pour le corps à la tangerine	166
Huile nourrissante pour les cheveux au romarin et à la rose	146	Savon fouetté exfoliant pour le corps à la sauge, au citron et à la rose	168
		Soin pour les boutons à l'arbre à thé et à la lavande	170

---

## N° 4 AU-DELÀ...

Les vertus des activités créatives	177	Bouquet ornemental suspendu	188
Autel	178	Glaçons de fleurs ou de fruits	190
Pot-pourri fleurs et bois	180	Produit ménager nettoyant naturel à la menthe et à la lime	192
Chandelle avec cristaux	182	Herbarium en pot	194
Chaudron d'aromathérapie aux fleurs et aux herbes fraîches	184	Agrumes déshydratés	196
Chaudron d'aromathérapie aux épices	186	Diffuseur à roseaux	198

---

Liste des ingrédients et de leurs bienfaits	201
Où trouver les ingrédients	219
Liste des recettes	220

## MISE EN GARDE

Il est important de prendre certaines précautions avant de faire les recettes. Vérifiez la liste des ingrédients, particulièrement si vous avez des allergies.

Respectez les instructions ; les produits naturels contenant des huiles essentielles peuvent nécessiter une application spécifique.

Avant d'utiliser une huile essentielle pour la première fois, effectuez toujours un test cutané. Pour ce faire, diluez environ 2,5 ml ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) d'huile essentielle dans 60 ml ( $\frac{1}{4}$  tasse) d'huile végétale de votre choix et appliquez une petite quantité du mélange sur la peau à l'intérieur de votre poignet.

Les agrumes et les huiles essentielles d'agrumes ont des propriétés photosensibilisantes. Lorsque la peau est en contact avec ces ingrédients, elle peut réagir de manière excessive à l'exposition au soleil.

Évitez les produits naturels lors de la grossesse ou de l'allaitement. Certaines herbes et huiles essentielles peuvent être nocives pour les femmes enceintes ou allaitantes.

En cas de doute et selon votre condition de santé, il est important de consulter votre professionnel de la santé avant d'utiliser des produits naturels.

Les produits naturels ne sont pas des produits miracles. Ces recettes sont destinées au bien-être et non à la résolution d'un problème de santé.



# Mat de l'autrice

Je veux prendre un moment pour souligner l'importance du *self-care*. Avec les exigences de la vie moderne qui nous demandent tant de temps et d'énergie, il peut être facile de négliger nos propres besoins et notre bien-être. Cependant, prendre soin de nous est essentiel à notre santé et à notre bonheur en général et, en fin de compte, à notre capacité à être et à donner le meilleur de nous-mêmes.

Le *self-care* peut prendre de nombreuses formes, allant du sommeil, à l'exercice, au temps passé avec des êtres chers ou avec soi-même. Il est

important que chacun de nous trouve ce qui lui convient et en fasse une priorité dans sa vie quotidienne. Lorsque nous prenons soin de nous, nous sommes mieux équipés pour gérer le stress et les défis qui se présentent.

Je nous souhaite un monde plus reposé et plus heureux et c'est pour cette raison que j'ai eu envie de créer ce livre. J'espère qu'il vous donnera le goût de vous découvrir encore plus, à travers vos moments de *self-care*!

Sarah Laroche



Sarah Laroche  
Présidente et fondatrice  
de SELV Rituel



Sarah Laroche  
Présidente et fondatrice  
de SELV Rituel



# Immersion

Dans un monde trépidant et mouvementé, prendre soin de soi est plus important que jamais.

Le bain est un rituel sacré depuis des siècles, pratiqué par des cultures du monde entier comme moyen de purifier le corps et l'esprit. C'est un moment pour ralentir, pour se ramener au moment présent et se connecter à soi-même, plus profondément.

Ce livre est un guide pour créer votre propre rituel, adapté à vos besoins et désirs spécifiques. Que vous cherchiez à diminuer votre stress, à relâcher la tension dans votre corps ou simplement à vous faire plaisir, il vous fournira les outils nécessaires pour créer une expérience sensorielle sur mesure. Grâce à une combinaison de sagesse ancienne et

de pratiques modernes, vous apprendrez à infuser votre bain avec des huiles essentielles, des herbes et d'autres ingrédients naturels pour améliorer les propriétés curatives de l'eau.

En plus du bain, d'autres rituels qui tournent autour du *self-care* seront abordés dans ces pages : la douche ainsi que la concoction de ses propres produits de soin et de beauté offrent une expérience relaxante et réconfortante qui améliore la santé à tous les niveaux.

Alors, allumez des bougies, mettez de la musique douce et plongez dans l'étreinte chaleureuse de votre bain, alors que vous vous lancez dans un voyage de découverte et d'amour de soi.

# LE *SELF-CARE* À TRAVERS LE TEMPS

Comment l'humain a réussi à trouver et à revendiquer du temps pour lui, un rituel à la fois.

Dans son essence, le *self-care*, c'est l'art de prendre soin de soi pour maintenir son bien-être physique, mental et émotionnel. Le concept existe depuis des siècles et a été pratiqué par différentes cultures et traditions, à travers des rituels tels que l'aromathérapie – on utilise des huiles essentielles pour leurs propriétés médicinales et curatives depuis l'Antiquité. Les Égyptiens, par exemple, se servaient des huiles parfumées pour la guérison et la relaxation, tandis que les Romains les employaient pour les massages et

la détente. Les bouddhistes, les hindous et les taoïstes les ont toujours intégrées dans leur pratique de la méditation, pour améliorer leur santé physique et mentale. Les bains ont aussi servi à des fins médicinales et thérapeutiques. On n'a qu'à penser aux thermes de la Rome antique ou aux bains publics de la Grèce antique, les balaneions, où les gens se rendaient pour se détendre et se soigner. Les Égyptiens de l'Antiquité, eux, prenaient des bains pour leur hygiène personnelle.

Fig.

01



Fig.

02



Fig.

03

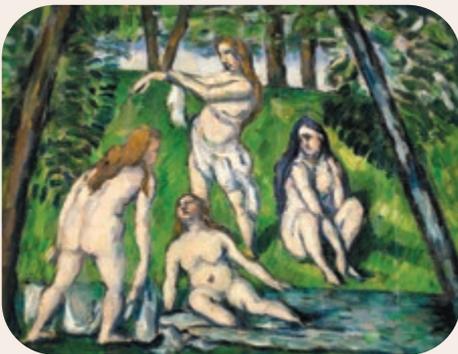


Fig. 01 / Flip Schulke, *Residents Take Part in Organized Daily Exercises in One of the Public Pools at Century Village Retirement Community* (1973).

Fig. 02 / Jean-Jacques Henner, *A Bather (Echo)* (1881).

Fig. 03 / Paul Cézanne, *Quatre baigneuses* (1876-1877).

L'incarnation occidentale moderne du *self-care* est apparue dans les années 1960 et 1970, en réponse aux changements culturels et sociaux de l'époque, tels que le mouvement des droits des femmes, les luttes des Afro-Américains et l'essor de la médecine alternative. À l'époque, il était littéralement question de soins médicaux à offrir aux communautés marginalisées. La définition s'est étendue avec les années pour inclure l'action de prendre soin de soi à un niveau plus psychologique, notamment pour préserver la santé des militants et des personnes victimes de traumatismes. Il était question de l'importance de saines habitudes de vie, incluant des moments de détente et de méditation. Plus tard, le *self-care* a également été influencé par les idées du mouvement du potentiel humain, qui mettait l'accent sur l'importance de la croissance personnelle et de la réalisation de soi.

Aujourd'hui, le *self-care* s'exerce de différentes manières, dans un but d'épanouissement et de bien-être. C'est toujours une approche qu'on veut accessible et personnelle, s'inscrivant souvent comme un antidote à un contexte social

anxiogène ou éreintant. Voici quelques rituels simples pour prendre soin de son corps et de son esprit au quotidien : pratiquer une activité que l'on aime, dormir suffisamment et s'accorder du temps pour un bon bain. Le yoga, la méditation et la lecture peuvent être des moments de *self-care* faciles à s'offrir. Les petits plaisirs comme cuisiner son repas préféré, aller prendre un verre avec ses amis et même boire son café du matin sont considérés comme du *self-care* !

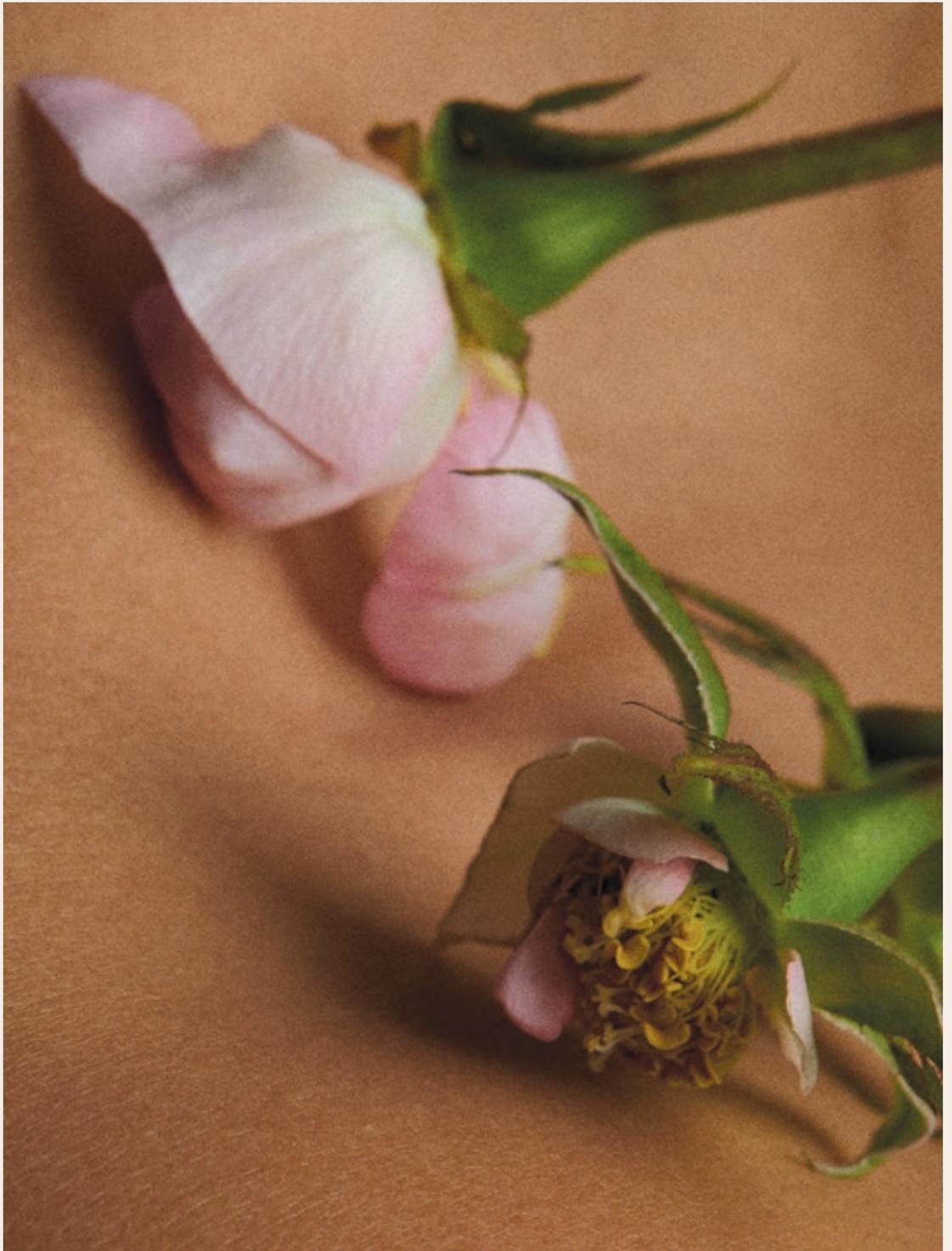
Ce que nous observons, c'est qu'il est de plus en plus reconnu et accepté de s'arrêter et de faire de la place dans son horaire pour le *self-care*. Cela dit, nous jugeons qu'il est important de mettre en lumière le fait que passer du temps en tête à tête avec soi-même est essentiel. « Se rencontrer soi-même », à travers des actions de bien-être, permet de se reconnecter à son moi intérieur, de diminuer le stress et l'anxiété, d'améliorer l'humeur et l'estime de soi en prenant soin de son corps et de son esprit, d'aider la santé physique et de renforcer la résilience afin de mieux faire face aux défis de la vie.

Fig.

04



Fig. 04 / Fitz W. Guerin, *Young woman modeling: full length nude looking in mirror* (1902).



# COMMENT PRENDRE DU TEMPS POUR SOI

Se prioriser n'est pas égoïste, c'est essentiel pour le bien-être ! Voici quelques conseils pour y arriver... et profiter pleinement de vos rituels personnels, quels qu'ils soient.

## LE PLANIFIER

Réservez du temps dans le calendrier pour votre *self-care*. Il faut traiter ce moment comme un rendez-vous non négociable avec vous-même.

## SE DÉCONNECTER

Éteignez votre téléphone, votre ordinateur ou tout autre appareil susceptible de vous distraire ou de nuire à votre concentration pendant un moment de *self-care*.

## PRATIQUER LA PLEINE CONSCIENCE

Essayez de rester présent et complètement engagé dans votre activité. Évitez le multitâche et de penser à votre liste d'épicerie.

## FAIRE QUELQUE CHOSE QUE VOUS AIMEZ

Choisissez une activité que vous trouvez relaxante, agréable et épanouissante.

## CHERCHER DE L'AIDE

N'ayez pas peur de demander du soutien à un ami, à un membre de la famille ou à un professionnel. Certaines personnes peuvent vous aider à prioriser vos soins personnels et à en faire une partie intégrante de votre routine.