

Grotte de sel

Un bol d'air iodé à Paname

Cristal Zen It... Cette enseigne m'intrigue depuis un moment.

Je fais une petite recherche sur internet. « Grâce à sa forte teneur en iode et en oligo-éléments, trente minutes dans la grotte de sel prodiguent les bienfaits équivalents à un week-end en bord de mer », promet la publicité sur le site.

Mes vacances à Arcachon sont loin. Paris m'empêche de respirer. Besoin d'air. Je prends rendez-vous. Je pousse la porte, un peu sceptique... Catherine, la gérante me met à l'aise. « La grotte de sel purifie l'organisme en associant trois méthodes : la chromothérapie, la musicothérapie et l'halothérapie », m'explique-t-elle. Et de préciser : « Le cristal de sel libère des oligoéléments, des sels minéraux et des ions négatifs bénéfiques pour les voies respiratoires et la peau. » Après

avoir ôté mes chaussures et passé des chaussons, je pénètre dans la grotte. Premier contact avec les blocs de sel. Je me cale confortablement dans une chaise longue. « Respirez profondément et appréciez la pureté de l'air ». Je m'exécute. Dans une atmosphère baignée de sons apaisants et d'une lumière changeante, je me laisse bercer bien au chaud, emmitoufflé dans une couverture de laine. Je lâche prise. J'entends le ressac et les mouettes piailler. Une heure plus tard, je sors de là, oxygéné à bloc. Le lendemain, le rhume que je traîne depuis un moment a quasiment disparu. **Ar.B.**

Cristal Zen It, 2 rue Dulong (angle rue des Dames), 75017 Paris. Tél. : 01 42 94 16 82.

Site : cristalzenit.com. Relaxation multisensorielle, halothérapie dans la grotte de sel, sophrologie, respiration, reiki, massage future maman, soin spécifique dos, 4 cabines et 8 grottes de sel, tisanerie.

