



Notre journaliste
AMÉLIE NEISS
teste le bien-être
au féminin.

J'ai dormi dans une grotte de sel

« Un sujet sur une grotte de sel ? Tu vas finir dans une secte ! », plaisante une copine. Le lieu est pour le moins curieux. En plein Paris, certains bénéficient des bienfaits de l'air salin – la halothérapie – avec sa forte teneur en oligo-éléments, sels minéraux et ions négatifs. Pour cela, 20 tonnes de pierre ont été apportées d'Europe centrale. Sols et murs sont ainsi recouverts de cristaux de sel naturel. Pendant une heure, aux bienfaits de cet air purifié, s'ajoutent un atelier de relaxation guidée, de la musicothérapie et de la chromothérapie. Dans une pièce à 19 °C, je m'allonge dans



un transat, emmitouflée dans une couverture polaire. La grotte permet de faire le plein d'ions négatifs grâce aux cristaux de sel. Des études scientifiques ont prouvé que la plupart des appareils électriques (TV, ordinateurs, téléphones) produisent des ions positifs, qui créent un air malsain, pouvant provoquer troubles de la concentration et irritabilité... Résultat : peu habituée, au bout de cinq minutes, je toussote, et pourtant je ne fume pas. Je me concentre sur l'atelier de relaxation. Rapidement, je n'entends plus les exercices de visualisation, je suis déjà dans les bras de Morphée ! « Les bienfaits de la halothérapie ? Diminution du stress, de la fatigue, prévention des rhumes... », souligne Catherine Nogier, fondatrice de Cristal Zen It. Pour moi, la grotte de sel a surtout été une parenthèse dans la ville, qui permet de se sentir... toute propre de l'intérieur.

Cristal Zen It, 2, rue Dulong, Paris 17^e, 01-42-94-16-82, www.cristalzenit.com, 49 euros, 1 heure. ■