



QUELLE ÉPOQUE! **Art de vivre**

LES MÉCHANTS SONT

GRIGRIS ET PURIFICATEURS

Non vus et approuvés par l'Académie de médecine, cinq remèdes de sorcière pour éloigner le Malin. Le tout, c'est d'y croire!

LES PIERRES DE PROTECTION

C'est le moment de les pendre à son cou! Après quelques semaines d'utilisation, on est censé les « recharger » en les exposant à la pleine lune. Le lapis-lazuli est réputé bon contre la fièvre et l'ambre inégalé pour renforcer les défenses immunitaires.

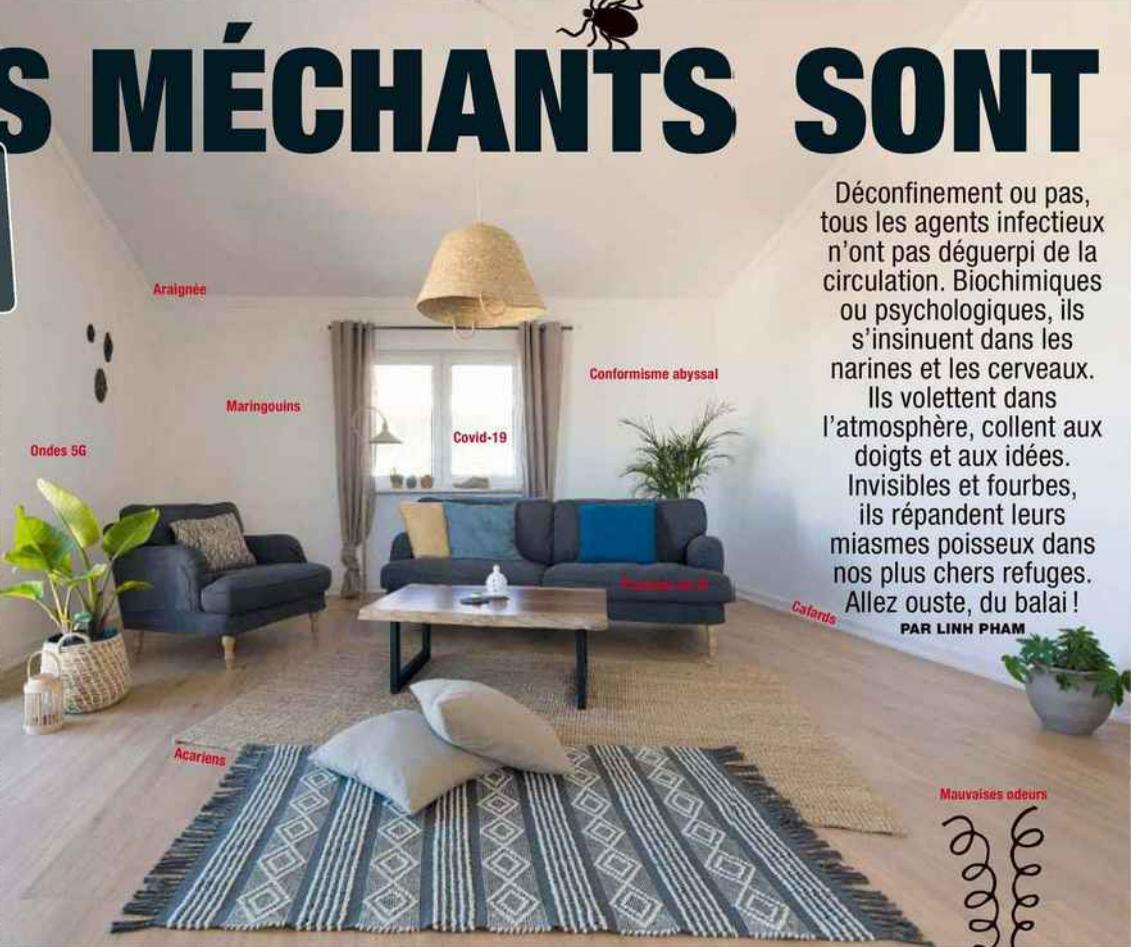
LE CACTUS Pour quelques euros à peine, il renouvelle l'air et repousse les ondes négatives. Ce redoutable allié contre les atmosphères méphitiques demande par bonheur peu d'entretien.

LE GROS SEL Il est utilisé pour les cérémonies de purification depuis la nuit des temps. On ramplit des coupelles et on les dépose dans tous les coins de la maison pour capter les mauvaises ondes. Si, si! On peut aussi dresser des « barrières de sel » (un peu comme les écrans en Plexiglas des caissières) devant les portes et les fenêtres. Plus il y en a, mieux c'est.

LES ROUSSES D'AIL. On en cache quelques-unes derrière les meubles. Elles feraient merveille pour repousser les mauvaises vibrations (et les vampires). On prête à l'oignon aussi des vertus contre le rhume. Coupé en tranches dans une assiette près du lit au moment de se coucher, il débouche les narines.

LE BOL CHANTANT TIBETAIN

On trouve facilement cet accessoire sur Internet, ou chez Nature et Découvertes. Le rituel consiste à faire tourner autour du bol un mallet et à laisser le son et les vibrations se propager à travers la pièce. Cette « sonothérapie » éradique les émotions négatives, améliore le sommeil, aide à récupérer après un traitement médical invasif, etc.



Déconfinement ou pas, tous les agents infectieux n'ont pas déguerpi de la circulation. Biochimiques ou psychologiques, ils s'insinuent dans les narines et les cerveaux. Ils volettent dans l'atmosphère, collent aux doigts et aux idées. Invisibles et fourbes, ils répandent leurs miasmes poisseux dans nos plus chers refuges. Allez ouste, du balai!

PAR LINH PHAM

On n'a pas attendu les gels hydro-alcooliques pour désinfecter dans les grandes largeurs. Vinaigre, fumigation, eau de Cologne... Nos ancêtres, qui étaient bien plus rodés en matière d'épidémies, nous ont légué des dizaines de remèdes pour chasser les miasmes, combattre les mauvaises humeurs et la peste, que l'on est heureux de ressusciter en ces temps troublés, fussent leur efficacité et leur protection contre les bactéries et les virus quelque

peu discutables. Face aux tergiversations incessantes de la communauté scientifique, qui avance d'un pas et recule de trois sur le sujet du coronavirus, ces antidotes qui ont traversé les siècles ont quelque chose de reposant, de rassurant, de « doudou » presque. Et de gracieux surtout, puisque la plupart sont issus de la parfumerie, laquelle s'est imposée longtemps comme le pendant de la pharmacie. « L'odeur est l'âme du médicament », disait-on jadis. La Turquie ne s'y est pas trompée. Elle a rapidement sorti

des placards l'eau de Cologne, qu'elle utilise habituellement en geste de bienvenue, pour suppléer aux ruptures de gel hydroalcoolique ou de savon. Se construire un halo odoriférant autour de soi est donc une jolie façon de conjurer le mauvais sort et de préserver la distanciation sociale avec style, maintenant qu'on a tous tombé le pyjama. Le point sur les méthodes « éloigne-virus » de jadis avec Elisabeth de Feydeau, historienne, spécialiste du parfum et auteur de *la Grande Histoire du parfum* (éd. Larousse). 🌟



PARTOUT...

RÉHABILITONS L'HYGIÈNE à la maman !

Snobés par l'OMS et les grands labos, ces basiques de la désinfection ont toujours la cote. Ils lavent, purifient, décongestionnent, protègent des mites et parfument au passage.

LE SAVON

Ce sont les Gaulois qui auraient inventé le premier savon, une pâte à base de cendres de hêtre et de suif de chèvre, dont a longtemps usé le peuple, qui était loin de pouvoir s'offrir le savon noir ou d'Alep (réputé pour ses propriétés désinfectantes, grâce à son huile de laurier) introduit par les croisés. Puis, c'est un Marseillais au nom bien prédestiné, Nicolas Leblanc, qui mit au point, au XIX^e siècle, le procédé moderne de la soude caustique, avant l'arrivée des premières savonnettes, enrichies en substances adoucissantes, dans les années 1930. Aujourd'hui, avec la tendance écolo, le savon revient en grâce (et ses ventes ont doublé depuis le début de la pandémie), notamment auprès des illuminés du bio, qui lui prêtent toutes les vertus.

Le Covid l'a consacré : « Les micelles qu'il contient sont capables de dissoudre l'enveloppe lipidique du virus, si tant est que l'on respecte le temps de lavage recommandé de 20 secondes », indique Anabel Mari, directrice scientifique L'Oréal grand public France. En revanche, son pH étant alcalin, mieux vaut, pour garder une peau douce, passer au syndet, habituellement recommandé pour les peaux fragiles. Les savons pour les mains qui indiquent « désinfectants » sur leurs packagings ne sont pas plus efficaces que les autres. Ils appartiennent simplement à des gammes de produits ménagers qui ne sont pas sous le coup de la réglementation sur les cosmétiques. ■ **Savon Le Naturel Extra Pur de Marseille**, romarin basilic, 500 ml, 3,95 €.





LE POMANDER

C'était une petite cage en or, en argent ou en vermeil, joliment ouvragée, que l'on remplissait de musc, d'ambre (substance parfumée provenant des concrétions intestinales du cachalot), de résines et autres essences parfumées, à l'odeur très puissante. La sphère s'ouvrait en quartiers, avec des ingrédients aromatiques différents pour chaque jour. La noblesse suspendait cette

« pomme d'ambre » à la ceinture, au cou ou au doigt, reliée par une chaînette à une bague, pour se protéger de toutes sortes de maux, et bien sûr aussi des épidémies. Les plus modestes se contentaient, eux, de pommes de senteur garnies d'ingrédients parfumés plus ordinaires (aloès, camphre, basilic, menthe sèche), voire d'une simple éponge imbibée de vinaigre. A partir du XVI^e siècle, le pomander prit la forme d'une orange piquée d'épices, comme les clous de girofle, dont la tradition était encore restée très vive dans les années 1970, en Angleterre notamment. Elle servait à parfumer les armoires, protéger le linge contre les mites et garnissait aussi les tables à Noël. En 2020, c'est un joli objet « déco » qui embaume joliment l'atmosphère de senteurs que l'on espère toujours aussi protectrices. ■

Boule d'ambre, L'Artisan Parfumeur, 20 g, 120 €.



L'EAU DES CARMES

Ce remède revitalisant, que l'on trouvait dans les armoires à pharmacie des grands-mères il n'y a pas si longtemps encore, est obtenu à partir d'un macérat de quatorze plantes médicinales (dont la mélisse, reconnue pour ses propriétés sédative, antispasmodique et stimulante) et de neuf épices. Il fut mis au point au XVII^e siècle par un médecin féru de phytothérapie, qui confia ensuite le secret de sa composition au père Damien, de la confrérie des Carmes. Les moines qui cultivaient et distillaient les « simples » en assurèrent dès lors la fabrication. C'est ainsi que le produit devint l'un des remèdes fétiches du cardinal

de Richelieu et des dames de la cour de Louis XIV. Bien que confidentiel, le produit est toujours commercialisé dans les pharmacies aujourd'hui. Quelques gouttes dans de l'eau ou sur un sucre constituent un excellent remontant et facilitent la digestion. ■

Eau de mélisse, Eau des Carmes Boyer, 5 ml, 8 €.





LA FUMIGATION

Rappelons que l'étymologie du mot « parfum », « per fumum », signifie à travers la fumée. Ainsi, depuis les temps immémoriaux, on fait brûler des plantes aromatiques (thym, romarin, sauge...), des bois odorants (santal, bois d'aloès...), des résines (encens, myrrhe, benjoin...), des épices (cannelle, girofle, safran...), pour corriger la malignité de l'air. Vous pouvez renouer avec la tradition en faisant brûler des bâtonnets de sauge blanche ou bois de Palo Santo, deux matières premières très prisées dans les rituels chamaniques, qui ont super la cote auprès des bobos en ce moment. ■

Bois de Palo Santo, L'Officine Universelle Buly, 100 g, 25 €.

L'EAU DE COLOGNE

Contrairement à une idée reçue, l'eau dite de Cologne n'est pas née en Westphalie mais en Italie, en 1695, où un Milanais du nom de Giovanni Paolo Feminis inventa ou récupéra (l'histoire sur ce point est assez floue) un remède miraculeux à partir de 18 plantes officinales distillées, qui pouvait se boire ou dont on s'aspergeait le corps. Il soignait de nombreuses maladies, mais aussi les coupures et les plaies, et embellissait la peau. A sa mort, la formule fut léguée à son neveu, Jean-Antoine Farina, apothicaire à Cologne, qui lui trouva ce nom pas très original et en fit commerce. On prêta rapidement au nouveau produit toutes les vertus, si bien que l'eau de Cologne fut reconnue en 1727 par l'Académie de médecine! Son petit-fils, Jean-Marie Farina, hérita de la précieuse formule et devint fournisseur officiel de Napoléon 1^{er}. Ce dernier raffolait de frictions quotidiennes et se faisait livrer pas moins de quarante bouteilles d'eau de Cologne par mois! Par la suite, d'autres formules s'imposèrent: l'Eau de Cologne originale 4711

de Mülhens, qui, elle, fut la préférée de Wagner; l'Eau impériale (1853), l'Eau du coq (1894) et l'Eau de fleurs de cédrat (1920) de Guerlain; l'Eau de Cologne du Mont-Saint-Michel (1920); l'Eau de Cologne Bien-Etre, première lancée en grande distribution en 1962, etc. Le point commun entre toutes ces créations: une formule dosée à 3 % de concentré parfumé qui fait la part belle aux hespéridés (orange, citron, bergamote) entrant pour 80 % dans la composition, et à la fleur d'oranger sous toutes ses formes (petit grain, néroli, absolue). Le tout relevé d'aromates (thym, romarin, marjolaine) et, parfois, d'une pointe de lavande. Aujourd'hui, cette recette originale a pratiquement disparu (sauf chez les « anciens »). Les nouvelles eaux de Cologne s'apparentent davantage à des eaux fraîches, avec une construction plus sophistiquée et une meilleure tenue sur la peau. Toutefois, rien n'empêche de s'en frictionner le corps comme jadis pour se revigorer et repousser les miasmes. De fait, le produit renferme bien 60 % d'alcool, ce qui est déjà un bon point de départ. ■



1. **VERVEINE Aqua Millefolia**, Le Couvent, 100 ml, 62 €.
2. **FLEURS DE FRANGIPANIER L'Eau de Taïpi**, Jardins d'Ecrivains, 300 ml, 80 €.
3. **FLEUR D'ORANGER Take Me Out**, Mugler Cologne, 100 ml, 60 €.
4. **GINGEMBRE Eau de Cologne Gingembre Exquis**, Roger & Gallet, 100 ml, 59 €.
5. **FLEUR D'OSMANTHUS Love Osmanthus**, Atelier Cologne, 200 ml, 185 €.
6. **FÈVE TONKA Nectar Tonka**, Cologne Imaginaires, Courrèges, 100 ml, 79,50 €.
7. **FIGUIER Cologne de l'Herboriste** aux bourgeons de figuier, Bien-Etre, 250 ml, 6,30 €.
8. **CITRON D'ITALIE Citrus Riviera**, BDK, 100 ml, 150 €.



LE BAIN

De tout temps, la propreté s'est imposée comme arme de choix pour freiner les contaminations, bien que ce concept fût interprété de façon très différente selon les époques.

Au Moyen Age, la toilette était vivement recommandée, dès lors qu'elle n'était pas réalisée dans une optique hédoniste, synonyme de stupre et de luxure. On distinguait le bain d'hygiène du bain de santé et les deux se prenaient dans les étuves publiques. Quelques gouttes d'huile essentielle de lavande y étaient dispersées pour ses vertus antiseptiques et le corps glissait dans l'eau... en chemise. Les seigneurs, quant à eux, se faisaient « tirer les bains » chez eux, jusqu'à ce qu'Amroise Paré, en pleine Renaissance, mette fin au rituel, qui était accusé d'ouvrir les pores de la peau aux mauvaises humeurs et de favoriser la contamination de la peste. Mieux valait une

bonne couche de crasse pour empêcher toute pénétration insidieuse et se frotter le corps avec un linge d'une blancheur immaculée, qui « aimantait » les saletés. Il faudra attendre le XVIII^e siècle pour que les bains reviennent dans les usages, même si leur fréquence, librement décidée par chacun (une fois tous les huit jours ou... par an), compromet quelque peu leur utilité. Aujourd'hui, c'est la douche, plus écolo que la baignoire, qui a la faveur de tous. Reste que trempouiller vingt minutes dans une eau bien chaude recouvrant le corps jusqu'aux épaules, avec deux ou trois gouttes d'huile essentielle de lavande (Pranarom) diluées dans une huile végétale ou avec deux grosses poignées de bicarbonate de soude, n'a pas son pareil pour dénouer les tensions. ■

Bain relaxant à la lavande, Weleda, 200 ml, 12,80 €.

LE VINAIGRE

Connu depuis l'Antiquité pour conserver les chairs et protéger des contagions, ce vin macéré dans des plantes aromatiques (sauge, menthe, cannelle, muscade) a toujours été crédité d'innombrables vertus. Il servait à soigner les rhumatismes, la goutte, les aigreurs d'estomac... A la fin du XVII^e siècle, quand on cessa la toilette à l'eau, il fut utilisé pour la toilette sèche. Grâce à ses vertus antiseptiques et astringentes, il resserrait les pores de la peau et empêchait les miasmes de pénétrer le corps. Les femmes en appréciaient aussi les qualités au niveau de leur teint et l'utilisaient en rinçage sur les cheveux, pour les faire briller. Un produit bon à tout faire qui fit son entrée au Codex en 1848. Il fut vendu en pharmacie jusque dans les années 1930, puis tomba en désuétude avant que des marques très tendance ne le rééditent pour son côté vintage. Et, comme autrefois, il sert à tout. ■

Vinaigre de toilette, Diptyque, 200 ml, 55 €.