



# Les 5 FONDAMENTAUX de l'anti-âge «In & Out»

Sandra Clausse vous propose une approche avant-gardiste du métier d'esthéticienne avec une pratique originale issue de la naturopathie et des neurosciences (sophrologie, coaching émotionnel, gestion du poids...). L'anti-âge est, pour elle, avant tout, un art de vie au quotidien basé sur les dernières études scientifiques.



PAR SANDRA CLAUSSE, CRÉATRICE DE LA MARQUE ARDEVIE BEAUTÉ NATURELLE, ESTHÉTICIENNE ET NATUROPATHE

**L'**heure est venue de choisir votre camp : vous pouvez continuer de proposer des actifs anti-âge sophistiqués, accompagnés de machines high tech et d'en rester là pour satisfaire vos clientes, laissant ainsi la place aux professionnels de santé d'investir encore plus votre secteur d'activité.

Ou alors, vous pouvez décider de prendre la place qui est la vôtre, de vous former et d'aborder l'anti-âge avec une approche plus globale, plus pointue tout en restant dans votre cœur de métier : l'esthétique.

Pourquoi feriez-vous cela ? Parce que la science a démontré que la jeunesse est le résultat de plusieurs facteurs d'hygiène de vie. Vos clientes en entendent parler tous les jours dans les magazines ! Désormais, les études de marché sont formelles : les femmes veulent aller plus loin dans la prise en charge de leur capital jeunesse. Elles sont d'ailleurs de plus en plus nombreuses à vouloir manger bio, à prendre des compléments alimentaires et à comprendre que le stress et le manque d'activité physique jouent un rôle majeur dans la préservation de leur beauté-santé.

Car oui, aujourd'hui santé et beauté se rejoignent pour un objectif commun : mieux vieillir. Faut-il le rappeler ? La jeunesse commence à l'intérieur et se voit à l'extérieur d'où l'intérêt de proposer une approche In & Out à votre clientèle.

Cette prise en charge nécessite une formation spécifique mais, pour commencer, voici trois axes indispensables à connaître pour retarder le vieillissement et ses effets.

## 1

### PROTÉGER L'ORGANISME DE VOTRE CLIENTE DES TOXIQUES

#### Détoxifier son corps régulièrement

Un corps intoxiqué génère plus de radicaux libres et de molécules acidifiantes qui font vieillir à haute vitesse. Les sources d'intoxication sont diverses (manque de sommeil, Junk Food, constipation, médicaments, pesticides...). La détox doit se faire, chaque jour, chaque semaine, chaque mois et à chaque changement de saison par des méthodes différentes allant du simple fait d'éliminer chaque jour aux toilettes (pas très glamour mais indispensable), en



Pratiquer une activité physique pour remettre du mouvement dans sa vie.

passant par la monodiète du dimanche soir et jusqu'à la cure détox de printemps indispensable à la régénération des tissus.

### Choisir des cosmétiques exempts de tout ingrédient synthétique

Les actifs de synthèse semblent avoir des effets anti-âge intéressants en laboratoire mais en pénétrant dans la peau et donc dans le corps, on ne sait pas de façon certaine s'ils ne se combinent pas entre eux ou avec d'autres éléments circulants pour devenir toxiques. Or, un principe de base de préservation de la jeunesse est justement la protection de l'organisme contre tous les toxiques.

### Apaiser son système nerveux

Tout le corps, tous les organes, y compris la peau, sont innervés et c'est le système nerveux qui dirige tous les autres systèmes de l'organisme, les mouvements, les pensées et les émotions. Apprendre à calmer ce système régule les flux émotionnels et donc les productions d'hormones ayant un impact sur la vie psychique et physique. Réduire le stress contribue même à rallonger les télomères, c'est-à-dire le segment d'ADN situé à l'extrémité de chacun des chromosomes et ayant pour mission de s'opposer au processus de vieillissement. La gestion du

## La gestion du stress n'est donc pas un énième ingrédient anti-âge à la mode mais bien l'élément MAJEUR

stress n'est donc pas un énième ingrédient anti-âge à la mode mais bien l'élément MAJEUR car il est le garant de la longévité.

### 2

#### NOURRIR SES CELLULES EFFICACEMENT

#### Opter pour une alimentation «complète» quotidienne

On trouve dans du sucre blanc uniquement du sucre, tandis qu'il y a de nombreux minéraux et des fibres dans le sucre complet. De la même façon, le pain complet et tous les produits à base de farines complètes sont riches en vitamine B, en fibres et en minéraux. Or, il est démontré que la majeure partie de la population est en manque de ces trois éléments depuis que tous les aliments ont été industrialisés, transformés, raffinés. À noter que si votre cliente



L'alimentation participe à la bonne hygiène de vie de votre cliente.

## Manger du poisson le soir est une bonne façon de restaurer les cellules et de ralentir le vieillissement

- choisit une alimentation complète, il est impératif qu'elle soit biologique car souvent les pesticides trouvent refuge dans les fibres... Un autre exemple qui démontre l'intérêt positif de l'alimentation complète est celui de l'orange. Il est bien plus profitable pour la beauté de votre cliente (et sa longévité !) de consommer une orange entière (sans l'écorce bien sûr), plutôt qu'un jus d'orange. Les fibres blanches, qui entourent l'orange, ont pour mission de nettoyer les intestins et de retenir le sucre de l'orange afin de le distribuer lentement dans le corps. Différemment, quand on boit un jus de fruit, le sucre arrive de façon ultra rapide et le corps ne sait qu'en faire, à part le stocker ! Rappelons aussi que le sucre est un ennemi implacable pour le précieux collagène et l'élastine. Trop de sucre = relâchement cutané prématuré !

### Tenir compte de son profil pour nourrir ses cellules de façon adaptée

Par exemple, vous savez que certaines personnes digèrent facilement et d'autres pas. Ce qui veut dire que certains profils vont avoir tendance à «profiter» facilement de ce qu'ils

mangent et d'autres à être dénutris de façon constante, ce qui engendre rides, taches et relâchement prématuré. En fonction du profil, il s'agit d'ajuster l'alimentation. Par exemple, limiter le cru en cas de digestion lente et toujours accompagner de quelque chose de chaud comme une boisson. Il est possible aussi de privilégier certaines heures pour mieux assimiler les aliments et donc mieux en profiter : les oméga 3, garants de la souplesse de la peau notamment, se consomment le soir car c'est la nuit que l'intégration dans les cellules se fait. Manger du poisson le soir est donc une bonne façon de restaurer les cellules et de ralentir le vieillissement.

### 3

#### BOUGER CHAQUE JOUR

#### S'imposer une activité physique quotidienne

Il s'agit de se souvenir que nous sommes des primates, et oui ! Le niveau d'activité physique de votre cliente dans ce monde moderne est totalement insuffisant, elle utilise sa voiture, chauffe son appartement et ne fait aucun effort pour trouver sa nourriture. Le problème est que son corps a besoin de cette activité pour garder la ligne, éliminer les stagnations, drainer les déchets, oxygéner les tissus et se renouveler en tissus sains. Il s'agit de remettre du mouvement dans sa vie !

L'idéal pour un effet anti-âge ? 30 % d'activité intense comme la course, la natation, la danse et 70 % de pratiques douces telles que le qi-gong ou le yoga, semble être le bon équilibre à répartir chaque jour. À noter que les massages sont d'excellents moyens de mobiliser l'ensemble du corps et s'apparentent à une activité douce à moyenne selon le type de pratique.

#### CONCLUSION

Vous l'aurez compris, votre métier évolue. Il n'est plus possible de s'occuper uniquement de la peau de vos clientes sans les guider sur leur hygiène de vie. C'est parfaitement indissociable ! Vous avez un atout de taille, vous êtes reconnues par vos clientes comme les expertes incontestées de la beauté loin du bistouri et des autres techniques invasives. Il est donc l'heure de vous former, de monter d'une marche et de prendre la place qui est la vôtre en accompagnant vos clientes avec une prise en charge intégrative de la beauté pour des résultats hautement plus durables. C'est maintenant, mesdames, GO ! 