

« HAMMAN OU SAUNA, AIDEZ VOTRE CLIENTE A FAIRE LE BON CHOIX. »

On ne peut pas dire que le sauna est meilleur que le hammam ou vice-versa. Ce sont deux techniques très proches, dont les actions n'atteignent pas les mêmes objectifs (attention au manque d'information). Probablement, parce que la France est à mi-distance entre les pays du bassin méditerranéen et ceux du nord de l'Europe. Influencée par les deux civilisations, l'une apportant le hammam, l'autre, le sauna, un amalgame s'est créé. Ajoutons que dans les pays d'Afrique du Nord et du Moyen-Orient, l'absence de commodités sanitaires a encouragé la fréquentation des hammams. Hammams ou bains turcs ont été conçus à l'origine pour y faire sa toilette. En connaissant ces nuances, vous empêcherez votre cliente d'aller au sauna pour faire une toilette de remise en beauté ou bien de se précipiter au hammam pour chasser ses douleurs rhumatismales.

DÉTENTE AU HAMMAM

Précisons tout de suite que si votre cliente ne transpire pas, conseillez-lui d'office d'aller au hammam. En effet, l'absence de sueur rend impossible la pratique du sauna, qui peut alors devenir dangereuse. La température inférieure du hammam peut permettre un passage plus long sans souffrir. Après l'effort, il procure un bien-être extraordinaire. C'est une excellente détente musculaire après une séance de gymnastique ou n'importe quel sport.

Il est parfaitement bien conçu pour permettre un nettoyage de la tête aux pieds. Les salles chaudes, tièdes ou de vapeur, les douches et les bains favorisent un véritable décapage de la peau. La chaleur humide ramollit la couche cornée et fluidifie les substances grasses de la peau. Ces cellules mortes et ces graisses peuvent alors être facilement décollées par une friction ou un raclage avec un gant de toile ou des ustensiles en bois ou en corne. A sa grande stupéfaction, votre cliente découvrira des rouleaux de crasse noire, non ce n'est pas une exagération ! Ainsi, après cet ultra nettoyage, la peau respire mieux, les pores sont libérés et le sébum s'écoule plus facilement vers la surface.

On peut se faire un shampoing, un masque, se couper les ongles. Un massage peut venir compléter cette sensation de renouveau par celle d'un bien-être. Quoi qu'il en soit, toutes ces activités s'effectuent avec calme. Dites à votre cliente que lorsqu'elle se rend au hammam, elle doit prendre son temps. Faire un hammam avec une amie, c'est mieux. On bavarde, on se détend. Plusieurs heures sont nécessaires, souvent la demi-journée. Elles en repartiront sereines, légères et de bonne humeur.

LA DÉSINTOXICATION AU SAUNA

Il existe des règles générales d'utilisation du sauna et votre cliente doit bien en comprendre les mécanismes. Le plus important est le temps à prévoir, une séance hebdomadaire dure au minimum 1 heure 30. Trois temps sont à respecter :

- prendre une douche chaude avant de pénétrer dans le sauna pour ouvrir les pores de la peau et la nettoyer,
- passer dans la cabine après s'être bien épongée et séchée,
- se reposer.

Après chaque passage, il est préférable de s'allonger pour se reposer, le sang pouvant ainsi mieux se répartir. Avant le repos, ne pas oublier de se rincer sous la douche, l'eau doit être tiède, sinon fraîche.

Si le temps manque, expliquez qu'il vaut mieux réduire le nombre de passages que d'escamoter les temps de repos. Aucune fatigue organique ne doit être ressentie et la sensation de bien-être doit aller en grandissant. Si ce n'est pas le cas, c'est qu'il y a erreur ou maladresse dans l'utilisation.

Ceci est d'autant plus important à savoir que l'on répète facilement que le sauna est dangereux et qu'il favorise les varices; qu'il n'est pas bon pour le cœur, le système nerveux et les poumons. Ces affirmations sont inexactes et les incidents qui se sont produits démontrent de graves erreurs dans le déroulement des séances. Presque toujours, les accidents sont dus à des temps de séjour dans la cabine trois à quatre fois trop longs et un manque de repos presque systématique.

Conseillez à votre cliente de faire un sauna le samedi ou le dimanche. Cette séance viendra chasser la fatigue de la semaine et assurer l'hygiène interne et externe du corps. La chaleur qui ouvre la peau permet au sang de se décharger de ses déchets, détend la colonne vertébrale et relâche les muscles.

Vous expliquerez que la pratique du sauna peut être un frein à son affaiblissement vital. Grâce aux expositions maîtrisées et courtes au chaud et au froid, le corps retrouve des réflexes d'adaptation. La vitalité s'en trouve améliorée et la résistance aux différences de température augmente. C'est une excellente façon de vivre, d'entretenir son corps et de prévenir certaines maladies infectieuses et rhumatismales. On peut tout aussi bien chasser un gros rhume.

Votre cliente vous parle bien souvent de ses problèmes hormonaux et circulatoires. Le sauna viendra compléter les bienfaits de vos soins pour jambes lourdes par exemple. En effet, la chaleur soulage les douleurs, relâche la musculature amenant une véritable détente psychique. Le réchauffement général qui donne une sensation de paix organique, équilibre la circulation du sang entre la tête, les membres et le corps tout entier. Le système nerveux et les organes profonds comme le foie, les intestins et les poumons se libèrent de la concentration sanguine au profit des extrémités et de la peau. La sueur élimine alors les sels usés qui sont à l'origine de tous ces maux.

Si votre cliente est sportive, vous insisterez sur les bienfaits du sauna avant des efforts sportifs. A défaut de massage avant une épreuve, une séance de sauna de courte durée évite les douleurs articulaires et ligamentaires, les contractures et les claquages musculaires.

QUELQUES PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Cependant, vous indiquerez à votre cliente quelques précautions à prendre afin de protéger sa peau.

Si elle remarque une légère sécheresse sur le visage, si elle a la sensation que sa «peau tire», elle peut vaporiser une eau

Baccalauréat professionnel esthétique/cosmétique-parfumerie – DOSSIER TECHNIQUE		
U 11 : Etude de situations professionnelles en esthétique/ cosmétique- parfumerie.	Durée : 4 heures	Coefficient 4
Repère de l'épreuve : 0706 – ECP ST 11	Page 8/14	

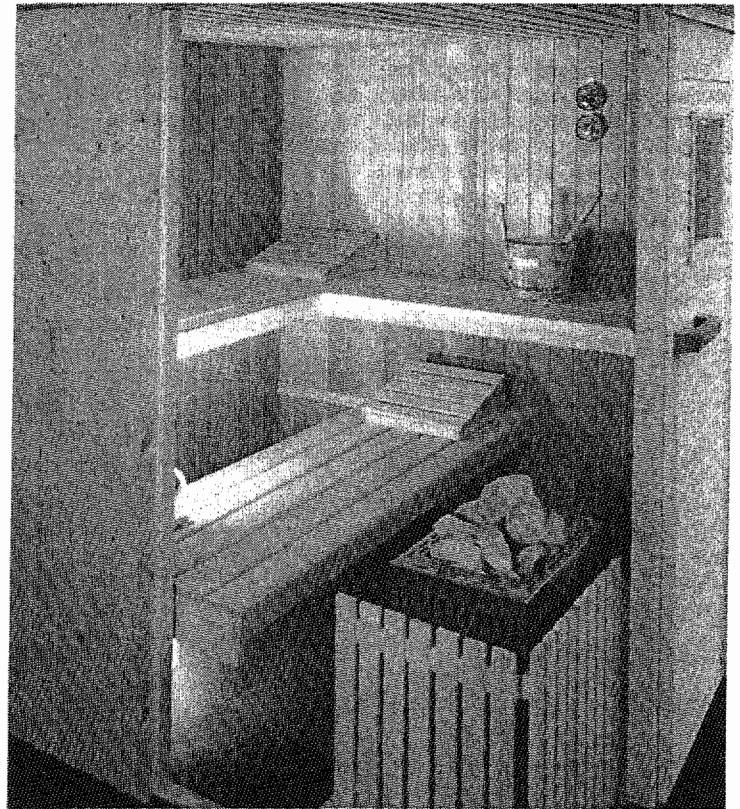
Hamman ou sauna, aidez votre cliente à faire le bon choix

peu minéralisée comme celle du Mont-Roucou. Cette brumisation, répétée plusieurs fois dans les heures qui suivent la séance, suffit à assouplir la couche superficielle. Rassurez-là, cette déshydratation passagère sur le visage ou sur le corps, disparaîtra après une nuit de sommeil. Si sa peau est vraiment très sèche, elle pourra appliquer un mélange d'essences naturelles de plantes additionnées d'un faible pourcentage d'huile végétale vierge. Ce mélange aromatique, vivifiant et aseptisant pour la peau, permet d'assouplir la couche cornée sans boucher les pores, suppléant temporairement la perte du sébum qui graisse naturellement l'épiderme.

Si votre cliente a tendance à la couperose, elle devra se protéger localement. La meilleure protection étant l'eau qui, en s'évaporant, refroidira la peau, évitant une congestion momentanée des capillaires. L'opération sera renouvelée jusqu'à l'apparition de la sueur qui assurera alors la protection.

Attention aux séances d'UV après un sauna ! Votre cliente doit s'exposer avec beaucoup de prudence. La photosensibilisation de la peau est plus grande car les capillaires irriguent largement la couche basale qui produit plus rapidement la mélanine alors que la protection naturelle du sébum a disparu. L'exposition aux UV sera plus courte pour une efficacité aussi grande.

N'oubliez pas de mettre l'accent sur ses cheveux. Ils subissent sensiblement les mêmes phénomènes que la peau. Votre cliente devra faire un shampoing en fin de séance avec un produit adoucissant, puis les laisser libres, après un séchage



Doc. Samalux.

léger, afin qu'ils oxygènent bien et retrouvent ainsi tout leur brillant.

Dernières recommandations : un sauna se prend nue, sans artifice. Le maillot de bain est proscrit, car il gêne l'évaporation de la sueur et pose un problème d'hygiène. Chainettes, colliers et montres sont laissés au vestiaire. Le bijou peut brûler s'il se colle à la peau.

Le sauna se prend assise sur sa serviette, les jambes allongées sur la banquette, ou repliées, les genoux vers la poitrine. On ne doit rester allongée à plat ventre que 3 à 5 minutes. Etendue, on apprécie très mal les réactions de son corps et cela peut être dangereux. Cette position assise réduit les différences de température entre la tête et les pieds. La serviette va isoler légèrement et tempérer la sensation de chaleur sur la peau, tout en recueillant une partie de la sueur.

Afin d'obtenir une désintoxication en profondeur, vous devez conseiller à votre

cliente de ne pas boire pendant la séance et même de s'abstenir dans les heures qui suivent. Si c'est pour elle insurmontable, il est préférable de choisir une eau peu minéralisée. L'eau sera fraîche et non glacée. De toute manière, jamais d'alcool !

Enfin, le sauna se prend avant de manger, du moins la digestion doit être faite. Après la séance, il serait plus que maladroit d'envisager un repas gastronomique. Une assiette de crudités, des œufs ou du fromage composeront le menu accompagné d'un verre d'eau peu minéralisée.

Tous ces conseils sont indispensables pour obtenir et prolonger cette sensation de bien-être sans neutraliser bêtement les effets bénéfiques du sauna. Le sommeil sera meilleur et le réveil facile du lendemain témoignera de la parfaite récupération de l'organisme.

Contrairement au hammam, ici on ne parle pas, on ne bouge pas, on ne lit pas. On ferme les yeux et on se repose. ■

Baccalauréat professionnel esthétique/cosmétique-parfumerie – DOSSIER TECHNIQUE		
U 11 : Etude de situations professionnelles en esthétique/ cosmétique- parfumerie.	Durée : 4 heures	Coefficient 4
Repère de l'épreuve : 0706 – ECP ST 11	Page 9/14	

AROMESSENCE™ BAUME CORPS

BAUME SPA RELAX

CONCENTRÉ RELAXANT

Huiles essentielles

Myrrhe . Calmant et purifiant
Encens de Somalie . Régénérant calmant
Santal des Indes . Apaisant et adoucissant

Huiles végétales

Macadamia . Hydratante
Palme Rouge . Anti-radicalaire
Beurre de Karité . Protecteur

Enveloppe le corps d'une profonde sensation d'apaisement. Soulage et aide à dénouer les tensions. Libère les vertus olfactives de ses Huiles Essentielles relaxantes pour l'esprit. Application après application, votre peau est nourrie, adoucie et merveilleusement soyeuse

Quel besoin : Renforcer l'efficacité du programme bien-être.
Quand : le soir de préférence. Chauffez une noisette du Baume Spa Relax au cœur des mains et appliquez par de légers massages sur l'ensemble du corps de bas en haut, en insistant sur les zones de tension.



BAUME CONTOUR

CONCENTRÉ AMINCISSANT

Huiles essentielles

Basilic . Équilibrant, tonifiant
Pamplemousse . Détoxifiant
Poivre Noir . Stimulant
Hysopé . Déclenche le processus minceur
Sauge Sclérée . Tonifiant

Huiles végétales

Macadamia . Hydratante
Palme Rouge . Anti-radicalaire
Beurre de Karité . Protecteur

Dès l'olfaction l'amincissement est déclenché et dès l'application les toxines et excès d'eau sont éliminés, les adipocytes diminuent de volume. Le résultat est hautement performant, le corps est remodelé, la peau est lissée, la silhouette est affinée.

Quel besoin : pour renforcer l'efficacité du programme minceur.
Quand : le soir de préférence. Chauffez une noisette du Baume Contour au cœur des mains et appliquez par de légers massages sur l'ensemble du corps de bas en haut, en insistant sur les zones concernées (ventre, hanches, cuisses).



BAUME TONILASTIL

CONCENTRÉ RAFFERMISSANT

Huiles essentielles

Bois de rose . Stimule l'élasticité cutanée
Lemongrass . Lutte contre le relâchement

Huiles végétales

Macadamia . Hydratante
Palme Rouge . Anti-radicalaire
Beurre de Karité . Protecteur

Tonifie. Améliore l'élasticité cutanée. Lutte contre le relâchement de la peau. Raffermit le corps est plus ferme, ravive et tonifie la peau.
Quel besoin : Renforcer l'efficacité du programme fermeté.
Quand : A utiliser le soir de préférence. Chauffez une noisette du Baume Tonilastil au cœur des mains et appliquez par de légers massages sur l'ensemble du corps de bas en haut, en insistant sur les zones concernées (ventre, cuisses, bras...)



BAUME CIRCULAROME

CONCENTRÉ STIMULANT

Huiles essentielles

Angélique . Active la micro-circulation, draine
Sarrille . Stimulante, dynamisante
Citron . Stimule les échanges énergétiques

Huiles végétales

Macadamia . Hydratante
Palme Rouge . Anti-radicalaire
Beurre de Karité . Protecteur

Favorise la micro circulation. Stimule les échanges énergétiques de la peau. Le corps découvre une délicieuse sensation de légèreté.
Quel besoin : Renforcer l'efficacité du programme jambes légères.
Quand : le soir de préférence. Chauffez une noisette du Baume Circularome au cœur des mains et appliquez par de légers massages sur l'ensemble du corps de bas en haut, en insistant sur les zones concernées (jambes, chevilles, pieds...)



Source : fiche technique DECLEOR

Baccalauréat professionnel esthétique/cosmétique-parfumerie – DOSSIER TECHNIQUE		
U 11 : Etude de situations professionnelles en esthétique/ cosmétique- parfumerie.	Durée : 4 heures	Coefficient 4
Repère de l'épreuve : 0706 – ECP ST 11	Page 10/14	

AROMESSENCE™ CORPS

AROMESSENCE™ SPA RELAX

CONCENTRÉ RELAXANT

Huiles essentielles

Myrrhe . Calmante, purifiante
 Encens . Régénérante, calmante
 Bois de Santal . Apaisante, adoucissante
 Néroli . Revitalisante, adoucissante
 . Favorise le sommeil
 Petit Grain . Purifiante, apaisante
 Fève Tonka . Adoucissante
 Lavande . Adoucissante et décongestionnante
 Patchouli . Equilibrant

Huiles végétales

Noisette . Hydratant
 Perles de Prairie . Emolliente, conditionnante

Enveloppe le corps d'une profonde sensation d'apaisement, soulage et aide à dénouer les tensions.

Quel besoin : pour apporter sérénité et bien-être.

Quand : chaque jour, selon vos besoins et de préférence après le bain ou la douche, appliquez sur l'ensemble du corps.

AROMESSENCE™ CONTOUR

CONCENTRÉ AMINCISSANT

Huiles essentielles

Basilic . Équilibrant, tonifiant
 Pamplemousse . Détoxifiant
 Poivre Noir . Stimulant
 Hysope . Déclenche le processus minceur
 Sauge Sclarée . Tonifiant

Huiles végétales

Noisette, Macadamia . Hydratante
 Camélia . Anti-oxydante
 Perle de Prairie . pouvoir émoullient, non gras

Dès l'olfaction l'amincissement est déclenché et dès l'application les toxines et excès d'eau sont éliminés, les adipocytes diminuent de volume. Le résultat est hautement performant, le corps est remodelé, la peau est lissée, la silhouette est affinée.

Quel besoin : pour résorber l'aspect "peau d'orange", affiner la silhouette.
 Quand : Le matin par effleurages ascendants avant EXPERT CONTOUR.

AROMESSENCE™ TONILASTIL

CONCENTRÉ RAFFERMISSANT

Huiles essentielles

Bois de rose . Stimule la régénération cellulaire
 Lemon Grass . Bactéricide, purifiant
 Menthe . Stimulant, tonifiant

Huiles végétales

Noisette . Hydratant
 Germe de Blé . Nourrissant

Favorise l'activité cellulaire, lisse et nourrit l'épiderme, améliore l'élasticité et la fermeté de la peau.

Quel besoin : pour prévenir le relâchement cutané et lutter contre l'apparition de marques disgracieuses.

Quand : Le matin par effleurages ascendant avec Tonilastil Crème.

AROMESSENCE™ CIRCULAROME

CONCENTRÉ STIMULANT

Huiles essentielles

Cyprès . Astringent, vasoconstricteur
 Angélique . Active la micro-circulation
 Poivre . Tonifiante, stimulante
 Lavande . Cicatrisante
 Sarriette . Stimulante
 Citron . Stimulant, Astringent

Huiles végétales

Noisette . Hydratant

Prévient et soulage les sensations de jambes lourdes, procure bien-être par la stimulation de la micro-circulation périphérique.

Quel besoin : pour se décontracter et soulager la sensation de jambes lourdes dues aux problèmes circulatoires.

Quand : Le matin par effleurages ascendants en insistant sur la voûte plantaire avant Circulagel (et/ou Circulaspray).

AROMESSENCE™ DE BAIN

CONCENTRÉ ÉNERGISANT

Huiles essentielles

Lavande . Antiseptique
 Angélique . Active la micro-circulation
 Citron . Astringente, stimulante
 Sarriette . Stimulante

Huiles végétales

Noisette . Hydratant

Détassant, énergisant, il assainit et élimine toutes traces de fatigue grâce à une ambiance aromatique décontractante et relaxante.

Quel besoin : pour se ressourcer et dissiper toute sensation de fatigue.

Quand : Idéalement associé au Bain Non Moussant, verser quelques gouttes d'huile précieuse dans un bain à 37°, à la dernière minute.

AROMESSENCE™ ONGLES

CONCENTRÉ FORTIFIANT

Huiles essentielles

Myrrhe . Antiseptique
 Citron . Fortifiante et protectrice
 Persil . éclaircissante

Huiles végétales

Ricin . Protectrice
 Avocat . Régénérante
 Noisette . Hydratante

Soin traitant, il améliore la résistance des ongles, lutte contre le vieillissement prématuré et l'apparition de taches pigmentaires.

Quel besoin : pour traiter les mains et pieds abîmés et les ongles fragilisés.

Quand : matin et soir avant la Crème Beauté des Mains ou Beauté des Pieds.

Bien masser et étendre ensuite sur toute la main, ou le pied.

Source : fiche technique DECLEOR

Baccalauréat professionnel esthétique/cosmétique-parfumerie – DOSSIER TECHNIQUE		
U 11 : Etude de situations professionnelles en esthétique/ cosmétique- parfumerie.	Durée : 4 heures	Coefficient 4
Repère de l'épreuve : 0706 – ECP ST 11	Page 11/14	

BAIN RELAXANT

GEL DOUCHE ET BAIN RELAXANT

IDENTITE

BAIN RELAXANT est un gel douche relaxant qui exhale une senteur florale qui procure une réelle sensation de détente.
Sa mousse légère nettoie en douceur et satine l'épiderme.

ARGUMENTAIRE DE VENTE

- ▲ Délasse et dissipe toute trace de fatigue
- ▲ Constitue une remise en forme étonnante en luttant contre le stress
- ▲ Neutralise les effets desséchants de l'eau calcaire
- ▲ Mousse et nettoie en douceur en respectant le pH de la peau

FORMULE ACTIVE

COMPOSITION

Huiles essentielles de : 1,5%

- ▲ Pamplemousse, Citron
- Santal, Menthe crépue
- ◆ Lavandin
- ▼ Thym
- Girofle, Cèdre
- ▶ Petit grain
- ⊕ Basilic

ACTIVITE

- ▲ Astringent, bactéricide, stimulant
- Stimulante
- ◆ Antiseptique
- ▼ Cicatrisant, bactéricide
- Antiseptique
- ▶ Calmant, anti-inflammatoire
- ⊕ Purifiant, cicatrisant

POUR QUI

Pour tous ceux et celles qui recherchent bien-être et relaxation.

QUAND / COMMENT

De préférence le soir dans le bain ou sous la douche,
- dans le bain : 2 à 3 bouchons de BAIN RELAXANT,
- sous la douche : appliquer BAIN RELAXANT d'arômes sur une éponge végétale humide ou dans le creux de la main.
Pour calmer et détendre après le sport.
Après le bain ou la douche, appliquer SYSTÈME CORPS ou les soins spécifiques : minceur, fermeté ou beauté des jambes.

250 ml - Réf.1741
400 ml - Réf.3741

DECLÉOR
PARIS



RITUEL DU BAIN

Soin basique

Source : fiche technique DECLEOR

Baccalauréat professionnel esthétique/cosmétique-parfumerie – DOSSIER TECHNIQUE		
U 11 : Etude de situations professionnelles en esthétique/ cosmétique- parfumerie.	Durée : 4 heures	Coefficient 4
Repère de l'épreuve : 0706 – ECP ST 11	Page 12/14	

BRUME SPA RELAX

BRUME LACTÉE HYDRATANTE*

IDENTITE

BRUME SPA RELAX est un délicieux voile lacté hydratant et relaxant pour le corps.
Une émulsion pour le corps ultra-légère qui dépose sur le corps un voile invisible pour apporter hydratation* et relaxation.

ARGUMENTAIRE DE VENTE

- ▲ Hydrate* et adoucit l'épiderme
- ▲ Procure une sensation de fraîcheur immédiate par sa micro-diffusion
- ▲ Enveloppe le corps d'une senteur calmante et bienfaisante

FORMULE ACTIVE

COMPOSITION

- ▲ Extrait de *Blidingia Minima* (sucre d'une algue verte)
- Extrait d'Encens
- Huiles essentielles de :
- ◆ Myrrhe, Encens et Santal

ACTIVITÉ

- ▲ Hydratant* et adoucissant
- Hydratant* et adoucissant
- ◆ Vertus olfactives et relaxantes

POUR QUI

Pour toutes celles qui désirent un soin relaxant et hydratant pour le corps.

QUAND/COMMENT

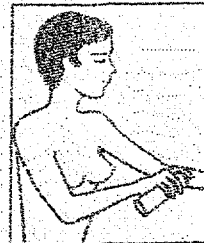
Chaque jour, après le bain ou la douche, vaporiser sur l'ensemble du corps par effleurages légers.

CONSEIL D'EXPERT :

Pour un effet relaxant maximal, pratiquer au préalable chez soi le massage aromatique bienfaisant spécialement conçu pour AROMESSENCE™ SPA RELAX.

* des couches superficielles de l'épiderme

DECLÉOR
PARIS



200 ml - Réf. 173

Soin basique

Source : fiche technique DECLEOR

Baccalauréat professionnel esthétique/cosmétique-parfumerie – DOSSIER TECHNIQUE		
U 11 : Etude de situations professionnelles en esthétique/ cosmétique- parfumerie.	Durée : 4 heures	Coefficient 4
Repère de l'épreuve : 0706 – ECP ST 11	Page 13/14	

Les huiles essentielles en quelques mots

L'huile essentielle d'une plante est la quintessence de celle-ci. C'est la sécrétion naturelle élaborée par le végétal et stockée dans ses cellules. Ces huiles se trouvent dans différentes parties de la plante : fleurs, feuilles, tiges, graines, racines, bois, etc. Ce sont ces substances qui confèrent à la plante son parfum.

Les huiles essentielles ne contiennent pas de corps gras (contrairement à son nom) comme les huiles végétales obtenues avec des pressoirs (huile d'amande douce, de tournesol...). Elles sont très volatiles, ne rancissent pas, sont très solubles dans l'huile ou dans l'alcool, mais pas dans l'eau.

Quelques propriétés

Les huiles essentielles ont des propriétés très diverses :

- Analgésique, antalgique : camomille, pin, lavande, menthe.
- Tonifiante : menthe, poivre noir, romarin, bois de santal.
- Calmante : camomille, myrrhe, orange.
- Anti-inflammatoire : citron, encens, géranium.
- Régulatrice : camomille, lavande.
- Cicatrisante : eucalyptus, lavande, hysope, romarin.

Et il y en a encore de nombreuses autres.

Il faut savoir que la même plante offrira une huile aux vertus différentes selon son origine. Par exemple, le romarin marocain présente une biochimie très différente du romarin provençal, espagnol ou corse.

Pour un résultat optimal, il faut utiliser des huiles essentielles naturelles, car elles possèdent des propriétés moléculaires spécifiques, impossibles à recréer en laboratoire.

Modes d'application

Au sein de votre institut, vous pouvez les utiliser selon deux principes complémentaires qui sont :

- En diffusion. Les huiles essentielles permettront de donner à votre institut l'ambiance générale adaptée à vos soins (huiles essentielles tonifiantes pour des soins amincissants, huiles essen-

tielles relaxantes pour des soins détente, huiles essentielles purifiantes pour des nettoyages de peau...). De plus, vos soins en seront d'autant plus efficaces, puisque vous aurez une double action (par massage et par diffusion atmosphérique).

- En les mélangeant à un produit à appliquer sur la peau (dans les crèmes ou huiles de modelage par exemple ou dans les produits d'enveloppement). Les huiles essentielles ont un extraordinaire pouvoir de pénétration, elles peuvent atteindre les tissus par voie sanguine.

Mélanges et dosages

Les huiles essentielles doivent être impérativement diluées. Mais attention, elles sont non solubles dans l'eau.

• **Pour faire un modelage** : mélangez vos huiles essentielles avec une huile végétale (jamais d'huile animale) comme l'huile de pépin de raisin, d'amande douce, ou à une crème de modelage neutre et sans parfum. Pour une meilleure conservation, intégrez une capsule de vitamine E dans votre huile (une capsule pour 10ml d'huile).

• **Pour une application sur le visage** : utilisez comme support une huile telle que l'huile de germe de blé ou l'huile d'avocat et versez 3 gouttes d'huile essentielle pour 10 ml d'huile (jamais plus). Ce mélange s'utilise comme une ampoule huileuse.

• **Pour une application corporelle** : mélangez des huiles essentielles à un lait corporel neutre et sans parfum.

• **Pour une diffusion atmosphérique** : intégrez quelques gouttes dans de l'eau et faites-les diffuser dans un diffuseur d'arôme. Voici quelques exemples de dosage comme nous les réalisons dans notre école :

- Pour un modelage du corps : 3 à 5 gouttes dans 10 ml d'huile.
- Pour un modelage du visage : 3 gouttes.
- Pour un masque du visage : 3 à 5 gouttes.
- Pour un sauna : 10 gouttes pour un litre d'eau.
- Pour une vaporisation : 10 gouttes pour 120 ml d'eau pure pour le visage ou 30 gouttes pour 120ml d'eau pure pour le corps.

Conservation et recommandations

La meilleure façon de conserver les huiles essentielles est :

- de parfaitement refermer leur bouchon car elles sont très volatiles,

- de les entreposer dans un lieu bien frais et à l'abri de la lumière,
- de les entreposer debout.

Voici quelques recommandations d'utilisation :

- ne jamais laisser à la portée des enfants,
- éviter tout contact d'huile essentielle pure (non diluée) avec les muqueuses, ainsi que toute zone irritée ou sensible,
- les utiliser avec parcimonie et respect, les huiles essentielles sont des concentrés.

Il faut 100 kilos de plante fraîche pour :

- 1 kg d'huile essentielle de

- lavande,
- 400 g d'huile essentielle de marjolaine,
- 20 g d'huile essentielle de mélisse,
- 16 g d'huile essentielle de jasmin,
- 8 g d'huile essentielle de rose.
- Il est capital de faire une étude approfondie de la peau de votre cliente pour parfaitement adapter les huiles essentielles,
- pour la diffusion atmosphérique, choisissez l'huile essentielle la plus adaptée à votre cliente, en tenant compte impérativement de son état d'esprit au moment du soin.
- si vous recevez une projection d'huile essentielle dans les yeux ou sur les muqueuses, n'utilisez jamais d'eau mais de l'huile végétale pour rincer.

Baccalauréat professionnel esthétique/cosmétique-parfumerie – DOSSIER TECHNIQUE		
U 11 : Etude de situations professionnelles en esthétique/ cosmétique- parfumerie.	Durée : 4 heures	Coefficient 4
Repère de l'épreuve : 0706 – ECP ST 11	Page 14/14	