

# Le sel d'Epsom, un bain de magnésium



## 3 bains maison au sel d'Epsom

**Bain détox et antidouleurs** Pour vous assurer une détox hebdomadaire ou bien lutter contre des douleurs articulaires ou musculaires, ajoutez deux cuillères à soupe de sel d'Epsom dans l'eau de votre bain et plongez-y pendant 10 bonnes minutes. Un léger rinçage suffit.

**Attention** Le bain de sel d'Epsom est déconseillé en cas de problèmes cardiaques, d'hypertension artérielle, de cicatrice non refermée ou de coupure.

**Bain exfoliant** Dans votre bain, frottez votre peau afin d'exfolier les peaux mortes avec le mélange d'une poignée de sel d'Epsom et d'huile d'olive. Rincez-vous ensuite au jet de la douche.

**Bain de pieds** Dans une bassine d'eau chaude, plongez une demi-tasse de sel d'Epsom et laissez tremper vos pieds une vingtaine de minutes. C'est la détente assurée, pour les pieds gelés ou gonflés par la chaleur. Ce procédé peut être renouvelé 3 fois par jour en cas d'odeurs gênantes ou de mycoses des ongles.



En 1618, un agriculteur anglais dont les vaches refusaient de boire à l'étang, constate que son eau est particulièrement amère. Ainsi est découvert le sel de la ville d'Epsom au Royaume Uni, qui devient alors réputé pour ses propriétés laxatives. Aujourd'hui, le sel d'Epsom en provenance d'Europe du Nord, est surtout utilisé en bains...

**j'** avoue que je me suis toujours servi du sel d'Epsom sans trop me poser de questions, pour des bains de pieds principalement, l'été après une longue marche, l'hiver pour me réchauffer. L'automne étant arrivé et voyant mes plantes d'intérieur fatiguées et sombres, Hadrien, un ami jardinier, m'a conseillé de saupoudrer leur terreau de sel d'Epsom, plutôt que de leur donner de l'engrais bio comme d'habitude. J'ai suivi son conseil et j'ai vu mes plantes se remettre sur pied ! Composé de sulfate et de magnésium, qui lui donnent le nom scientifique de sulfate de magnésium, le sel d'Epsom favorise en effet la photosynthèse.

## Une grande source de magnésium

Le magnésium est très important pour l'organisme humain aussi, car il régule l'activité de plus de 325 enzymes en lien avec les systèmes musculaire, articulaire et nerveux. Il encourage également la production d'adénosine triphosphate, une molécule responsable de l'apport d'énergie dans nos cellules. Le sulfate accélère l'absorption de nutriments et l'évacuation des toxines. Lorsqu'ils sont ajoutés à l'eau de votre bain, ces deux composants du sel d'Epsom provoquent un processus appelé osmose inversée ; le sulfate emporte avec lui les toxines sécrétées par l'organisme tandis que les ions de magnésium participent à la détente de tout le corps, provoquant une baisse du taux d'adrénaline et de cortisol (hormone du stress).

Kamel Salah, spécialiste en neurosciences, a récemment créé le centre Nymphéa proposant des bains de flottaison au sel d'Epsom. L'expérience consiste à se laisser flotter dans une grande baignoire hautement dosée en sel d'Epsom (550 gr par litre), une densité que l'on peut retrouver dans certaines mers très salées comme la mer Morte, la mer Noire ou bien le lac Rose du Sénégal, et qui permet la flottaison ainsi que l'action du sulfate de magnésium sur l'organisme. « Parmi nos clients en recherche de relaxation, nous recevons ici de grands sportifs avant et après leurs compétitions pour les aider à la régulation de leur circulation sanguine et de leur détente musculaire. Les bienfaits des bains de flottaison sont liés au dispositif (apesanteur, isolation sensorielle...) mais aussi au sel d'Epsom directement : soulagement des douleurs d'arthroses érythémateuses, atténuation des migraines et des problèmes de peau comme l'irritation du cuir chevelu ou bien l'eczéma ». Je réalise en effet en sortant du bain de flottaison que j'ai la peau plus douce, alors que je me suis à peine rincée : « C'est votre peau qui choisit ce qu'elle autorise à faire rentrer ; il y a donc une partie du sulfate de magnésium qui reste à la surface de votre épiderme et qui la nappe d'une délicate protection, évitant ainsi à l'organisme d'être en hypermagnésémie », me précise Kamel Salah. Un problème que la prise de sulfate de magnésium prolongée par voie orale peut déclencher.

### Un puissant laxatif

Si des textes datant de l'Antiquité évoquaient déjà les propriétés laxatives d'un sel de mer, les utilisations du sel d'Epsom en interne sont aujourd'hui rares et très spécifiques, comme c'est le cas de la cure du foie et de la vésicule biliaire du Dr Hulda Clark, et demande souvent un suivi thérapeutique. « Tu peux en faire avaler à ta machine à laver, plaisante sérieusement Hadrien, à raison d'une ou 2 cuillères à soupe à la place de la lessive, 2 fois par an. Tu la fais ainsi tourner à vide. Le sel d'Epsom la protégera du calcaire comme il contribue à préserver les massifs coralliens dans la mer. »

Le sel d'Epsom est en effet un produit naturel dont l'exploitation est majoritairement écoresponsable, comme le certifie Didier Le Gars, créateur et directeur de la société Ecodis, spécialisé dans les écoproduits et le commerce solidaire :



## Astuces au sel d'Epsom par Kamel Salah

**Constipation occasionnelle** En cas de constipation, diluez une cuillère à café de sel d'Epsom de qualité alimentaire dans un verre d'eau très froide afin de mieux supporter son amertume quand vous le boirez. Si cela n'aboutit pas à l'effet escompté, consultez votre médecin. L'ingestion de sel d'Epsom doit rester occasionnelle.

**Douleurs localisées** Faites fondre 2 tasses à café de sel d'Epsom dans une grande casserole d'eau bouillante. Lorsque le mélange a atteint les 34 degrés, trempez-y un gant de toilette à appliquer là où vous avez mal. Renouvez jusqu'à disparition de la douleur, en veillant à garder cette température propice à une meilleure absorption du sulfate de magnésium.

**Cuir chevelu irrité** Préparez un masque à base d'huile de sésame ou d'huile d'olive avec la même quantité de sel d'Epsom. Laissez poser le masque 15 minutes puis rincez avec un shampooing au pH neutre. Si vous avez les cheveux fins, vous pouvez préparer un masque chaud en mélangeant à part égale après-shampooing et sel d'Epsom. Appliquez la formule tiède sur vos cheveux et laissez agir 20 minutes avant de les rincer abondamment.



**Résidus de laque, de peinture, échardes...** Faites marinier, pendant 24 heures, 3,5 litres d'eau avec une tasse de jus de citron et une tasse de sel d'Epsom. Appliquez cette mixture sur les cheveux secs, brossez les résidus, rincez. Pour vos mains pleines de peinture par exemple, il vous suffit de les frotter avec de l'huile d'amande douce et une pincée de sel d'Epsom pour les nettoyer tout en les nourrissant. En cas d'écharde profonde, trempez la zone concernée dans un bain de sel d'Epsom et facilitez ainsi le retrait de l'écharde.



**Points noirs** 3 gouttes d'iodine ajoutées à une cuillère à café de sel d'Epsom dans une tasse d'eau bouillante, une application prolongée au coton sur les points noirs persistants et hop, ils sortiront avec bien plus de facilité !

« Le sel d'Epsom est issu de gisements souterrains. Le nôtre provient d'Allemagne. Ils forment de la kiesérite (sulfate de magnésium monohydraté) qui, une fois dans nos laboratoires, est dissoute dans de l'eau chaude pour donner une solution claire, puis refroidie pour permettre un processus de recristallisation et de précipitation d'un sulfate de magnésium très pur. Après déshydratation, le sel d'Epsom est séché et conditionné ». À utiliser sans modération dans nos bains, en faisant attention à notre consommation d'eau tout de même !

Émilie Brigand

[Voir carnet d'adresses p.70]