

1^{ère} partie

JAMBES LOURDES, GONFLÉES... : QUELLE PRISE EN CHARGE PROPOSER EN INSTITUT ?

Avoir des jambes lourdes et gonflées peut être un véritable complexe pour les femmes, particulièrement concernées par ces problématiques. Et les esthéticiennes peuvent les soulager grâce à une prise en charge sur-mesure.

PAR DORIANE FRÈRE

Après le ventre, les jambes représentent le deuxième plus gros complexe physique chez 26 % des femmes françaises, d'après une récente étude réalisée par l'Ifop. Gonflement, sensation de lourdeur, varices... les jambes peuvent être sujettes à différents états, dont les causes sont multiples, plus ou moins supportables pour les femmes. Quelle réponse peut être apportée par les esthéticiennes face à ces problématiques ? Plusieurs expertes ont accepté de présenter les soins qu'elles proposent en institut, aussi bien manuels que technologiques.

LE TRAITEMENT DES JAMBES LOURDES GRÂCE AUX SOINS TECHNOLOGIQUES

MARIE IMBERT
Institut Hammael,
Chasseneuil-du-Poitou (86)

Fondé il y a 15 ans par Marie Imbert, l'Institut Hammael est un lieu dédié au bien-être et à la beauté, situé à Chasseneuil-du-Poitou. Cet établissement propose une large gamme de soins adaptés à tous : femmes, hommes et enfants.

La prise en charge des jambes lourdes avec le lyashi Dôme

Chaque client de l'Institut Hammael bénéficie d'un bilan personnalisé avant toute prise en charge en cabine. Pour une problématique de jambes lourdes, plusieurs types de soins complémentaires peuvent être proposés grâce à un éventail de technologies innovantes : le lyashi Dôme, l'Icoone, et la presso-esthétique. «Nous misons sur la synergie entre nos différentes technologies» explique Marie Imbert. Le lyashi Dôme, LA référence des appareils à infrarouges longs,

favorise la vasodilatation et relance la microcirculation en pénétrant profondément dans les tissus, contribuant ainsi à améliorer le retour veineux et à réduire la rétention d'eau. La presso-esthétique agit mécaniquement par un système de pressions et dépressions pour un drainage efficace, tandis que l'Icoone utilise des manœuvres de palper-rouler pour compléter ce travail de drainage. Ensemble, ces technologies permettent de répondre de manière globale et efficace aux besoins spécifiques des clients.



Durée et personnalisation des séances avec le lyashi Dôme

Grâce à ses réglages avancés, le lyashi Dôme offre une personnalisation complète adaptée aux besoins spécifiques des clients, notamment en cas de problèmes vasculaires et lymphatiques. L'appareil permet un réglage différencié pour les parties hautes et basses du corps, offrant une approche ciblée et précise. Deux types de séances sont proposées : la séance douce, d'une durée de 20 minutes, idéale pour la relaxation et la stimulation légère, et la séance forte, de 30 minutes, pour une action plus intense et profonde. Les séances sont respectivement facturées 35 euros et 50 euros, avec la possibilité de souscrire à des forfaits personnalisés en fonction des objectifs du client.

Un avantage majeur de cette technologie réside dans son fonctionnement mains libres, libérant ainsi l'esthéticienne de la cabine pendant le soin, ce qui optimise le temps de travail tout en garantissant un soin efficace et autonome.

Une technologie dédiée au bien-être : soulagement des jambes lourdes à l'Institut Hammael

La polyvalence du lyashi Dôme le rend incontournable, tant pour les soins jambes lourdes que pour les protocoles minceur. Cette technologie s'adresse également à une clientèle sportive en quête de performance et de récupération. «Je collabore avec un club de tennis. Les joueurs utilisent le lyashi Dôme pour préparer leurs jambes avant l'effort et pour une meilleure récupération musculaire après leurs matchs et entraînements. Cela les aide à assouplir les muscles sollicités et à éviter les tensions accumulées» explique Marie Imbert.

à-oreille et la notoriété de la marque lyashi Dôme attirent des clients qui recherchent des solutions efficaces, modernes et adaptées à leurs besoins spécifiques. ■

Des résultats immédiats

Les retours des clients sont unanimes : les jambes sont plus légères dès la première séance, une sensation particulièrement appréciée par les sportifs. De nombreux clients découvrent cette technologie grâce au bouche-à-oreille ou après avoir reçu des recommandations de proches. «Un de mes clients, joueur de tennis, a offert une séance à sa femme. Ce genre d'attention génère une curiosité et fidélise la clientèle» partage l'esthéticienne.

Un choix stratégique pour se démarquer

Marie Imbert a intégré le lyashi Dôme à son institut pour proposer une technologie innovante et différenciante à ses clients. Sans recourir à une publicité excessive, le bouche-

JULIE VALLIER Institut Endermospa LPG®, Paris XV^{ème}

Julie Vallier dirige l'institut Endermospa LPG® Paris XV^{ème}, créé en 2010 par sa mère, Laurence Vallier. Il s'agit d'un centre composé de trois cabines de soins proposant exclusivement des soins LPG®. Les soins sont sur-mesure, en fonction des besoins et attentes des clientes. Sont également proposés des soins jeune maman, jambes lourdes, anticellulite... L'expertise de l'institut est tournée vers la minceur et l'anti-âge. «Un suivi global de la problématique est proposé à notre clientèle, y compris sur le plan nutritionnel si besoin. Car en plus d'être esthéticienne, je suis également coach en diététique et nutrition» déclare Julie Vallier.



Pourquoi avoir fait le choix de LPG®

De nombreuses marques proposant des technologies existent sur le marché de l'esthétique. Laurence Vallier a fait le choix de LPG® pour plusieurs raisons, comme nous l'explique sa fille : «LPG® est la marque de référence dans le domaine de la minceur et de l'anti-âge, et l'une des seules marques à avoir des études validées scientifiquement par des professeurs de médecine

reconnus internationalement.»

En outre, travailler avec une marque connue comme LPG® permettrait, selon l'esthéticienne, de garantir qualité de l'appareil à l'esthéticienne et résultat à la cliente. ●●●



- «L'Endermologie est une technique naturelle et non-invasive qui allie la beauté, la santé et le bien-être au service du client et pour un vrai résultat. LPG®, c'est : des résultats visibles, durables, sans douleur, et c'est prouvé ! C'est un nouveau style de vie dont on ne peut plus se passer une fois adopté» détaille Julie Vallier.

La prise en charge jambes lourdes proposée au sein de l'Endermospa

Le bilan

Avant la réalisation de tout soin, les clientes prennent rendez-vous pour une première séance. Cela permet d'échanger avec la cliente concernant sa problématique. «Lorsqu'il s'agit de jambes lourdes, nous avons de nombreuses questions à poser étant donné la pluralité des facteurs possibles. On interroge la cliente à propos de son hygiène de vie, sur le plan hormonal, sa santé... On va également regarder l'apparence de son tissu. À l'issue de ce bilan, en fonction du temps qu'il nous reste, on lui propose quelques minutes de machine» explique l'esthéticienne.

Le soin en cabine

Une fois le bilan réalisé, et que la cliente a décidé de faire sa cure, celle-ci est invitée à passer un body Endermowear® qui lui sera propre tout le long de sa cure. Ceci pour des raisons d'hygiène, mais aussi pour faciliter le passage de l'appareil. Il s'agit d'un massage mécanique avec rouleaux comprenant une aspiration. «Avec le Cellu M6 Infinity®, la pièce à main comprend deux rouleaux et un clapet. Plusieurs modes de saisie tissulaire sont proposés sur l'appareil. On peut avoir une aspiration plus ou moins légère en fonction de ce que l'on fait, une vitesse des rouleaux plus ou moins rapide. Le clapet permet de resculpter la silhouette. Un drainage lymphatique esthétique mécanique est donc effectué. Cela permet d'agir avec une grande précision et régularité par rapport à ce que l'on peut faire avec les mains» explique Julie Vallier. Plusieurs durées de séance sont proposées : 40, 50 et 70 minutes. À la fin de l'utilisation de l'appareil, des manœuvres de drainage sont effectuées sur les jambes.

Généralement, pour traiter une problématique de jambes lourdes, une cure est proposée à la cliente. «Nous proposons des cures de 10 et 20 séances.



Cela dépend de la zone à traiter, précise notre interlocutrice. Nous expliquons aux clientes qu'il est essentiel de poursuivre avec des séances d'entretien de LPG® une fois la cure terminée.» La cure de 20 séances de 40 minutes est au tarif de 2 200 euros. La séance à l'unité, pour une heure en cabine, est facturée 130 euros.

Les conseils et la vente

Plusieurs conseils sont délivrés aux clientes de Julie Vallier et de son équipe, afin d'éviter d'avoir une sensation de jambes lourdes : pratiquer une activité physique régulière, finir sa douche par un jet d'eau frais, éviter la station debout ou assise prolongée, manger trop de sel, porter des vêtements trop serrés, porter des bas, des collants ou des chaussettes de contention... «Mises bout à bout, ces actions peuvent permettre d'avoir de réels résultats» précise l'esthéticienne. Des produits post cabine peuvent être proposés aux clientes, tels que le «Gel Crème Anticellulite» adipeuse et aqueuse.

Les résultats

Des résultats sont constatables dès la première séance de LPG®, notamment au niveau du confort. Toutefois, il faut continuer à améliorer le système veineux et lymphatique. «C'est pourquoi nous invitons nos clientes à faire des séances d'entretien, précise l'esthéticienne. L'action de l'appareil est double : à la fois sur le retour veineux et sur la rétention d'eau. Grâce à l'Endermologie, on améliore les échanges cellulaires.»

Ce qui plaît aux clientes dans le LPG®

Le concept global de la marque LPG® séduit les clientes de l'Endermospa : la prise en main total de leurs problématiques et l'accompagnement qui leur a été fourni. «Chez LPG®, le fait que cela soit naturel est un vrai plus. C'est ce qu'on appelle "la troisième voie" entre le cosmétique qui a une action superficielle et la chirurgie qui est invasive» déclare Julie Vallier.

La clientèle du soin jambes lourdes

Une partie de la clientèle de l'institut Endermospa LPG® de Julie Vallier vient car elle connaît la technologie LPG®. Les autres clientes souhaitent une prise en charge personnalisée par rapport à leur problématique. Il convient de noter que la cellulite est souvent associée à une problématique de jambes lourdes. Ce qui constitue une autre partie des clientes souhaitant éliminer leur cellulite et donc leur sensation de jambes lourdes. «La génétique joue également un rôle important, tout comme la prise de pilule, la ménopause, la grossesse... Tout le monde peut être sujet aux jambes lourdes, notamment les femmes. Rares sont celles qui n'auront jamais de problèmes de jambes» analyse l'esthéticienne.

Message aux esthéticiennes qui hésiteraient à travailler avec LPG®

Julie Vallier recommande la marque LPG® à toute esthéticienne recherchant un vrai partenaire dans son activité. «Vous n'avez qu'à y gagner ! Offrez-vous une séance, ressentez, comparez et vous verrez ! Depuis plus de 14 ans, nos clientes nous suivent et

ne peuvent plus se passer de leurs séances. La marque ne cesse d'innover, ce qui est un vrai plus dans notre métier» explique l'esthéticienne. ■ ●●●

●●● **HÉLÈNE LACROIX**
Institut L'Expertise Face and Body,
Fesches-le-Châtel (25)



Hélène Lacroix est gérante de l'institut L'Expertise Face and Body, situé à Fesches-le-Châtel. L'espace de 80 m² comprend un grand espace d'accueil et de vente et trois cabines de soins. Hélène Lacroix travaille avec les marques Bioslimming et Matis. Depuis la création de l'institut en 2009, sa taille et son concept ont bien évolué. C'est en 2022 qu'Hélène Lacroix a révisé sa carte de soins pour se concentrer sur les soins visage et corps. Aujourd'hui, l'esthéticienne, qui travaille seule, s'est spécialisée dans l'accompagnement au bien vieillir. Ainsi, Hélène Lacroix dispose d'une certaine expertise en soin du visage anti-âge et soin du corps silhouette. «Les soins silhouette que je propose permettent de raffermir les tissus et d'accompagner le retour veineux et lymphatique» précise-t-elle. Pour dispenser ses soins, l'experte dispose de plusieurs technologies dont l'Endospheres[®], qu'elle préconise en cas de problématique de jambes lourdes. En complément de ses soins technologiques, l'esthéticienne travaille également avec la marque Bioslimming.

La prise en charge des clientes qui ont des jambes lourdes et gonflées

Comme nous l'explique notre interlocutrice, la technologie Endospheres[®] fonctionne par micro-vibrations compressives. Son utilisation permet, entre autres, d'améliorer la circulation sanguine et lymphatique, d'améliorer la qualité des tissus, et d'avoir une action antalgique chez les clientes qui souffrent de jambes sans repos.

Un soin efficace pour les clientes avec de gros problèmes circulatoires

C'est ainsi que l'esthéticienne propose dans sa carte de prestations un soin spécifique pour les jambes. L'avantage avec l'Endospheres[®], selon l'esthéticienne, est de pouvoir paramétrer la puissance de l'appareil en fonction de chaque cliente afin de dispenser un accompagnement personnalisé. «Je traite actuellement une cliente âgée de 75 ans qui présente plusieurs pathologies la contraignant à être sous traitement bêta-bloquant. Elle est donc sujette aux hématomes, aux varices, à la cellulite et au relâchement cutané. Avec accord de ses médecins, je lui dispense des soins pour ses jambes avec l'Endospheres[®] qui



me permet d'avoir une action en douceur» détaille la gérante d'institut. Cela fait six mois que cette cliente bénéficie de soins avec Hélène Lacroix. Elle a déjà perdu plusieurs centimètres au niveau des jambes, l'aspect de sa peau s'est amélioré, la cliente sent également que ses jambes sont plus légères. L'efficacité de l'Endospheres[®] sur le lipœdème est soulignée par l'esthéticienne.

Un accompagnement global

Chaque séance dispensée par Hélène Lacroix dure une heure. Et l'esthéticienne ne se contente pas d'effectuer seulement un soin pendant une heure, c'est une prise en charge globale qui est proposée avec de nombreux conseils. «J'offre à mes clientes, en plus de leur soin appareillé, un accompagnement nutritionnel, des conseils de bon sens, faciles à mettre en place. En effet, bien souvent, ces personnes ne s'hydratent pas suffisamment. Elles pensent à tort que boire favorise la rétention d'eau. Je les conseille sur le type d'alimentation à privilégier. On sait par exemple que la consommation de sucre a un impact sur le sang qui devient plus épais, le retour veineux est donc plus difficile. Les aliments et plats trop épicés peuvent avoir pour effet de dilater les vaisseaux sanguins, ce qui n'est pas une bonne chose pour la circulation sanguine» nous explique l'esthéticienne.

L'esthéticienne se tient également disponible sur WhatsApp dans le cadre de l'accompagnement si la cliente souhaite poser des questions. «Je propose en complément des soins un détoxifiant de la marque Bioslimming que les clientes prennent au début de leur prise en charge. Ceci les incite à boire d'avantage de manière à favoriser l'élimination des toxines que je draine avec l'Endospheres[®]» ajoute notre interlocutrice. Un soin d'une heure avec l'Endospheres[®] est facturé 120 euros.

Jambes gonflées : une problématique grandissante

L'esthéticienne nous explique que les clientes venant à sa rencontre pour des problématiques de jambes lourdes ou présentant des varicosités sont nombreuses. Ce pourquoi elle communique spécifiquement sur le soin jambes lourdes, particulièrement au printemps et en été. «Ceci est en effet une problématique récurrente avec l'âge» souligne l'experte qui agrège une clientèle exclusivement féminine. Elle nous explique par ailleurs que certaines de ses clientes se rendent dans son institut uniquement pour le soin des jambes dans un premier temps. Cela, notamment grâce au fait qu'elle est la seule dans sa région à être équipée de l'Endospheres[®].

La prise en charge des jambes lourdes en institut est nécessaire puisqu'il s'agit d'une problématique prépondérante au sein de la population, du fait de plusieurs facteurs. «Je prends en charge des clientes

qui ont plus de 40 ans. Mais il m'arrive d'avoir des clientes plus jeunes qui ont des problèmes de lipœdèmes. Bien qu'il y ait une part génétique, on constate que l'épigénétique influe sur la survenue de ces problématiques. Dans notre société actuelle, les personnes bougent de moins en moins, on note beaucoup de sédentarité ainsi qu'une consommation de nourriture malsaine... Ce qui a un impact certain sur l'organisme» explique Hélène Lacroix. ■

2^{ème} partie

LE TRAITEMENT DES JAMBES LOURDES GRÂCE AUX SOINS MANUELS

Les jambes lourdes sont une problématique pouvant être traitée au moyen de soins manuels en institut. Des techniques qui peuvent être réalisées seules ou en complément de technologies.

PAR DORIANE FRÈRE

LAURIE PLANCHE Institut Un sens pour L, Mâcon (71)

Laurie Planche a ouvert son institut Un sens pour L, à Mâcon, au mois de janvier 2024. Véritable cocon de bien-être pour les clientes, l'Institut Un sens pour L propose plusieurs types de prestations : du drainage lymphatique, de la madérothérapie - qui représentent son activité principale - et des massages du monde. Comme nous l'explique l'esthéticienne, la madérothérapie est proposée aux clientes souhaitant perdre un amas graisseux localisé ou alors de la cellulite. Le drainage lymphatique est indiqué en cas de jambes lourdes, de rétention d'eau, de problèmes sanguins, ou bien de problèmes de ballonnements au niveau du ventre et de transit lent. «J'aime cette approche différente de notre métier. Car, auparavant, les clientes venaient essentiellement pour obtenir des résultats esthétiques. Elles viennent davantage aujourd'hui pour leur confort intérieur. Cela procure une véritable sensation de légèreté dans tout le corps, les articulations retrouvent souplesse et le ventre est apaisé, moins lourd. Ce qui est complémentaire à la médecine» souligne notre interlocutrice.

Le drainage lymphatique manuel pour traiter les jambes lourdes

Une problématique de jambes lourdes peut être due à de la rétention d'eau ou un mauvais retour veineux. C'est pourquoi le soin proposé par Laurie Planche pour soulager ses clientes est sur-mesure. «La pression ne sera pas la même au moment du massage» indique l'experte. Le soin pour traiter les jambes lourdes proposé est composé d'un massage drainage lymphatique et d'un enveloppement cryo. Un soin qui est proposé depuis l'ouverture de l'institut. «J'étais animée par l'envie d'apporter quelque chose de nouveau et d'unique. Comme chaque main est unique, mon soin ne se retrouvera pas chez l'esthéticienne d'à côté» ajoute Laurie Planche.



Le soin drainage lymphatique

Avant toute prise en charge, l'esthéticienne s'assure que sa cliente ne soit pas sous traitement anticoagulant, ne souffre pas de varices, et n'ait pas eu une phlébite récente. «Je pose également des questions à ma cliente en rapport avec son hygiène de vie : ne mange-t-elle pas trop salé ? Travaille-t-elle debout, assise ? S'hydrate-t-elle ? Ceci afin de comprendre la cause des jambes lourdes» explique notre interlocutrice.

Le massage que propose Laurie Planche est basé sur les techniques qui lui ont été enseignées en école d'esthétique auxquelles elle a ajouté sa touche personnelle. «Je me suis beaucoup instruite de mon côté par le biais de lectures, de

vidéos... C'est grâce à cela que j'ai pu créer mon propre protocole» explique l'esthéticienne. Son protocole allie des manœuvres manuelles à l'utilisation d'outils. ●●●



Avant/Après un soin drainage lymphatique.

NOUS OFFRONS À CHAQUE CLIENTE SON SOIN EN FONCTION DE SES BESOINS

- «Dans le cas de clientes sujettes à la rétention d'eau, j'utilise un gua-sha. J'utilise également une coque suédoise en bois pour stimuler la circulation lymphatique et sanguine» précise Laurie Planche.
Après le soin, des conseils avisés sont dispensés aux clientes. «Par exemple, dans le cas d'une cliente qui travaille assise toute la journée, je vais lui recommander de ne pas croiser les jambes, de veiller à ce que sa chaise ne soit pas trop haute de manière à ce que ses jambes ne pendent pas dans le vide, et je vais également lui conseiller de marcher pour dégourdir ses jambes» détaille la spécialiste.

Durée et prix

Le prix est de 70 euros pour une heure en séances corps et de 45 euros par zone, soit 30 minutes. Une cure est vivement conseillée par l'esthéticienne pour obtenir des résultats durables. «Je préconise un minimum de six séances à raison d'une séance par semaine. Cela peut ensuite varier entre 15 et 18 séances en fonction des clientes toutes les deux semaines environ, puis une fois par mois pour l'entretien» explique l'esthéticienne.

Les résultats

Les résultats obtenus après une seule séance sont bluffants. «La malléole va être beaucoup plus dessinée après une seule séance. De même pour le genou. Les manœuvres permettent de faire dégonfler. Cela est avantageux pour la cliente qui n'aura pas besoin d'attendre de faire douze séances pour obtenir des résultats. Elle va aussi se sentir plus légère, l'articulation sera plus souple, explique l'experte. Et puis, tout soin sur mesure est apprécié par la cliente qui se sent privilégiée et non pas considérée comme n'importe quelle cliente. Nous offrons à chaque cliente son soin en fonction de ses besoins.»

La clientèle du soin jambes lourdes

Certaines clientes venant bénéficier d'un soin jambes lourdes au sein de l'institut Un sens pour L travaillent assises toute la journée. D'autres souffrent de problèmes de rétention d'eau et ne parviennent pas à perdre de poids. Le soin jambes lourdes permet de déclencher la perte de poids chez ces clientes. Les femmes enceintes ou post accouchement sont également amenées à bénéficier de soins pour les jambes lourdes dans le but d'évacuer un maximum d'eau.

Pour faire connaître son soin, l'esthéticienne a posté quelques photos d'avant/après le soin sur les réseaux sociaux. Les résultats étant si impressionnants, cela attire de la clientèle.

Pourquoi le choix du manuel ?

L'esthéticienne a donc fait le choix de ne travailler qu'en manuel. «Je trouve que le manuel est mis de côté. On mise beaucoup sur les technologies. À mon sens, aucun appareil ne peut remplacer une main ! Et puis les clientes sont en demande de soins manuels» déclare notre interlocutrice. Cette dernière nous explique aussi que la proposition de soin manuel lui permet de se différencier de sa concurrence.

Les soins manuels étant parfois très physiques pour les esthéticiennes, Laurie Planche veille à sa posture pour se préserver. «La pression viens du corps et non des mains. J'ai adopté une bonne hygiène de vie, avec beaucoup de sport de manière à préserver une bonne musculature du dos» explique-t-elle. ■ ●●●

••• **KIM BERNARDI**
Institut Aromanessens, Saint-Etienne-du-Grès (13)

Kim Bernardi est la gérante de l'institut Aromanessens, situé à Saint-Etienne-du-Grès. Elle travaille seule. Son institut comporte une cabine de soins et une cabine pour les soins d'ongles. Kim Bernardi possède une expertise en soins du visage, massages du monde et minceur. L'esthéticienne propose également des prestations traditionnelles, telles que les épilations, la beauté des ongles, et le rehaussement de cils.

Le soin Jambes Légères Phyto-Légèreté chez Aromanessens

Le soin jambes légères proposé par l'esthéticienne existe depuis son installation en 2017. «J'ai été amenée à créer ce soin lorsque j'ai été formée par la marque Yon-Ka. Cette prestation faisait partie de l'offre minceur et donc de ma carte de soins» explique notre interlocutrice. Celui-ci a été amélioré au fil du temps, d'abord avec l'intégration de bottes de pressothérapie en 2019, puis avec la marque Thalgo qui a été intégrée à l'institut.

Le bilan pré-soin

Au préalable de toute prise en charge, Kim Bernardi effectue un bilan d'une durée de vingt minutes environ. Ceci, dans le but de connaître le ressenti des clientes. «Je leur demande quelles sensations elles ont dans leurs jambes, si elles ont des douleurs, si leurs jambes sont gonflées, dures, si cela les réveille la nuit...» explique l'esthéticienne.

Le soin en cabine

Kim Bernardi propose un soin spécifique pour les jambes lourdes au sein de son institut. Il s'agit d'un soin dans lequel l'esthéticienne combine plusieurs techniques. «J'ai développé mon soin jambes légères en mixant certaines marques et technologies avec lesquelles je travaille : Yon-Ka, Thalgo, la pressothérapie» déclare-t-elle. Son protocole de soin débute par le massage Aroma-drainant de Yon-Ka. «J'ajoute à ce massage des manœuvres drainantes que j'ai apprises en école d'esthétique. J'effectue ce massage avec une huile neutre à laquelle j'ajoute le «Concentré Aromatique Lavande et Hélichryse» de Yon-Ka à l'effet drainant détox. Après cela, j'enveloppe les jambes de la cliente de bandes cryo de Thalgo. J'installe ensuite les bottes de pressothérapie de la marque Doctor Life. Je termine avec un gel ou spray jambes légères» détaille notre interlocutrice.



Le soin de l'esthéticienne est proposé sous la forme d'une cure de huit séances d'une heure. Séances qui peuvent être effectuées une à deux fois par semaine selon les besoins de la cliente. Le tarif proposé est de 90 euros pour une séance. La cure est facturée 600 euros.

Un soin qui agit à la fois sur la rétention d'eau et sur la circulation sanguine

Le massage Aroma-drainant de Yon-Ka effectué par l'esthéticienne procure une belle sensation de bien-être aux clientes. «On effectue un véritable travail sur la circulation sanguine et non pas uniquement sur le drainage, précise Kim Bernardi. D'autres méthodes employées ne font qu'effleurer la peau, ce qui est efficace mais seulement sur la rétention d'eau et la cellulite aqueuse. Il n'y a aucune action sur la circulation sanguine.» Des manœuvres à l'efficacité décuplée grâce au protocole holistique que l'esthéticienne propose.

Un soin susceptible d'évoluer

Pour compléter l'action de son soin, Kim Bernardi explique avoir envie de tester l'action de la technologie NeoCare Advance de Bloomea, qu'elle vient d'acquérir, sur les jambes gonflées et sujettes à une mauvaise circulation sanguine. «J'enfile autour de mes bras les bracelets de l'appareil, le courant passe par mes mains pendant le massage qui servent d'électrodes. Ceci dans le but d'augmenter les effets de mes manœuvres drainantes» explique l'esthéticienne.

Un soin idéal pour les clientes en minceur

L'esthéticienne nous explique que ce soin correspond à son offre minceur, raison pour laquelle elle l'a ajouté à sa carte. Il s'agit également d'un soin saisonnier que l'esthéticienne pratique grandement à la période estivale. «Certaines de mes clientes sont venues me voir dans un objectif minceur. Sujettes à la rétention d'eau, je leur ai proposé des soins jambes légères en complément de leurs soins minceur. Cela permet d'éliminer un maximum d'eau et de pouvoir être efficace ensuite sur les soins minceur» détaille notre interlocutrice.

Des effets immédiats

Le soin jambes légères proposé par Kim Bernardi procure une sensation de bien-être immédiat aux clientes. «Certaines de mes clientes qui viennent pour leur premier soin ont des mollets très durs. Elles retrouvent de la souplesse dans leurs jambes immédiatement après le soin grâce au drainage. Cela les soulage, elles ne se réveillent plus la nuit... Et puis l'effet frais de la cryo est longue durée. Le soulagement est donc durable» détaille l'esthéticienne.

Ce qu'apprécient les clientes

L'efficacité et le soulagement immédiat, qui se prolonge dans la journée, qu'apporte le soin jambes légères proposé par Kim Bernardi, ravissent les clientes. «C'est un moment de détente où elles prennent du temps pour elles, mais à la fois rempli de convivialité si la cliente le souhaite. Nous pouvons tout à fait discuter pendant le massage et pendant l'enveloppement sous presso comme je peux tout aussi bien les laisser se relaxer tranquillement seules en cabine pour une micro-sieste» détaille l'experte. Les clientes de l'esthéticienne apprécient particulièrement la différence avec les séances de drainage classique prescrites par les médecins et réalisées en cabinet de kinésithérapie, où l'on trouve généralement uniquement de la pressothérapie ou du drainage. Ici, le massage se distingue par son aspect relaxant, cocooning et enveloppant.

Kim Bernardi intègre également un enveloppement sous la pressothérapie, permettant aux actifs des produits cosmétiques d'agir en synergie avec la technologie et les manœuvres manuelles. Tout est pensé pour offrir une expérience immersive grâce à un parcours client unique, incluant un univers olfactif, visuel et sensoriel. Son objectif est de stimuler les cinq sens de ses clientes. Avec ce soin, elle propose un véritable voyage en Provence, mais aussi au bord de la mer, grâce à l'association des marques Yon-Ka et Thalgo.



ICI, LE MASSAGE JAMBES
LOURDES SE DISTINGUE
PAR SON ASPECT
RELAXANT, COCOONING
ET ENVELOPPANT

Des produits post soins pour prolonger les effets chez soi

Pour prolonger l'efficacité des soins, Kim Bernardi propose plusieurs produits commercialisés dans son institut.

L'esthéticienne effectue beaucoup de ventes de produits. «Les clientes qui investissent dans leur bien-être font les choses à fond et bien» déclare-t-elle.

Pour inciter ses clientes à acheter, l'experte leur explique pourquoi l'efficacité d'une prise en charge repose sur la synergie entre la routine beauté à la maison et les soins en cabine. «Tout cela avec une certaine touche d'humour car je suis esthéticienne et non pas magicienne ! Le soin ou la cure miracle n'existe pas» conclut-elle. ■ ●●●

●●● **DAHIBIA KARA**
Institut KA Beauty and Sculpt, Clamart (92)

Dahbia Kara est la fondatrice de l'Institut KA Beauty and Sculpt (univers esthétique), d'AtletiKA (univers fitness) et de KA Dépil (univers épilation définitive), situés à Clamart. Au départ, l'experte a débuté seule en créant l'Institut KA Beauty and Sculpt dont l'expertise est tournée vers la minceur. C'est grâce à sa passion pour les nouvelles technologies émergentes, son ambition de bâtir un concept innovant, et ses recrutements qu'elle a développé son offre qui est aujourd'hui scindée en trois univers et trois espaces distincts.

Pour la partie esthétique, Dahbia Kara pratique majoritairement des soins technologiques. Elle travaille avec les fournisseurs technologiques Beauty Tech, Endospheres®, et Corpoderm. Au niveau des marques de soins, l'experte a choisi Janssen cosmetics, Ellebana, Filles au pluriel, et Emischool.

KA Beauty and Sculpt et le soin des jambes lourdes

Trois cabines composent l'institut de Dahbia Kara qui travaille avec sept esthéticiennes au total. L'expertise sur cette partie esthétique est la minceur et l'anti-âge.

Les jambes lourdes étant une véritable problématique pour de nombreuses femmes, il semblait évident pour la gérante de dédier une partie de sa carte de prestations au soin des jambes lourdes. «Nous sommes un centre expert en minceur et je pense que cette branche de l'esthétique est connexe avec le drainage lymphatique et l'amélioration du retour veineux» nous explique Dahbia Kara.



Avec de la technologie

L'institut est équipé de plusieurs technologies pouvant être utilisées pour le soin des jambes lourdes comme nous l'explique sa fondatrice :

- l'Endospheres® a été créé par des phlébologues pour améliorer le retour veineux et les varicosités. Cela permet une prise en charge globale de la cliente qui présente de la cellulite, souvent associée à des problématiques circulatoires sous-jacentes. On draine ainsi mécaniquement le corps. Le tarif est de 90 euros pour une séance.

- les bottes de pressothérapie de Beauty Tech. L'esthéticienne règle l'intensité de la pression zone par zone. Si une cliente a un genou douloureux, par exemple, il est possible de baisser la pression sur cette zone spécifiquement. Cela exerce une pression et une décompression alternée au niveau de la jambe pour améliorer le retour veineux et lymphatique. Ce soin permet également de traiter la rétention d'eau. Le tarif est de 40 euros à l'unité et de 300 euros pour un pack de dix séances.

La spécialiste complète l'utilisation des bottes avec l'application de bandes cryo de la marque Arosha avant les bottes. «Ces bandes activent la circulation sanguine grâce à leur action vaso-tonique. Elles contiennent du ginseng, du menthol et de la centella asiatica» explique Dahbia Kara.

Cette dernière nous détaille que l'Endospheres® et les bottes de presso offrent des résultats quasi similaires sur les jambes lourdes. L'Endospheres® est davantage conseillé dès lors qu'il existe une problématique de cellulite et de remodelage du corps. Ces deux technologies peuvent être mixées pour optimiser les résultats sur l'amélioration de la silhouette.

Grâce aux techniques manuelles

Dahbia Kara est également formée au drainage manuel. Il s'agit normalement d'un drainage du corps complet mais elle a fait le choix de le proposer uniquement sur les jambes. «Le massage est ciblé sur les jambes et dure 30 minutes. Cela permet de relancer la circulation sanguine et lymphatique avec des mouvements toniques qui permettent de pomper manuellement les ganglions lymphatiques dans les jambes. Cela déstocke les oedèmes stagnants. Il y a une réelle sensation de bien-être, ce n'est pas douloureux» explique Dahbia Kara. Le tarif pour cette prestation est de 60 euros.

Généralement, les clientes souffrant de cellulite, en plus de jambes lourdes, se tournent vers les soins technologiques. «Je les oriente pendant la consultation minceur qui est recommandée avant de démarrer un programme corps» précise notre interlocutrice. Celles ayant uniquement une problématique de jambes lourdes se tournent davantage vers le drainage manuel. Les méthodes peuvent être couplées entre elles également.



reuses, ne parviennent même plus à monter un escalier sans peine. Un problème derrière elles lorsqu'elles viennent prendre soin de leurs jambes à l'institut, explique Dahbia Kara. Il y a presque un aspect thérapeutique qui est grisant.» 

LES SOINS JAMBES LOURDES PERMETTENT D'AMÉLIORER LES PERFORMANCES DES SPORTIFS

La clientèle demandeuse de soins jambes lourdes

Au sein de son institut, Dahbia Kara rencontre plusieurs typologies de clientes ayant une problématique de jambes lourdes. «Les personnes en surpoids ou obèses subissent un ralentissement du retour veineux, c'est la raison pour laquelle les soins minceur qui traitent en même temps le gonflement et la lourdeur des jambes leur sont tout adressés. Les soins jambes lourdes attirent également beaucoup de clientes pendant la période estivale puisque la chaleur entraîne une dilatation des vaisseaux et donc un gonflement des jambes» explique l'esthéticienne.

Mais ce n'est pas tout. L'experte constate en effet que les postures telles que les piétinements, la station debout ou assise prolongée, ou encore les voyages réguliers en avion ont un impact sur la circulation sanguine. Elle est donc amenée à prendre soin de clientes dans ces cas. «Les sportifs constituent aussi une clientèle habituelle de mon institut. Les soins jambes lourdes permettent d'améliorer leurs performances sportives. Cela permet une bonne récupération post effort également» ajoute notre interlocutrice.

Une clientèle spécifique pour le soin des jambes

Les soins jambes lourdes vont au-delà de l'esthétique, les clientes constatent aussi des résultats sur leur bien-être. C'est pourquoi de nombreuses clientes viennent chez KA Beauty and Sculpt pour un soin des jambes avant de tester d'autres prestations par la suite. «Mes clientes me remercient pour les soins car cela leur procure une réelle sensation de bien-être. Certaines, du fait de leurs jambes doulou-