

ESTHÉTIQUE LIBRE





1. Installation du poste de travail

Le client

Il doit être en position semi-assise. Lors du CAP, les prestations sont réalisées sur le lit, que ce soit pour manucure, beauté des pieds ou épilation, sauf aménagement de la salle d'examen pour une table manucure pour les mains (affirmation incertaine avec la nouvelle réforme de 2020).

L'esthéticienne

En position assise sur un tabouret pour la manucure ou beauté des pieds, elle doit pouvoir réaliser chacune des prestations, en utilisant un mobilier mobile (table ou tabouret sur roulette), sur lequel sera disposé un plateau manucure composé de tous les instruments et produits indispensables à la réalisation des prestations.

Pour les épilations, elle devra se tenir debout.

Poste de travail

Épilation

Le plan de travail sera composé de :

- un gobelet contenant tous les instruments
- produits nécessaires au soin
- mouchoirs et cotons
- appareil chauffant la cire

Manucure

Disposé sur un plateau manucure, il doit pouvoir être composé de :

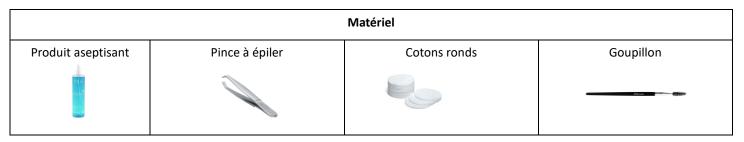
- un gobelet contenant tous les instruments
- produits nécessaires au soin
- mouchoirs et cotons

Ne pas oublier les règles d'hygiène.

Faîtes vos exercices sur la plateforme de cours en ligne

2. Techniques d'épilation temporaire

À la pince



But

Retirer les poils disgracieux.

Application

Terminer proprement l'épilation des zones épilées à la cire.

Il est important de choisir une pince à épiler qui vous apporte une bonne prise en main et assure une épilation réussie. Pour cela vous avez le choix entre des pinces à mors plats, des mors crabes ou encore des mors biseautés (en biais).

Les pinces à épiler à mors biais (mors biseauté) sont conseillées pour les poils très courts et fins car elles s'avèrent être plus précises. Il faut cependant être habitué à l'utiliser car la pointe du biseauté peut pincer la peau.

Les pinces à épiler à mors crabe sont plus robustes pour attraper et arracher le poil avec la racine. Elles sont idéales pour les poils épais et longs.

Les pinces à épiler à mors plat vont s'adapter à tous les poils mais seront moins efficaces.

L'épilation s'effectue du coin interne de l'œil vers le coin externe. La pince à épiler doit toujours être placée vers le bas pour suivre le sens des poils.

Maintenir la peau tendue permet d'éliminer plus de poils et d'éviter de se pincer. Pour travailler proprement, il est conseillé de se munir d'un disque de coton ou d'un mouchoir jetable pour y déposer les poils arrachés. Cela permettra de ne pas surcharger la pince. Avant et après chaque épilation, pour des raisons d'hygiène, il sera important de désinfecter la pince à épiler avec de l'alcool modifié ou à 90°.

Protocole

- Désinfectez la pince et le goupillon (si épilation des sourcils).
- Déposez du produit désinfectant sur un coton que vous coincerez sur vos doigts de votre main non-directrice comme ci-dessous.
- (Si épilation des sourcils:) Coincez le goupillon entre l'index et le pouce de cette même main. Ainsi vous aurez ces 2 objets à portée de main sans à devoir bouger.
- Aseptisez la zone à épiler.
- Dans le cas d'une épilation des sourcils, brossez les sourcils dans le sens des poils. Délimitez visuellement la ligne.
- Étirez la peau de façon qu'elle soit parfaitement tendue (il y aura ainsi moins de risque de faire mal).
- Pincez le poil au niveau le plus proche de la base (un par un ! Sinon la modèle aura encore plus mal). Vous ferez attention à ce que la pointe de la pince ne fasse pas mal à la cliente, pour cela la base des mors soit parallèle à la peau. Il sera évident également de ne pas pincer la peau.
- Retirez le poil avec un mouvement sec et souple (non trop brutal), dans le sens de la pousse du poil.
- Déposez le poil sur votre coton.
- Renouvelez l'opération autant de fois que nécessaire (avec de l'expérience vous apprendrez à maîtriser ce geste de façon rapide et contrôlée). Si la pince vient à ne plus épiler, cela signifie qu'un poil, une squame, ou du sébum s'est déposé sur les mors de la pince, il faudra donc la nettoyer avec le coton imbibé de produit désinfectant.
- En fin d'épilation, aseptisez la zone épilée. Jetez les cotons.
- Désinfectez le matériel utilisé.

NOTE : Il peut arriver que la peau au niveau des sourcils soit squameuse, conseillez à votre cliente (surtout à votre modèle), d'hydrater la zone avec une crème hydratante la veille. Pas le jour même car cela risque d'empêcher l'épilation, s'il reste encore du produit cosmétique au niveau des poils.

Si votre client(e) ressent des douleurs lors de l'épilation, posez votre doigt sur la zone épilée, cela calmera la douleur.



À la spatule

Matériel						
Produit désinfectant Cotons ronds Pince à épiler Spatule	Bandes non tissées Talc (pour les surfaces humides) Porte couteau (ou coupelle) Appareil à cire	Coupelle Lotion pré-épilatoire Huile post-épilatoire Solvant Gants				

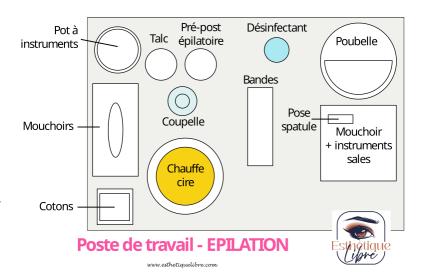
Il existe plusieurs formes de spatule, selon la zone à épiler combinée au type de cire.

Type de cire		Spatules		Zone conseillée	
Sans bande	Jetable	En bois jetable		Petites surfaces : - Aisselles - Maillot - Sourcils	
	Recyclable	Petite cuillère		Petites surfaces : - Aisselles - Maillot	
		Grande cuillère		Grande surface : - Bras - Jambes	
Avec bande*	Jetable	En inox	Si zones humides imposées : Spatule en bois jetable	Grande surface : - Bras - Jambes	Si imposée : - Aisselles - Maillots

L'épilation des sourcils à l'aide de la cire à bande est possible avec une petite et fine spatule en bois.

Protocole commun

- Aseptisez vos mains. Désinfectez le matériel.
- Protégez bien le lit avec un drap d'examen, le plan de travail sur lequel est posé l'appareil également.
- Aseptisez la surface à épiler, toujours du bas vers le haut.
- Faîtes la touche d'essai.
- Appliquez la cire à l'aide de la spatule dans le sens du poil.
- Retirer la cire dans le sens contraire du poil.
- Appliquez votre main sur la zone épilée pour calmer la douleur.
- Assainir la peau avec la lotion pré-épilatoire.
- Appliquez de l'huile post-épilatoire sur la zone épilée.
- Nettoyez la spatule, l'appareil et le repose-spatule avec du solvant, (plus la surface est chaude, plus est facile le nettoyage au solvant) puis au savon.
- · Désinfectez tout le matériel.



IMPORTANT

- A l'examen, lors de l'épilation vous pouvez changer de place de manière à pouvoir pratiquer confortablement autant pour vous que pour votre modèle.
- Si vous êtes droitière : vous devez vous placer sur le côté droit de la cliente.
- Pour le maillot et les aisselles, il faudra systématiquement protéger les sous-vêtements à l'aide de mouchoirs.
- Portez des gants au niveau de ces 2 zones (1 sur la main non directrice, avec laquelle vous allez soulager la douleur en appuyant sur la zone épilée, suffira).
- Talquez les peaux sensibles et qui transpirent (les aisselles et le maillot : obligatoire !) avant chaque nouvelle application de la cire (une peau sensible et qui plus est, humide, s'arrachera avec la cire, ce qui cause une sensation de brûlure, la peau pèle et est très sensibilisée pendant les jours qui suivent !). Il suffit de déposer du talc dans une coupelle et de « tremper » le coton.

NOTE : Si la cire vous paraît trop fluide, cela signifie que la température est trop élevée! Vérifiez bien le bouton de réglage de la température, attendez qu'elle refroidisse. Mais si lors de l'examen vous n'avez pas le temps d'attendre, soit vous changez d'appareil en espérant que les autres soient à bonne température, soit il faudra tourner la spatule sur elle-même. Ou vous pouvez en attendant, faire une autre prestation. Mais en aucun cas, soufflez sur la cire, car ce n'est pas hygiénique. Ces conseils sont valables pour tous les types de cire.

Il faut toujours terminer la prestation par la pince à épiler.

Cire à bande jetable

(Spatule en inox)

Cette cire a un aspect fluide à bonne température.

- Désinfection et asepsie.

La touche d'essai

Découpez une petite bande de la bande non-tissée (largeur 1,5 à 2 cm).

Appliquez un peu de cire (raclée) à la spatule au niveau de l'intérieur de votre poignet (pas plus gros qu'une pièce de 2€). Si la température vous convient, faîtes de même sur votre client(e). Si la température lui convient aussi (nous n'avons pas tous la même sensibilité face à la chaleur), retirez la cire à l'aide de la petite bande découpée au préalable, et laissez la bien en évidence sur votre plan de travail (sur un mouchoir), puis vous pouvez commencer à épiler.

Application de la cire

Avant de commencer, sachez qu'il faut toujours commencer par appliquer la cire sur le membre distal (le plus éloigné par rapport à vous), puis sur le membre proximal (le plus proche de vous). Et le retrait commencera par le membre proximal puis sur le membre distal.

NOTE : Pourquoi ? Si vous commencez par la partie proximale, lorsque vous appliquerez de la cire sur la distale, vous risquez de coller votre tenue sur la proximale. De même si vous commencez à retirer sur la distale avant la proximale.

- Trempez la spatule jusqu'à la hauteur de sa moitié, raclez un seul côté de la surface sur le bord du pot de cire. Tant que vous n'avez pas atteint la zone à épiler, vous devez tourner la spatule dans votre main afin que la cire ne coule pas partout (Cela demande de l'entraînement au début).
- Raclez la cire sur la partie haute de la zone à épiler.
- A l'aide de l'arête de la spatule, raclez la cire en appuyant (sans non plus faire trop mal) jusqu'en bas de la zone. La cire à bande jetable doit être en fine couche uniforme sans bourrelet.
- Si vous l'avez appliquée ainsi, de la cire se sera déposée sur la spatule : renouvelez l'opération.
- Rappel: La cire s'applique dans le sens général de la pousse du poil. Si les poils poussent en biais mais vers le bas, l'application ne change pas: strictement du haut vers le bas et non en biais. Ce sera le sens du retrait qui suivra l'inclinaison.
- Renouvelez l'opération jusqu'à ce que la zone entière soit recouverte (voir les schémas).
- Posez la spatule sur votre repose-spatule (pour la spatule à inox, vous pouvez la poser en équilibre sur une coupelle en verre. Sinon déposez du solvant sur le repose spatule afin qu'elle ne colle le moins possible).



Retrait de la cire

RAPPELS:

Le retrait de la cire suit le sens contraire de la pousse du poil (voir les schémas selon la zone). Et on commence toujours par le membre proximal.

- Appliquez une bande non-tissée sur la zone à épiler, toujours en commençant par le bas de la zone si les poils poussent vers le bas. Laissez « 2 doigts » sans cire en bas de la bande afin de pouvoir la maintenir fermement avec votre pouce, afin de ne pas se mettre de la cire sur les doigts.
- Lisser la bande afin que la cire y adhère.
- Votre main non-directrice doit toujours tenir la peau, devant la bande (Voir schéma).
- Avec un mouvement net, mais non trop brusque (le poignet doit être souple), retirez la bande dans le sens contraire des poils, sans la lever vers le haut (cela engendrerait douleur et cassures des poils : Essayez de racler le pouce sur la bande pour réussir l'épilation des poils).
- A la fin de chaque zone, repassez la bande non-tissée sur la surface de la peau pour s'assurer qu'il n'y ait plus de cire. En se baissant un peu, vous verrez que les restes de cire captent la lumière. C'est ainsi que feront les membres du jury. S'il y a trop de poils, vous pouvez ré-appliquer la cire sur la même zone, mais ceci est déconseillé, car la cire jetable à bande est plus irritante.
- Terminez à la pince à épiler.

NOTE : Une bonne épilation « s'entend » ! Si vous entendez un « Scratch » assez fort, cela peut signifier que vous avez trop tiré la bande vers le haut, ou que la peau de la cliente est trop sèche !

- Asepsie et désinfection.

- Conseillez toujours à la cliente de faire un gommage et d'hydrater la peau la veille de l'épilation au maximum (jamais le jour même, la cire risque de ne pas à adhérer). Auquel cas, vous aurez un très grand mal à l'épiler : la peau sèche « absorbe » la cire, ce qui fait que lorsque vous retirez la bande, la cire reste collée à la peau. Si ça arrive, il faut changer le sens de retrait de la bande, en biais de préférable. Il faut savoir que le gâchis est noté en examen. Si vous utilisez trop de bande par zone (5 bandes pour les ½ jambes par exemple), vous perdez des points.
- Si votre bande commence à être pleine, il suffit de replier la bande sur elle-même au niveau du côté rempli de cire sur 2 cm environs. Vous utiliserez cet espace sans cire pour maintenir la bande, et vous pourrez réutiliser la bande jusqu'à ce qu'elle soit vraiment pleine.
- Votre bande commence à être pleine, il suffit de replier la bande sur elle-même au niveau du coté rempli de cire sur 2 cm environs. Vous utiliserez cet espace sans cire pour maintenir la bande, et vous pourrez réutiliser la bande jusqu'à ce qu'elle soit vraiment pleine.
- Si vous devez utiliser la cire à bande sur une petite surface comme le maillot, les aisselles et les genoux : la surface de la bande utilisée pour la maintenir sera beaucoup plus grande, une partie pourra même être pliée. Le reste sera appliqué uniquement pour la cire. Ainsi, lorsque cette partie sera pleine, il suffira de replier la bande sur elle-même comme indiqué ci-dessus, à chaque fois que la partie emplie de cire sera pleine. Pour les petites surfaces vous pouvez replier la bande 2 fois.

Les demi-jambes

Durée: 20 minutes

EPILATION Cire à bande jetable - Les demi-jambes -

Matériel

Appareil à cire Spatule inox Cotons

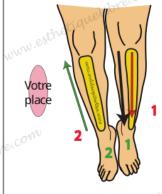
Porte couteau (ou coupelle) Coupelle

Lotion pré-épilatoire Huile post-épilatoire

RAPPELS

- En lien avec le cours
- La cire doit être très f ne en appuyant avec l'arrête de la spatule.
- Retirez la bande en «raclant» le pouce sur la bande.
- Apaisez la douleur en appuyant avec votre main non-directrice sur la zone

Pince à épiler Solvant Bandes non tissées (5 max) Produit désinfectant - 5 bandes max 2. APPLICATION 1. PREPARATION 2. RETRAIT sur les côtés a de la peau sur les côtés - Commencez par le basselle Zone de préhabilité - Distale puis proximale. Lotion pré-pilatoire + cotons du bas vers le haut - Maximisez la surface de la cire (2 doigts en dessous du genoux, (vers le «coeur») arrête du tibia, limite du mollet) de la bande Tenir les tissus - Faîtes le test de chaleur sur vous et votre modèle. Sens de la pousse du poil Sens du retrait Sens de l'application de la cire de la bande Faire de même sur l'autre côté des jambes 3. De face 4. APPLICATION 4. RETRAIT sur les genoux Ne faire que si vous n'avez pas sur les genoux assez maximiser l'application de la cire sur les côtés. Votre place



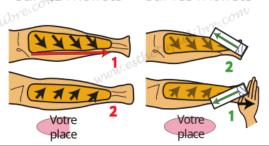
www.esthetiquelibre.com

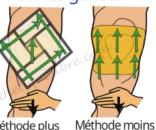


Retrait des bandes en biais Application horizontale

5. APPLICATION 5. RETRAIT sur les mollets sur les mollets

de la cire





Méthode plus rapide

rapide 6. FINITIONS

- Finitions à la pince à épiler.
- Application de l'huile post-épilatoire sur la zone épilée.

Faîtes vos exercices sur www.etudiant.esthetiquelibre.com

