

MARS 2022
70^{ème} Année
N°756 - 12 €

Photography: Jose Urrutia @pjuurrutia.

LES NOUVELLES ESTHÉTIQUES MARS 2022

les nouvelles
esthétiques

LA TENDANCE NATUROPATHIE

Dans les tendances incontestables de cette année, il faut citer la montée en puissance de la naturalité et plus spécifiquement de la naturopathie.

PAR SANDRA CLAUSSE, FONDATRICE D'ARDEVIE

Avec l'arrivée du Covid, le monde entier a pris conscience de sa vulnérabilité face à la maladie et tout particulièrement les personnes ayant déjà un «terrain à risques». Cette notion de «terrain» est un point très développé dans l'approche naturopathique. Nous avons tous une constitution de naissance et le non-respect de cet état engendre : fatigue, vieillissement prématuré, douleurs, inconforts et installation progressive des maladies, en lien avec cette constitution malmenée.

NATUROPATHIE ET ESTHÉTIQUE

Mais quel rapport avec notre métier d'esthéticienne me direz-vous ? Comme je l'exprime souvent, notre métier est en pleine évolution, il est en train de se transformer en profondeur. Ce phénomène est en lien avec le Covid mais pas seulement, car la recherche d'une vie plus saine était déjà en cours avant ça. Le Covid n'a fait qu'accélérer la prise de conscience collective.

Les médecins pour soigner les malades

La santé pourrait ne pas être considérée comme de notre ressort, nous n'avons pas les diplômes pour traiter les maladies et certaines d'entre vous peuvent ne pas se sentir concernées, c'est un choix. En effet, la santé est définie ainsi par l'OMS : «Un état de complet bien-être physique, mental et social qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité». Les médecins, gynécologues, kinésithérapeutes s'occupent des malades dans la majeure partie des cas, pareil pour les diététiciens, les infirmiers... les corporations médicales s'occupent des MALADIES quand elles sont déjà là.



Mais qui pour préserver la santé ?

Mais alors, si des professionnels de santé s'occupent des maladies, qui va ENFIN s'occuper de préserver la santé pour éviter qu'on ne tombe malade et surtout pour vivre mieux ? Qui va aider les personnes à se sentir mieux avec moins de douleurs, moins de stress, plus de bien-être au quotidien, un vieillissement ralenti, une énergie plus intense, la bonne humeur au quotidien ? Qui va donc faire en sorte que les personnes préservent leur capital bien-être ? Les naturopathes ? Oui, et VOUS bien sûr ! Il suffit de vous former !

ALLEZ MIEUX POUR QUE CA SE VOIT !

Vous avez pu l'observer et vos clientes aussi, lorsqu'on prend soin de soi, de sa psyché, de son alimentation, de son sommeil, de son corps entier, on constate avec bonheur de nombreux bénéfices collatéraux en lien avec la beauté : la silhouette se remodèle, les jambes s'affinent et dégonflent, la peau se lisse et paraît plus jeune, le teint est lumineux, joliment coloré, les tensions musculaires se dissipent, la mélancolie s'éloigne, la fatigue nous quitte... On se sent mieux et ça se voit ! Il y a donc une action physique, psychique et esthétique ! ●●●

COMMENCEZ PAR PRENDRE SOIN DE VOUS AVEC LA NATUROPATHIE

Tout d'abord, je vous suggère d'accepter votre vulnérabilité. Vous n'êtes pas Wonder Woman, elle n'existe pas. Par conséquent, acceptez que vous devez prendre soin de vous pour faire ce que vous voulez dans la vie, et ce, plusieurs fois par jour !

- Si vous avez des tensions musculaires en haut du dos, épaules, nuque, c'est probablement signe que le stress vous empêche de respirer convenablement, ce qui tend votre diaphragme et crée des tensions parfois très douloureuses. Donc, prenez le temps entre chaque rendez-vous de respirer et de relâcher vos membres. Allongez-vous quand c'est possible, ou simplement asseyez-vous sur une chaise. Aidez-vous d'une huile essentielle d'agrumes.

- Si vous vous sentez stressée, il faut déterminer l'origine :

- Êtes-vous en carence de quelque chose, ce qui pourrait expliquer que n'arrivez pas à tenir le rythme ? Un bilan alimentaire permet de faire le point.

- Où en êtes-vous de surcharge mentale car il y a vraiment trop de choses à gérer ?

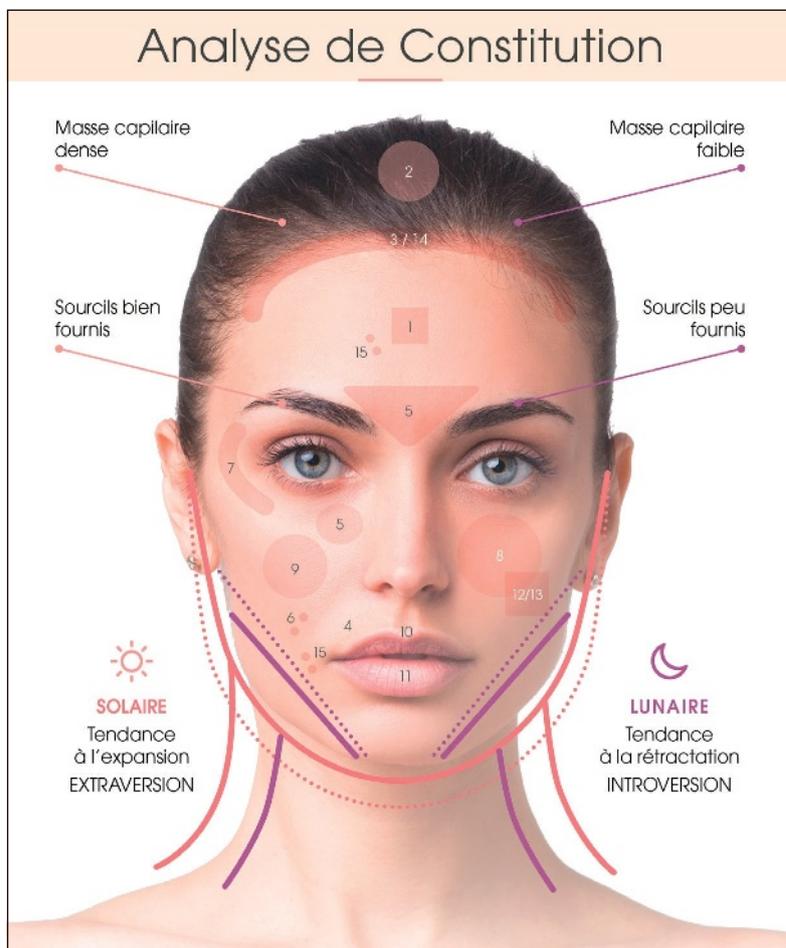
- À moins que vous ne soyez fatiguée mais là aussi il faut comprendre pourquoi afin de trouver des solutions à cette fatigue : parfois un changement d'organisation suffit.

- Si vous courez toute la journée, vous épuisez sûrement vos surrénales qui ont pour mission de vous aider à gérer le stress. Afin de les soutenir, prenez 30 gouttes de «Macérat de Bourgeons de Cassis» chaque matin et frottez-vous les surrénales (au-dessus des reins) matin et midi avec l'«Huile Essentielle d'Épinettes Noires», 2 gouttes suffisent, ça rebooste !

- Si vous avez mal aux jambes ou aux pieds, testez l'hydrothérapie en bain de pieds, c'est tout simple mais très efficace. Une poignée de sel dans l'eau avec 3 gouttes d'huile essentielle de lavande par-dessus pour un bain de 15 minutes, profitez-en pour respirer et fermer les yeux.



Analyse de Constitution



QU'ATTENDEZ-VOUS POUR AIDER VOS CLIENTES ?

- Alors, qu'attendez-vous pour vous sentir VRAIMENT concernées ? La peau est notre spécialité et le bien-être est quand même devenu notre quotidien depuis l'arrivée de la pratique des soins corps dans les années 2000. Cela fait donc 22 ans que notre corporation prend soin de nos clientes pour qu'elles se sentent « mieux dans leur corps et dans leur peau ». La naturopathie est un ensemble de pratiques visant la protection du bien-être, et pour les avoir intégrées dans ma vie depuis plus de 15 ans, je peux vous en parler ! La naturopathie est parfaitement en lien avec notre métier, elle nécessite des ajustements pour qu'on puisse la pratiquer au quotidien en institut et en spa, ce que j'ai pu expérimenter, mais c'est tout à fait possible et vos clientes sont en demande !

LA NATUROPATHIE EN INSTITUT

Ce qu'il faut comprendre, c'est qu'un soin naturopathique doit prendre en compte la cliente dans sa globalité : sa sphère physique, psychique (émotionnelle) et spirituelle. Ainsi, vous ne proposez pas un soin, mais une séance multi-soins. En première séance, vous réalisez un bilan de vitalité qui définit le type de constitution et les causes du dysfonctionnement. Ce bilan est plus complet que celui que l'on fait en esthétique tradition-

nelle. Vous observez la peau mais aussi la chevelure et la pilosité en général, l'ossature, la dentition, les ongles, la couleur des yeux, vous déterminez le niveau de stress, vous vous intéressez à la qualité du sommeil, aux habitudes alimentaires... Cela vous renseigne sur les potentiels de votre cliente, les erreurs de style de vie et comment vous allez pouvoir l'aider à améliorer sa beauté ou son bien-être.

Le NaturoMap

Chez Ardevie, nous avons créé le NaturoMap, un guide qui réunit des cartes naturopathiques, un questionnaire d'observation et un questionnaire à faire avec la cliente. Ensuite le rituel de soin proposera différentes étapes associant des techniques esthétiques que vous connaissez bien (démaquillage, gommage...) à des pratiques issues de la naturopathie. À noter que le massage est l'une des dix techniques utilisées en naturopathie, comme pour la réflexologie, notre pratique n'est donc pas si éloignée. Puis, il conviendra d'enseigner à votre cliente les règles d'une vie saine, en rapport avec sa constitution. L'idée est de transmettre à votre cliente des conseils pour un style de vie plus sain. Enfin, je vous recommande des biothérapies (compléments alimentaires) et des cosmétiques pour améliorer le terrain le plus rapidement possible.

La Neuro-Relaxation Positive

Comme introduction aux soins visage et corps, nous avons créé chez Ardevie la Neuro-Relaxation Positive, comme signature de nos soins. C'est un prélude relaxant indispensable qui inclut différentes techniques utilisées en naturopathie : l'aromathérapie, la respiration, la relaxation guidée, le toucher rassurant. Les résultats sont immédiats, la cliente se relaxe profondément et rapidement tout de suite après cette technique. Ainsi le soin est plus profitable dans tous ses aspects.

OSEZ VOUS SPÉCIALISER !

Il faut juste que vous ayez envie et que vous osiez vous spécialiser dans le bien-être, pour offrir cette approche globale, si nécessaire actuellement. Avec une formation adéquate, l'esthéticienne a tout le potentiel pour monter en compétence et transmettre de façon plus complète et plus globale les clefs du mieux vivre et de la beauté durable. La tendance est au renouveau plus que jamais. Si vous sentez que votre clientèle attend quelque chose de nouveau pour aller mieux et que vous avez envie de mieux les accompagner, alors il est temps de vous initier aux secrets d'une vie meilleure. Si vous hésitez encore en vous demandant si votre clientèle est

prête, commencez par apprendre à prendre soin de vous et vous aurez envie de partager vos résultats avec vos clientes, même si les progrès sont petits, c'est normal au début. Très vite, vous aurez une longueur d'avance et vous pourrez les initier, à votre tour. [ITE](#)



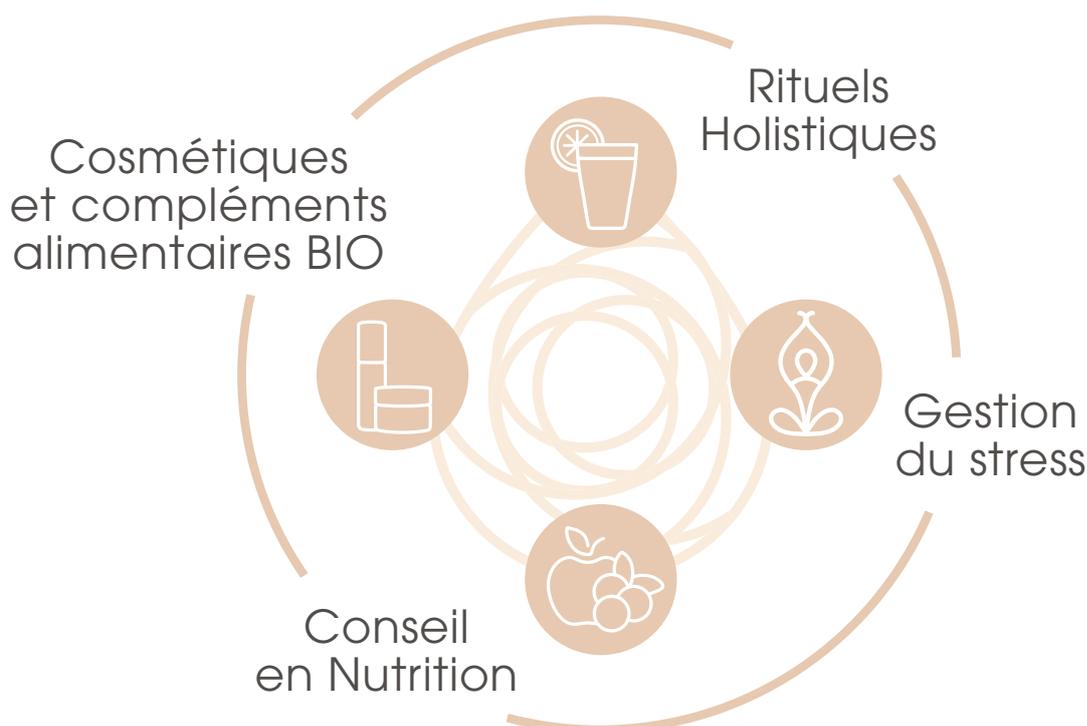
ARDEVIE

BEAUTÉ NATURELLE

La 1^{re} Méthode
Bien-être et Beauté BIO
issue de la naturopathie

FORMEZ-VOUS

Devenez Coach Bien-être & Beauté
Labélisé ARDEVIE



Découvrez notre offre de formation sur notre site internet

www.ardevie-beaute.fr

