

6EA B G_techno_Lambermont - Pastor_2710

PLEIN LE DOS DU COVID !

Depuis plusieurs mois, nos vies ont changé pour éviter la propagation de ce nouveau coronavirus nommé : COVID – 19

Des changements et des mesures strictes qui pèsent sur les épaules de beaucoup de personnes !

Un bon moyen de se détendre est de se rendre dans un institut afin de profiter d'un soin du dos.

Voyons comment cela se passe...

Consignes :

- Réalisez votre page de garde.
- Lisez attentivement le texte ci – dessous.
- Recopiez les questions en les numérotant.
- Répondez de manière précise aux questions.

SOIN DU DOS TECHNO

LE SOIN DU DOS

➤ **Le nettoyage du dos**

La peau du dos est constamment en contact avec les vêtements, particulièrement en hiver.

Aussi, par faute ou difficulté d'accès, on néglige souvent de nettoyer ou d'exfolier cette partie de notre corps.

Résultat: les glandes sébacées sécrètent une importante quantité de sébum qui s'accumule dans les pores de la peau et forme des comédons ou des irrptions cutanées.

- Pour prévenir l'apparition de boutons, il est important de nettoyer le dos quotidiennement avec un savon doux, non astringent et non parfumé.
- Une à deux fois par semaine, on élimine les cellules mortes avec un exfoliant purifiant conçu pour les peaux sensibles ou à tendance acnéique.
- On évite d'utiliser une brosse, un gant ou un loofah, puisque ces accessoires emprisonnent les bactéries, ce qui peut facilement propager les irrptions.
- Lors d'une exposition solaire, on enduit notre dos d'une lotion ayant l'indice de protection adéquat.

Pour résorber ce problème désagréable, on exécute les étapes ci-dessus, puis on applique après la douche une lotion pour peaux acnéiques, afin de calmer les glandes sébacées et de freiner la production de sébum.

Une fois par mois, on conseille un soin pour le dos en institut, qui comprend :

- ✓ Un nettoyage avec un lait démaquillant ou un savon doux
- ✓ Une exfoliation en profondeur, une extraction des comédons
- ✓ Un massage relaxant
- ✓ Un masque purifiant et l'application d'une lotion hydratante.

En plus d'aider à résorber les irrptions cutanées, ce soin est divinement relaxant!

➤ **Le gommage**

Le gommage du corps est bon pour la santé, il élimine les cellules mortes qui empêchent la peau de respirer.

En fait, les cellules de la peau se régénèrent et lorsqu'elles meurent elles peuvent aussi rester sur place pendant quelques jours.

Lorsque l'on gomme le corps, on enlève cette couche de peau inutile et on permet aux autres cellules vivantes de mieux respirer.

On garde une peau propre, douce, nette et en bonne santé.

Le gommage facilite le bronzage.

➤ **Avantages du gommage**

- ✓ Tout d'abord, le gommage rend la peau douce. C'est son avantage incontestable, et c'est la raison pour laquelle la plupart des femmes gommant leur peau
- ✓ Ensuite, le fait de masser la peau pour éliminer la peau morte avec un produit permet de faire circuler le sang et de stimuler la circulation sanguine dans les petits vaisseaux capillaires.

La peau sera donc en meilleure santé, car l'oxygène arrivera plus facilement jusqu'à la peau et votre sang circulera mieux dans ces petits vaisseaux.

Un gommage régulier aura les mêmes effets qu'un massage : une meilleure circulation sanguine et un bon moment de relaxation.

Enfin, une peau propre respirera mieux.

La peau sera moins terne et moins fragile, car elle ne sera pas en train d'étouffer sous une couche de peau morte : une peau qui respire est une peau en bonne santé.

Et lorsque l'on appliquera des crèmes sur la peau, elle les absorbera mieux !

➤ **Quand faire un gommage**

Un gommage doit être fait régulièrement pour être efficace.

Faire un gommage une fois par mois est inutile car la peau se régénère très rapidement et vous passerez la majorité du mois avec beaucoup de peau morte.

Faire un gommage régulièrement et en fonction du type de peau :

- ✓ Si vous avez la peau très grasse on peut faire un gommage 2 fois par semaine.
- ✓ Si la peau est normale, sèche ou fragile, il est conseillé de faire un gommage une seule fois par semaine.

Mais ne pas gommer toutes les 2 semaines : c'est inutile.

Il faudra gommer une peau fragile aussi souvent qu'une peau normale.

La peau se régénère aussi rapidement, que la peau soit fragile ou pas.

On doit aussi gommer un peu plus souvent sa peau en hiver, lorsque la peau transpire et étouffe sous les vêtements – et lorsqu'elle est attaquée par le froid.

En hiver, on peut gommer la peau une fois de plus par semaine (2 à 3 fois en fonction de votre type de peau normale ou grasse).

En été en revanche, on a moins besoin de gommage car la peau est au contact de l'air plus souvent.

Et surtout lorsque l'on a un coup de soleil il ne faut pas gommer car la peau est déjà abîmée et fragilisée.

Donc l'été gomez un peu moins qu'à votre habitude.

Préférez plutôt les crèmes hydratantes et gomez une fois toutes les 2 semaines (ou 1 fois par semaine pour les peaux grasses).

➤ Gommage corps fait maison

Si vous voulez économiser vous pouvez aussi fabriquer vous-mêmes vos propres produits de gommage.

Il existe des dizaines de recettes de gommage maison, mais les plus courantes sont à base de sel, de sable ou de sucre de canne.

Voici quelques exemples :

- ✓ Gommage au kiwi
 - 2 kiwis
 - 2 cuillères à soupe de miel
 - Une poignée de sel marin



- ✓ Gommage au sucre
 - Pour la faire, vous aurez besoin d'un pot, de sucre de canne brut et d'huile d'olive bio. Il suffit alors de mélanger deux portions de sucre pour une portion d'huile jusqu'à avoir une consistance pâteuse.
 - Pour celles qui veulent, il est possible de rajouter quelques gouttes d'huile essentielle bio pour donner à ce gommage une bonne odeur.



- ✓ Gommage doux et hard
 - L'équivalent d'une cuillère à soupe de miel pour une cuillère à soupe de sucre.
 - La grosseur des grains va influencer sur le résultat mais également le ressenti.
 - - Le miel d'acacia (le plus courant): calmant
 - - Le miel de lavande : antiseptique et cicatrisant
 - - Le miel de thym : antiseptique, tonifiant

- - Le miel de manuka (plus cher quand même): antibactérien puissant et cicatrisant ++
- - Le miel de bruyère : riche en sels minéraux



➤ **Les procédés d'exfoliation**

- Objectifs (selon les procédés)
 - ✓ Adoucir la peau par l'élimination des cellules mortes (desquamation provoquée).
 - ✓ Affiner les parties rugueuses de la peau, localisées aux points de pression.
 - ✓ Provoquer un appel de sang par hyperhémie at ainsi :
 - Favoriser la pénétration des produits.
 - Stimuler et améliorer la circulation périphérique.
 - Oxygéner les cellules par l'apport de sang frais.
 - Échauffer les peaux froides (adhérences non inflammatoires, appelées « cellulite »).
 - ✓ Raffermer la peau.
 - ✓ Désincerner les poils au niveau de l'épiderme.
 - ✓ Contribuer à l'hygiène corporelle.
- Procédés
 1. Les mains

Action mécanique par le massage (frictions superficielles)
 2. Les brosses
 - Manuelles

Visage, corps (la qualité des poils est importante → des plus doux au plus durs).
 - Mécaniques

Appareils spécifiques (G5, sangles,...)



3. Les gants

- De toilettes secs.
- De friction synthétique (en forme de gant ou de rosace)



- De « Rilsan » (textile de la famille des polyamides)



- De « Loofah » (pulpe fibreuse de Loofa -> variété de courge desséchée pour constituer une éponge végétale 100% naturelle).



- Exfoliants jetables – boîte de 50 (fibres non tissées imprégnées de produit exfoliant).



- De « crin » végétal à base de sisal } gant ou sangle
Animal (cheval, éléphant)



4. Les pierres

- Naturelles « ponce »
 - Synthétique pour ponçage
- } à utiliser toujours humide



5. Les papiers de ponçage
Papier ou bloc « émeri » aux grains très fins.
Attention, très agressifs, peuvent provoquer des brûlures.

➤ **L'extraction des comédons**

Après un gommage doux, on dilate les pores à la vapeur pendant une quinzaine de minutes.

- ✓ Déposer une serviette chaude et humide sur la région à désincruster (attention la serviette refroidi vite).
- ✓ Le sauna facial, qui diffuse la vapeur de façon précise.
- ✓ Le vapozone qui diffuse un mélange vapeur/ozone, bactéricide et purifiant (15 à 20 minutes).

L'extraction en elle – même, se pratique avec des ongles courts, pour bien utiliser facilement la pulpe des doigts.

On recouvre le bout de ses doigts de papier absorbant.

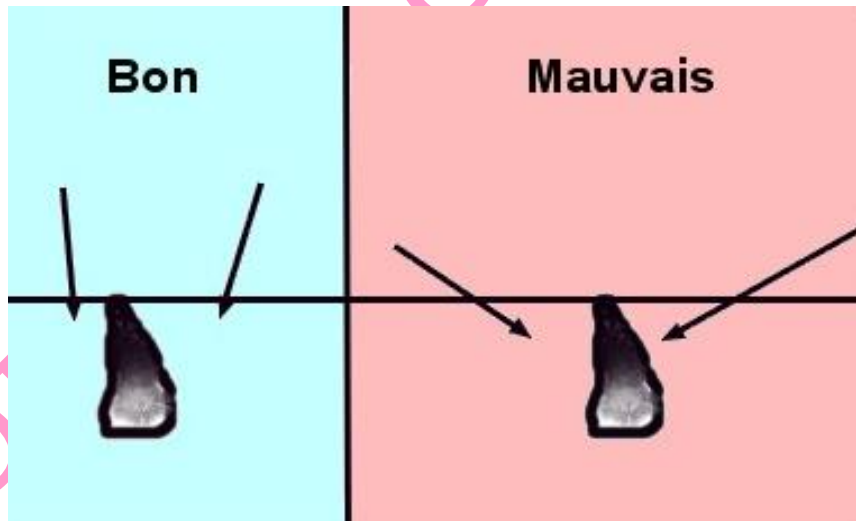
Un comédon se retire normalement aisément en appuyant de chaque côté.

Non, on ne « pince » pas, on appuie.

S'il vous faut insister, laissez tomber, c'est qu'il ne mérite pas une extraction.

Vous risquez juste d'exciter la glande sébacée, d'enflammer et de faire proliférer les bactéries = bouton en prime!

Après l'extraction on passe la haute fréquence fluorescence bleue en étincelage ou par contact afin de désinfecter et / ou de cicatriser.



➤ **Le massage du dos**

Le dos est une des zones du corps les plus sujettes aux tensions.

En effet, de très nombreux et puissants muscles sont sollicités dans cette région et il est possible de les soulager en les massant.

➤ Effectuez la préparation au massage du dos.

Avant de débiter le massage proprement dit, assurez-vous que la pièce dans laquelle vous vous trouvez est suffisamment chauffée pour que la personne n'ait pas froid.

Veillez à couvrir avec une serviette chaude la personne que vous allez masser.

Préparez l'huile de massage dont vous vous servirez lors du massage global du dos.

Faites en sorte de vous concentrer sur le massage que vous allez prodiguer.

➤ **Établissez le contact**

Un massage du dos efficace contribue à améliorer la posture et le maintien tout en ressourçant le dos d'énergies nouvelles.

Le dos constitue un pilier pour le corps humain.

Certains facteurs comme le fait de se mettre en position statique trop longtemps ou de s'asseoir en sédentarisme entraînent l'accumulation de tension au niveau de celui-ci.

Il est essentiel d'établir un premier contact sécurisant avec la cliente.

Faites en sorte d'avoir les mains suffisamment chaudes pour ne pas stresser le corps de la personne que vous allez masser, puis entrez en contact avec la peau.

Insister sur les effleurages du dos afin de détendre votre cliente.

Vous pouvez effectuer toutes les manœuvres mais attention à bien doser votre massage !

➤ Le massage du dos permet de :

- ✓ Dénouer les tensions.
- ✓ Détendre les muscles dorsaux.
- ✓ Soulager les courbatures et contractions.
- ✓ Oxygéner le corps et de stimuler la circulation sanguine.
- ✓ De favoriser un bon sommeil.

➤ **Massage du dos : les contre-indications**

Il est interdit de pratiquer un massage du dos sur une personne présentant des inflammations.

Le massage du dos est une source de détente et de bien-être.

➤ **Le masque**

On ne prend pas un masque au hasard.

Comme votre crème de soin, celui-ci doit être choisi en fonction de votre type de peau : grasse à imperfections, mixte (à tendance grasse ou sèche), sèche,...

Qu'il soit sous forme de gel, de crème ou de pâte, un masque doit toujours être posé à la suite d'un gommage afin que votre peau soit la plus nette possible.

➤ **Un masque, à quoi ça sert ?**

Il donne un coup d'éclat à la peau, il peut aussi l'adoucir, l'hydrater, remédier à la production excessive de sébum.

Le temps de pose ne devrait jamais être inférieur à 20 minutes.

N'oubliez pas que notre peau est un véritable « bouclier » il faut donc laisser un peu de temps aux actifs contenus dans le masque pour le pénétrer.

Pendant le temps de pose, pensez au bien-être de la cliente en mettant en place un véritable rituel : musique douce, bougies, diffusion d'une huile essentielle.

Vous pouvez utiliser des compresses chaudes et humides pour enlever le masque ce qui prolongera l'effet de bien-être.

Remarque :

Vous pouvez également vous référer au chapitre sur les masques dans le syllabus UAA1 SEV

➤ **Tonification**

Utiliser un tonique adapté au type de peau de votre cliente.

➤ **Protection**

Utiliser une crème de protection adaptée au type de peau de votre cliente

I. QUESTIONNAIRE – PLEIN LE DOS DU CONFINEMENT

1. Que se passe – t – il si on néglige de traiter la peau du dos ?
2. Pourquoi évite – t – on d'utiliser notamment un gant ou un loofah ?
3. Que comprend un soin du dos en institut ?
4. Que permet le massage de la peau durant le gommage ?
5. Quel aspect aura la peau après le gommage ? Pourquoi ?
6. Quelle sera la fréquence du gommage :
 - Sur une peau très grasse :
 - Sur une peau normale, sèche ou fragile :
7. Citez les objectifs de l'exfoliation.
8. Citez les différents procédés utilisés pour l'exfoliation.
9. Afin de faciliter l'extraction des comédons, quels appareils et procédés pouvez – vous utiliser pour dilater les follicules ?
10. Que se passe – t – il si vous « pincez » la peau pour extraire les comédons ?

11. Quel appareil utiliserez – vous après l'extraction des comédons ? pourquoi ?

12. Pourquoi le dos est – il une des zones les plus sujettes aux tensions ?

13. Quel sera l'ambiance de la cabine pour votre massage ?

14. À quoi le massage du dos contribue – t – il ?

15. Que permet le massage du dos ?

16. À quoi sert le masque ?

SOIN DU DOS TECHNO

SOIN DU DOS TECHNO