

# BIEN-ÊTRE **Le sel** Un soin universel

PAR FRANÇOISE  
PÉRIER

*Élément naturel,  
le sel hydrate  
les cellules et  
régénère la peau.  
L'halothérapie  
est en plein essor.*

**L**ISSU DE L'Océan ou extrait de très anciennes mers enfouies dans les entrailles de la terre, le sel est un ingrédient qui, durant des millénaires, fut considéré comme un bien précieux. Il n'est que de se souvenir de la gabelle, l'impôt sur le sel

de l'Ancien Régime, de l'origine de la fortune de Venise ou de l'étymologie du mot salaire qui nous vient du latin *salarium* pour désigner la ration de sel versée en rémunération d'un travail accompli. S'il s'est banalisé avec le temps, l'Unesco a toutefois estimé qu'il était justifié de classer au patrimoine de l'humanité des mines de sel, telles que Hallstatt en Autriche, Wieliczka en Pologne, ou Salins-les-Bains et Arc-et-Senans en France, qui toutes témoignent du rôle vital de ce minéral dans l'histoire de l'humanité.

Marin ou « gemme », compte tenu de ses « précieuses » qualités de conservation des aliments, le sel est nécessaire à l'équilibre de l'organisme, à condition de n'en consommer que quatre à six grammes par jour. Au-delà, il peut devenir un « tueur caché », ainsi que

l'a qualifié Pierre Meneton, chercheur à l'Inserm, dans le titre d'un de ses ouvrages.

Il est riche en sodium (essentiel pour l'hydratation des cellules du corps), mais aussi en magnésium, calcium, fer, potassium... Ses propriétés en matière de soins d'hygiène et de beauté étaient déjà connues des Égyptiens et les croyances populaires lui prêtaient alors mille vertus. N'avait-on pas autrefois coutume de frotter le corps des bébés avec du sel pour les rendre plus vigoureux ?

On le redécouvre aujourd'hui en parapharmacie avec, par exemple, le spray nasal au sel, la pâte dentifrice saline, les sels de bains tonifiants. Côté spa, les soins du corps tels que gommage, exfoliation, masque ou enveloppement lui font la part belle. Un massage aux petits pochons remplis de sel chauffé est particulièrement revitalisant. Sans oublier les vertus des cures salines très populaires en Allemagne, en Autriche et en Pologne, où, depuis le XIX<sup>e</sup> siècle, l'on pratique l'halothérapie ou thérapie par le sel. C'est au cœur de montagnes de sel et dans un microclimat d'une pureté exceptionnelle que se nichent des lieux de cure insolites et bénéfiques en cas d'asthme, de maladies respiratoires, d'acouphènes, d'allergies, de troubles du sommeil, de migraines, de dépressions... ■

**Evasion La mer Morte**

*Dans cette mer au plus fort taux de salinité au monde (concentration de 27 % contre moins de 4 % en Méditerranée et 2 % pour les océans), il suffit de « glaner » le sel et de le frotter généreusement sur tout le corps pour exfolier la peau de façon naturelle. Psoriasis et vitiligo trouvent là une source d'apaisement. Sur la rive israélienne, des établissements thermaux sont réputés depuis l'Antiquité (www.otisrael.com et www.elal.fr).*

*Côté jordanien, le très élégant Zara Dead Sea Spa s'étend sur 6 000 m<sup>2</sup> (www.moevenpick-hotels.com et www.visitjordan.fr).*

**Curiosité Les bienfaits d'une grotte de sel... à Paris.**

*L'institut de relaxation Cristal Zen It a reconstitué une grotte avec du sel de Pologne. Un lieu de revitalisation naturelle dans une ambiance de couleurs chaudes (25 € la séance de 30 minutes, www.cristalzenit.com).*

**Produits Des soins qui ne manquent pas de sel**

*La gamme des produits BioCarnac propose notamment un Gommage Marin Visage, à la fleur de sel et au miel, pour éliminer toutes les impuretés de la peau (18 € le flacon tube de 100 ml) ou un flacon de Cristaux d'Océan relaxants, pour assurer bien-être et détente (16 € le flacon de 600 gr, www.thalasso-carnac.com).*

PHOTOGRAPHES : ANDOTISPA / ROMAN LE GUERNEVELOBOCARAC

