

# Sieste et méditation, les nouveaux soins de beauté ?

TENDANCES | MARS 2024



PARTAGEZ SUR



Connus et reconnus, les bienfaits de la sieste et de la méditation pourraient-ils devenir des soins de beauté à part entière ? Certaines esthéticiennes en sont convaincues et les ont déjà intégrés dans leurs pratiques.

## LA SIESTE, UN SÉRIEUX COUP DE POUCE JEUNESSE

Dormir est une nécessité biologique et les chercheurs ont depuis longtemps mis en évidence qu'un bon sommeil est le meilleur atout pour protéger l'organisme du stress oxydatif qui détériore le fonctionnement cellulaire. C'est vrai pour l'ensemble du corps et plus particulièrement pour la peau, un organe de protection essentiel, très exposé aux agressions en tout genre. Vous le savez, la peau profite des heures nocturnes pour se régénérer et réparer les dégâts dus au rayonnement ultra-violet, alors que les circulations sanguine et lymphatique augmentent leur débit pour éliminer les déchets et booster le renouvellement cellulaire.

Ce travail de détoxification et de régénération exige tout de même un minimum d'heures de repos, en moyenne 7 à 8 heures par nuit. Et c'est là où le bât blesse car le rythme souvent effréné de la vie moderne et les différentes pollutions lumineuses liées aux écrans nous volent régulièrement des heures de sommeil.

### Une sieste pour rattraper la nuit...

Faute de repos suffisant, la peau comme le reste de l'organisme a tendance à vieillir plus vite et à montrer des signes de fatigue qui s'expriment par des cernes, des pores dilatés, un teint brouillé et terne. D'où la redécouverte de la sieste, une pratique qui n'est pas encore très courante dans les pays occidentaux mais qui, selon les dernières études scientifiques, offre de nombreux avantages. Elle ne lutte pas seulement contre le manque de sommeil et la fatigue qui l'accompagne mais également contre le stress qui crispe les muscles, elle stimule les défenses immunitaires et le renouvellement cellulaire.

# POURQUOI ET COMMENT INTÉGRER LA SIESTE à VOTRE CARTE DE SOINS ?

Au niveau du visage, la sieste favorise le lissage des traits et le passage des principes actifs dans l'épiderme qui profite ainsi pleinement de cet apport. De là à dire que l'institut de beauté est le lieu idéal pour pratiquer cette halte bienfaisante, il n'y a qu'un pas que certains ont déjà franchi en aménageant ce temps de repos pendant les soins. Idéalement, la sieste doit suivre les rythmes circadiens naturels qui provoquent chez pratiquement tout le monde une baisse de vigilance entre 12 h et 15 h et elle est au top de son efficacité si elle dure entre 10 et 20 minutes. En institut toutefois, chaque moment de la journée peut devenir propice à cette pause réparatrice car un soin du visage ou du corps constitue déjà un moment de détente en soi. La meilleure façon de convaincre votre clientèle de se laisser aller à cette parenthèse régressive est de rassembler dans la cabine les différents éléments propices au repos :

- **Une atmosphère chaleureuse** et une température tempérée, ni trop chaude, ni trop froide, quitte à ajouter une couette ou une couverture.

- **Une table de soin confortable** sur laquelle vous pouvez ajouter un surmatelas à mémoire de forme afin de renforcer à la fois le moelleux et le maintien au niveau du dos. Chaque cliente pourra ainsi y trouver la position idéale.

- **Un éclairage tamisé** que l'on peut moduler ou encore des bougies fonctionnant avec des piles dont la lumière est très reposante, proposer un masque de repos pour les yeux ou encore une lampe avec simulateur d'aube et de crépuscule qui permet un réveil doux et naturel, en un mot tout ce qui crée une ambiance nocturne.

- **Des musiques d'ambiance** qui favorisent l'endormissement.

## Quand proposer la sieste ?

Le meilleur moment du soin pour intégrer la sieste se situe en toute logique à la fin du massage, lorsque le rythme des manœuvres a enclenché une vraie relaxation du visage et du corps tout en stimulant la micro-circulation. Quel que soit l'objectif du soin, ant-rides, purifiant, raffermissant ou amincissant, l'endormissement va prolonger cet état de bien-être et permettre à la peau de profiter pleinement de cette infusion d'actifs sans avoir à se préoccuper de se protéger des agressions extérieures. La tentation serait de profiter de cette parenthèse pour poser le masque. Mieux vaut attendre la fin la sieste car son effet rafraîchissant et légèrement astringent favorise le réveil naturel de la cliente. Cela rallonge la durée des soins mais, compte tenu des effets bénéfiques que l'on en retire, il est tout à fait possible de faire accepter à vos clientes une augmentation de tarif, à condition de leur laisser le choix !

## TÉMOIGNAGES

**Magali, responsable de l'Institut Beauty Space**, a eu l'idée de proposer la sieste à ses clientes lorsqu'elle a constaté que beaucoup s'endormaient pendant leur soin ! «J'ai commencé par rallonger les prestations pour les futures mamans en leur offrant la possibilité de faire un petit somme, bien installées avec un coussin de grossesse. Un vrai succès !» Aujourd'hui, elle a mis au point une carte de soins pour le visage et les massages corporels à double entrée, avec ou sans sieste, un allongement de durée de 15 minutes facturé en plus qui est très bien accueilli par la clientèle. Pour rendre cette expérience encore plus profitable, elle a aussi investi dans des masques à usage unique pour les yeux aux plantes, anti-cernes et anti-gonflements, dans un diffuseur d'huiles essentielles apaisantes et dans un matelas de massage qui aide les clientes les plus tendues à se laisser aller. «Les femmes sont souvent en manque de sommeil et stressées. Une fois qu'elles ont découvert les bienfaits de la sieste, elles en redemandent. Elles ressortent non seulement détendues, le visage plus lisse et éclatant mais également avec plus d'énergie.»

---

**100 % des clientes qui ont testé le «Soin Dodo» le refont**

**!**

---

**Corinne, esthéticienne et manucure**, a quant à elle équipé son espace manucure d'un fauteuil ultra-confort avec un repose-tête, un système pour masser le dos et qui permet d'allonger ses jambes. «Mes clientes l'apprécient beaucoup et en profitent souvent pour somnoler pendant la pose de vernis. À la suite d'une formation au massage des pieds, j'ai créé le «soin dodo» qui conjugue ce massage avec la pose d'un masque hydratant pour les pieds ou les mains, couplé à une séance de repos de 20 minutes dans la pénombre. Si tout le monde ne réussit pas à s'endormir, 100 % des clientes qui ont testé le soin le refont ensuite !»

## **LA MÉDITATION, LE RETOUR à L'ÉQUILIBRE**

La méditation est une pratique mentale très ancienne, qui trouve son origine en Inde et en Asie, et qui est intimement liée à des pratiques religieuses comme le bouddhisme et le taoïsme. Elle n'a été découverte que bien plus tard en Occident et ne s'est véritablement implantée qu'à partir des années 60 avec la popularisation du yoga, également d'inspiration asiatique. En France, comme dans tous les pays occidentaux, la méditation ainsi que le yoga ont perdu leur dimension spirituelle et religieuse pour devenir essentiellement un vecteur de bien-être.

### **Quel est l'objectif de la méditation ?**

Contrairement à certaines idées, on ne vise pas dans un premier temps la relaxation physique et psychologique. Elle a d'abord pour but d'aider chacune de vos clientes à se recentrer sur elle-même et à prendre conscience du moment présent. Ce qui signifie non pas faire le vide dans son esprit mais au contraire observer ce qui se passe, les événements, les pensées et les émotions, sans chercher à les retenir ni à les corriger. C'est le «lâcher prise» mental au sens propre du terme.



### **La méditation en pleine conscience**

Il existe des façons plus ou moins complexes de méditer mais celle qui apparaît la plus accessible pour les néophytes, et qui est sans aucun doute la plus enseignée en Occident, est la méditation de pleine conscience. Introduite dans la médecine occidentale par un psychologue américain, le Dr Jon Kabat-Zin, afin d'alléger le stress et les douleurs ressentis par les patients, elle consiste à centrer son attention sur le présent et sur ses sensations corporelles au lieu de

s'inquiéter pour ce qui est à venir et à chercher à anticiper. Il en résulte un sentiment de calme et d'apaisement et une réduction sensible du stress lié à un rythme de vie souvent trop rapide.

# POURQUOI ET COMMENT INTÉGRER LA MÉDITATION à VOTRE CARTE DE SOINS ?

Réduire le niveau de stress induit automatiquement une détente profonde de l'ensemble du corps et, parallèlement, une baisse du stress oxydatif au niveau cellulaire. Un état de relaxation dont profite pleinement la peau pour fonctionner mieux et se régénérer plus rapidement. Dans ce contexte de calme, les traits sont détendus et le teint est plus frais. Par ailleurs, la pratique méditative est une aide précieuse pour prendre conscience de son schéma corporel et l'accepter tel qu'il est. Pour bon nombre de praticiens, cette acceptation du corps a souvent pour résultat de dénouer des blocages qui empêchent la perte de poids. Même si aménager un lieu calme et confortable dans votre institut, avec un fond sonore relaxant et une lumière ultra-tamisée, est une condition nécessaire, cela ne suffit pas à une bonne pratique de la méditation.

## TÉMOIGNAGES

**Peggy, professeur de yoga** d'origine anglaise spécialisée dans le massage japonais (shiatsu et kobido pour le visage) explique qu'elle associe à une séance de méditation guidée dans son centre La Bastide Zen, méditer ne s'improvise pas. «J'ai d'abord fait une formation personnelle pour apprendre à méditer moi-même avant d'imaginer de la proposer à mes clientes.» C'est en constatant les effets bénéfiques sur elle-même qu'elle a décidé de mettre au point un soin spécifique réunissant son savoir-faire de praticienne et son expérience pour mettre au point des séances de méditation guidée en pleine conscience.

## La méditation guidée en pleine conscience

Dans une ambiance propice à la détente dans laquelle on peut diffuser une musique et des huiles essentielles adaptées, le praticien guide sa cliente dans le processus qui va lui permettre d'atteindre un état de calme mental. Ce guidage peut passer par des conseils pour une bonne respiration, par la visualisation de certaines images ou émotions (la joie, la tendresse par exemple) ou encore par le balayage de l'ensemble du corps, de la tête aux pieds. Une seule séance ne fait pas de la cliente une experte en méditation mais elle prépare parfaitement au massage qui va éliminer toutes les tensions en travaillant sur les méridiens et relancer l'énergie vitale. Peggy propose également, comme pour le yoga, des séances de méditation avec plusieurs participants qui permettent ensuite à chacun d'entre eux de pratiquer de manière autonome dès que le besoin s'en fait sentir. L'objectif pour Peggy est «d'intégrer la méditation à la vie quotidienne pour en faire une véritable philosophie de vie !». Elle propose ces prestations depuis maintenant cinq ans et constate que les clientes qui la suivent depuis ces dernières années ont connu une vraie évolution à la fois psychologique et physique. «Les problèmes de la vie quotidienne demeurent mais elles les vivent de manière plus sereine et cela se voit sur leur visage et leur corps.»

**Laura, esthéticienne itinérante**, a de son côté pris l'habitude de diffuser l'enregistrement d'une séance de méditation guidée à la fin de son soin, pendant la pause du masque. «C'est un moment où les clientes sont déjà bien détendues et elles suivent naturellement les indications diffusées pour rythmer leur respiration et prendre conscience de leur corps. Elles n'en ressortent pas du tout somnolentes comme c'est parfois le cas après une heure de soin mais, au contraire, l'esprit plus clair, tout en étant parfaitement relaxées.»

---