

Épilation à la cire



M-C Duchemin

Formation Épilation Théorie - Pratique

Formation épilation de a - z

Sommaire

- Introduction :** [Bref historique](#)
- Chapitre1 :** [La peau et le poil](#)
[Les phanères](#)
[Les poils](#)
[Les différents types de poils et leur classification](#)
[L'implantation de la pilosité](#)
[Les divers facteurs d'influence de la pilosité](#)
- Chapitre 2 :** [Les différentes méthodes d'épilation](#)
[Les différentes phases de croissance du poil](#)
[L'épilation définitive](#)
- Chapitre 3 :** [Les gestes basiques – Les 4 règles d'or](#)
[L'épilation du corps](#)

. [les aisselles](#)
. [le bikini](#)
. [les jambes](#)

L'épilation du visage

- . les lèvres
- . le menton
- . les joues
- . les sourcils

L'épilation des messieurs

Chapitre 4 :

Les différentes cires et leur composition

Conseils concernant le matériel d'épilation

Spécificités

Chapitre 5 :

Lexique

Chapitre 6 :

Questions que l'on se pose souvent au sujet de l'épilation

Chapitre 7 :

Questionnaire concernant le cours - révision

Introduction : bref historique

L'épilation remonte à plusieurs siècles avant notre ère.

Dans les civilisations anciennes, l'épilation faisait partie des soins corporels esthétiques, mais relevait aussi d'autres motivations :

- . dans certaines civilisations, on considérait la pilosité comme une offense aux dieux, c'est pourquoi les prêtres égyptiens se rasaient) (= motivations religieuses)
- . la pilosité était jugée dégradante dans de nombreuses populations orientales (= motivations sociales)
- . parfois, des motivations rituelles.

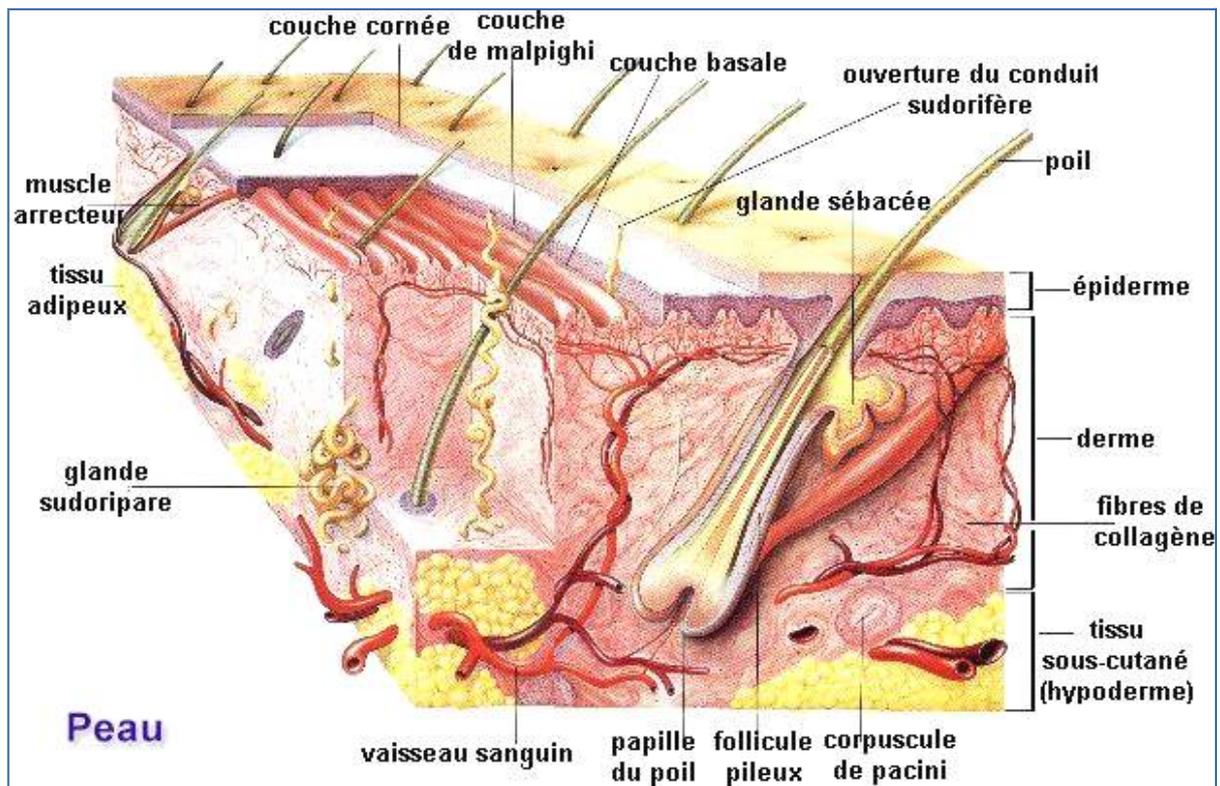
Les moyens utilisés étaient, par exemple, des dépilatoires très spéciaux, à base d'ingrédients comme : du sang d'animaux, des vers cuits dans une huile végétale, de la graisse d'hippopotame ou encore, des moyens agressifs tels que de la malachite* et de la stibine** (*pierre verte constituée de carbonate basique naturel de cuivre) (** minéral fait de sulfure naturel d'antimoine; antimoine = élément intermédiaire entre les métaux et les non métaux)

Un des premiers dépilatoires connus et utilisé par les Turcs est le rusma, un mélange de chaux vive et d'orpiment (sulfure naturel d'arsenic), additionné d'amidon. Il était utilisé sous forme de pâte aqueuse par les femmes des harems orientaux, mais son emploi ne semble pas avoir été totalement abandonné. La composition du rusma est basée sur le fait que l'orpiment réagit sur la chaux en libérant un principe épilatoire, le sulfhydrate de calcium.

Dans les civilisations de l'Antiquité Orientale, puis chez les Grecs et les Romains étaient utilisées des substances agglutinantes telles que des résines, poix, pâtes à base de miel, de boues, ancêtres de nos cires.

Au Moyen-âge, on se servait de dépilatoires à base de chaux vive et de sulfure d'arsenic. C'est à la fin du 19e siècle qu'apparurent les premières cires chaudes à base de cire d'abeille.

Chapitre 1 : la peau et le poil



À quoi sert la peau ?

La peau, avec ses deux mètres carrés environ, remplit des fonctions très importantes et diverses : d'une part, elle sert d'organe sensoriel lui permettant d'exprimer des sensations telles que le froid (chair de poule) ou la peur (être blanc de peur); d'autre part, son rôle est de nous protéger des agents pathogènes et des influences nocives comme les rayons UV, l'excès de chaleur, l'hypothermie et le dessèchement. Elle contribue également à soutenir l'organisme dans son élimination des toxines.

LA PEAU ET SA CONSTITUTION

Quelques détails chiffrés :

1 cm carré de peau contient : 6 millions de cellules, 5'000 corps sensoriels, 100 glandes sudoripares, 15 glandes sébacées, 4 mètres de voies nerveuses

1 mètre de vaisseaux sanguins et un nombre de cheveux et de poils pouvant varier de 5 à plusieurs dizaines suivant la zone.

La peau est constituée de **3 régions principales** :

- l'épiderme
- le derme
- l'hypoderme ou tissu sous-cutané.

La partie visible de la peau correspond à l'épiderme.

L'EPIDERME

Son épaisseur est de moins d'un millimètre. Les cellules qui composent l'épiderme sont dépourvues de noyau, mais sont remplies de kératine, une matière dure.

L'épiderme renferme 3 principaux types de cellules différenciées : les cornéocytes ou cellules mortes qui forment la couche cornée, les mélanocytes, responsables de la pigmentation et les kératinocytes, qui ressemblent à de petites usines produisant les cellules qui se différencieront vers la surface. Un autre type de cellules très important s'appelle les cellules de Langerhans, servant à la défense immunitaire.

LE DERME

Le derme, la partie la plus épaisse de la peau, contient des vaisseaux sanguins qui la nourrissent, les nerfs qui la rendent sensible, les fibres de collagène et d'élastine qui lui donnent sa souplesse. C'est dans le derme que l'on trouve les follicules pileux, les glandes sébacées, les glandes sudoripares et une quantité de petits vaisseaux sanguins. Les glandes sébacées sécrètent le sébum permettant de graisser la peau en surface (dans le but d'éviter le dessèchement de la peau) et de lubrifier les poils. Les glandes sudoripares sécrètent la sueur à travers les pores (pour rafraîchir l'épiderme en s'évaporant) et éliminent les toxines.

L'HYPODERME

L'hypoderme est une couche grasseuse qui protège le corps contre les agressions et les pressions extérieures.

LE ROLE DE LA PEAU EST DONC DE :

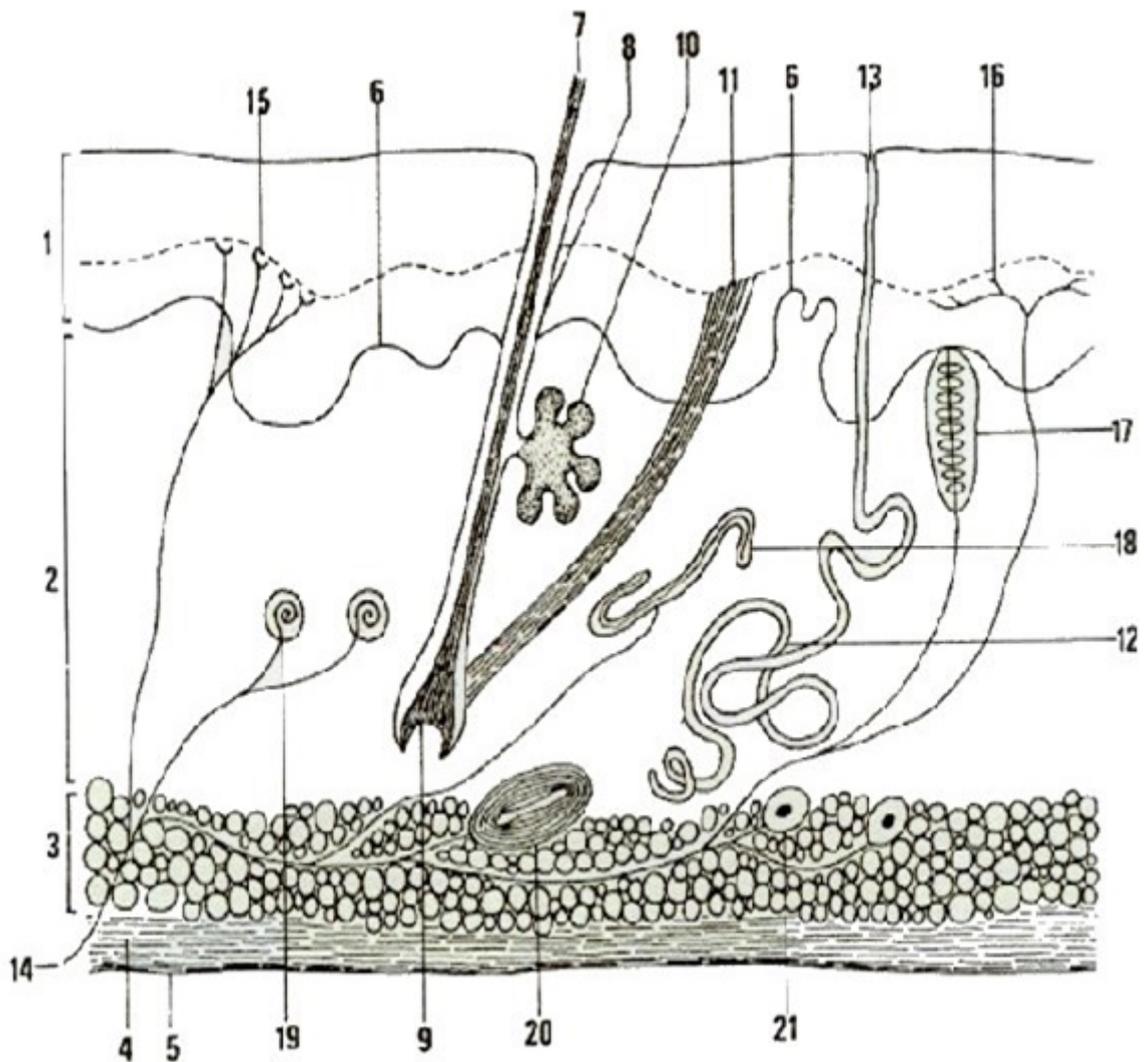
- . **retenir l'eau** que renferme l'organisme
- . **respirer** : 1 gramme d'épiderme absorbe 1 litre d'oxygène pur par heure
- . **épurer** les toxines (la sueur, le sébum, etc.)
- . **constituer des réserves** (de sels minéraux, de graisses, d'eau)
- . **protéger** des chocs et des microbes
- . **transformer les rayons ultra-violet**s en vitamine D
- . **maintenir le corps à sa température idéale**

Les phanères

Les cellules kératinisées portent le nom de PHANERES : ce sont les ongles, les cheveux et les poils produits par l'organisme. Ils contribuent à la détoxification de l'organisme des déchets provenant de la respiration et de l'alimentation. On dit du poil que c'est une production filiforme, appelée également follicule pileux ou tige pileuse. Au niveau des aisselles, le poil favorise l'évaporation de la transpiration. C'est pourquoi, on préfère l'enlever, car il a tendance à stocker les mauvaises odeurs.

Le **bulbe pileux** est constitué de kératinocytes et de mélanocytes, qui se reproduisent rapidement par mitoses successives. Les kératinocytes durcissent pour former la **tige pileuse**, puis meurent. Un bulbe contient 1 mélanocyte pour environ 30 kératinocytes. Le rôle des mélanocytes est de transmettre la mélanine (pigmentation) aux kératinocytes, ce qui donne à la tige sa couleur pigmentée. On remarquera que les mélanocytes diminuent chez l'homme et la femme avec l'âge, d'où un poil de plus en plus blanc au fil des années.

Les poils



1. Epiderme (la ligne de traits marque la limite de la couche cornée)
2. Derme
3. Pannicule adipeux
4. Tissu celluleux sous-cutané
5. Aponévrose superficielle de revêtement
6. Papilles dermiques
7. Poil
8. Gaine du poil
9. Bulbe du poil
10. Glande sébacée s'ouvrant dans la gaine du poil
11. Muscle arrecteur

Les différents types de poils et leur classification

Il y a **3 CATEGORIES DE POILS** :

-
- les poils constitutionnels
 - les poils ambosexuels
 - les poils masculins ou testoïdes

LES POILS CONSTITUTIONNELS

Il s'agit des cheveux, des cils, des sourcils et des poils des membres (jambes et avant-bras). Ils sont hormonoindépendants, donc très peu sensibles aux androgènes. Seules des anomalies androgéniques peuvent les influencer. Ils sont présents chez les fillettes avant la puberté.

LES POILS AMBOSEXUELS

Ils se situent dans les zones axillaire (aisselles) et pubienne (bikini). Ils sont extrêmement sensibles aux androgènes et sont sollicités par des taux hormonaux très bas. C'est pourquoi ils apparaissent aussi bien chez les jeunes hommes que chez les jeunes femmes.

LES POILS MASCULINS OU TESTOÏDES

Ce sont des poils durs, fermes et épais, qui ne se développent que sous des sollicitations androgéniques plus puissantes, chez les hommes et depuis la puberté. Pourtant, chez certaines femmes de type méditerranéen, on trouve ce type de pilosité au niveau du bikini, car le poil s'étend sur la face interne des cuisses.

D'autre part, chez la femme, on observe parfois un épaississement de certains poils au niveau du visage avec l'âge, dû à un changement hormonal (lors de la ménopause).

Il peut également y avoir, chez certaines femmes, des poils isolés de type testoïde (ligne ombilicopubienne ou aréole mammaire) liés à la variation locale et isolée de la sensibilité des follicules pileux (pas de signification pathologique ou anormale).

L'implantation de la pilosité

Non seulement il existe plusieurs types de poils, mais la profondeur de leur implantation varie en fonction de la zone du corps ou du visage où ils se trouvent. La profondeur d'enracinement varie entre 1.5 et 10 mm sous la peau.

Les divers facteurs d'influence de la pilosité

Les poils sont soumis à différentes influences. Ils évoluent principalement sous l'action des androgènes circulants (testostérone) sur le follicule pileux. Le développement apparent de la pilosité féminine dépend du taux de ces androgènes et de la sensibilité des récepteurs des androgènes (AR = protéine).

A différents moments de la vie, des influences hormonales se font sentir. A l'âge de la puberté, il y a une augmentation du taux de sécrétion androgène (ovarienne) qui peut varier tout au long de la vie, mais de façon moins marquée. Puis, vers 25 ans et vers 40 ans, des changements se font sentir, chez la femme surtout.

En outre, le système nerveux joue un rôle important dans l'équilibre hormonal. On comprendra alors aisément comment le stress peut avoir sa part de responsabilité. Les changements hormonaux constatés sont principalement dus à l'affluence d'hormones mâles ou androgènes, faisant apparaître çà et là des poils disgracieux ou transformant des duvets existants en poils indésirables.

D'autre part, la chaleur sous toutes ses formes influence la pousse des poils en l'activant. Lors d'un effort, mais aussi lors d'une exposition au soleil, la circulation sanguine est stimulée, ce qui a pour conséquence de nourrir le poil et de favoriser sa croissance.

Chapitre 2 : Les différentes méthodes d'épilation

La seule véritable épilation au sens propre du terme est l'épilation à la cire. Le rasage ne permet pas de sortir la racine du poil, elle ne fait que le raccourcir. En ce qui concerne les crèmes dépilatoires, elles le dissolvent sans l'arracher (elles sont à base de soufre). Quant à l'épilateur électrique, parfois il a tendance à casser le poil, ce qui peut avoir pour conséquence l'apparition de petits boutons, car le poil pousse sous la peau. Les systèmes autres que la cire ont tendance à renforcer le poil, à l'épaissir et à favoriser sa repousse.

L'épilation à la cire, c'est déjà un pas vers l'épilation définitive. Dans la plupart des cas (en dehors de certaines zones du visage et des cuisses), une épilation efficace affine le poil, voire, au bout d'un certain nombre d'années, peut permettre de freiner et d'atténuer sa repousse, à condition de l'effectuer dans les règles de l'art. D'autre part, vous trouvez sur le marché des produits qui permettent de ralentir la pilosité, ce qui permet de s'épiler moins souvent et parfois de réduire un peu la pilosité.

Les différentes phases de repousse des poils

- . La phase anagène ou phase de croissance active : un grand pourcentage de notre pilosité (jusqu'à 85 % des poils) s'y trouve à tout moment
- . La phase catagène ou phase de régression, où le poil s'arrête de pousser
- . La phase télogène ou phase de repos, soit juste avant que le poil ne tombe

L'épilation définitive

L'une des méthodes, qui est la plus ancienne, est l'épilation définitive à l'aiguille ou électrolyse, qui consiste à faire passer un courant électrique au travers d'une aiguille afin d'agir au niveau de la racine du poil et d'en inhiber la repousse (électrocoagulation). Son grand inconvénient est qu'elle est douloureuse et qu'elle ne permet pas de traiter de grandes surfaces (on traite poil après poil). De plus, elle peut laisser des cicatrices.

Une autre méthode, plus récente, est celle du laser. L'usage du laser traditionnel est strictement réservé aux dermatologues en raison des risques de brûlure. On effectue bel et bien une brûlure à l'endroit voulu, ce qui demande obligatoirement le contrôle d'un spécialiste.

Dernièrement est apparue la méthode de la lumière pulsée ou un dérivé du laser, appelé la lampe flash, qui consiste à utiliser un infrarouge et à projeter des éclairs de lumière sur la peau agissant principalement sur les poils foncés (les mélanocytes absorbent le rayonnement et le conduisent à la racine du poil afin de créer une brûlure au niveau du follicule). Il faut laisser environ six semaines entre les séances tout comme pour le laser.

Finalement, il existe des méthodes douces d'épilation définitive qui consistent en produits à appliquer régulièrement. Ces méthodes sont sans effets secondaires, ni risques.

De plus, les produits 100 % naturels ne contiennent ni conservateurs, ni parfums, ni colorants artificiels. Vous pouvez même trouver une recette pour faire votre produit vous-même en cliquant sur : [épilation durable et sa recette naturelle](#).

Chapitre 3 : L'épilation en pratique

Recommandations et conseils :

Au préalable, vous devez savoir qu'une personne satisfaite de son épilation est une personne qui sera bien dans sa peau. Trop souvent, les esthéticiennes ont tendance à agir par routine et à négliger ce type de soins, qui, pourtant, peuvent apporter de grandes satisfactions, à vous ainsi qu'à votre clientèle.

Principe no 1

Une épilation ne fait pas mal, elle peut juste, dans le pire des cas, être un peu désagréable pour la cliente ou le client. D'où l'importance d'avoir une bonne cire et un bon doigté, qui permettent de donner la sensation d'un vrai soin.

Principe no 2

Une épilation doit être méthodique et ne pas durer trop longtemps. C'est pourquoi, il vaut mieux commencer par les grandes surfaces, finir par les plus petites et éventuellement, si nécessaire seulement, retoucher la zone par une nouvelle bande ou au moyen de la pince à épiler. Toutefois, certaines personnes ne poussent pas le niveau d'exigence jusque là ou ne supportent pas bien la sensation de tiraillement due à la pince à épiler, ce qui fait que, souvent, on se contente de faire l'épilation à la cire sans retouches, ou très peu. A vous d'estimer.

Principe no 3

Votre attitude est importante : soyez professionnelle, posée et rassurante. Restez à l'écoute des besoins de vos clients/clientes sans toutefois faire tous leurs caprices. Ils auront ainsi confiance en vous et auront envie de revenir. Vous verrez qu'ils vous resteront fidèles.

Une fois que vous aurez acquis une solide expérience en continuant de pratiquer un maximum l'épilation sur vos amies et, ensuite, sur vos premières clientes, vous pourrez utiliser les outils internet pour vous faire connaître, par exemple des annuaires de

référencement qui vous permettront d'étendre votre renommée dans le domaine de l'esthétique. Vous pourrez aussi vous faire connaître à l'aide de publi-reportages et petites annonces gratuites.

Votre métier est important car vous amenez du bien-être et les gens vous en sont reconnaissants. Une personne bien épilée se sent mieux dans sa peau et peut ainsi être plus à l'aise dans ses relations interpersonnelles.

Les gestes basiques – les 4 règles d'or

Important : veuillez respecter attentivement ces quelques consignes

REGLE NO 1 On applique la cire dans le sens du poil (photo 1), mais on épile dans le sens inverse de la pointe du poil vers sa racine (photo 2).

photo 1



photo 2



REGLE NO 2 ATTENTION !

Toujours tenir la peau de la partie à épiler avec l'autre main au moment de retirer la cire ou de passer la bande suivant la méthode choisie, sinon vous pouvez provoquer des hématomes.

REGLE NO 3 Effectuer une légère pression de la main sur la partie épilée peut être une manière de soulager la cliente, mais ce n'est pas obligatoire. Dans certains cas, si elle a déjà fait préalablement plusieurs rasages, par exemple, l'épilation peut créer un très léger saignement. Veillez donc à protéger vos mains d'un contact éventuel avec le sang.

REGLE NO 4 Ne pas oublier d'appliquer un gel ou une lotion post-épilatoire juste après ou tout à la fin de l'épilation dans le but de désinfecter, voire aussi de ralentir la repousse du poil.

Remarques :

Il peut s'avérer utile de nettoyer la peau avant l'épilation (aisselles, lèvres) si la peau est grasse ou si la cliente vient d'appliquer des produits. Il est conseillé de désinfecter la zone à épiler ainsi que la pince à épiler avec de l'alcool avant de procéder à l'épilation (alcool pour la peau et alcool pour ustensiles). D'autre part, juste après l'épilation, il est préférable de ne pas s'exposer au soleil, de ne pas faire de sauna, ni de bain très chaud.

L'épilation du corps

Pour l'épilation du corps, vous pouvez choisir une cire avec ou sans bandes de papier, à votre convenance, mais j'attire votre attention sur le fait que certaines personnes supportent très mal les cires autres que celles pour peau sensible.

Appliquer des bandes de cire d'une largeur d'environ 3-4 cm (en fonction de la zone) avec une spatule de bois (abaisse-langue en pharmacie) ou tout autre système adéquat (roll-on, etc.). Pour abaisser la cire, maintenir la spatule en position verticale, elle doit être perpendiculaire à la peau (photo 1 p. 19). L'épaisseur de la cire dépend des indications données par le fabricant, cela peut varier un peu selon la cire. Puis on retire la bande de cire d'un coup sec, c'est-à-dire sans hésitation, tout en effectuant un mouvement qui longe le corps et non à la verticale pour ne pas tirer exagérément sur les tissus (hématomes).

Les zones dites sensibles devraient plutôt être épilées avec une cire tiède sans bandes de papier (aisselles et bikini, en fonction des personnes). D'autre part, il faut éviter d'épiler à la cire tiède les emplacements où se trouvent des capillaires. Si la cliente n'a pas de réel problème circulatoire, vous pouvez utiliser une cire pour peau sensible, sans bandes de papier, et épiler avec précaution (veillez tout particulièrement à la température de votre cire).

L'épilation des aisselles

La zone des aisselles et celle du bikini contiennent de nombreuses terminaisons nerveuses et c'est là que le poil est le plus profondément implanté (jusqu'à 10 mm sous la peau), ce qui explique pourquoi ces deux zones sont les plus sensibles.

En général, les aisselles sont divisées en 2 zones distinctes, le haut de l'aisselle ayant des poils montants et le bas de l'aisselle des poils descendants. Toutefois, il peut souvent en être autrement et l'épilation nécessitera alors plus de deux ou trois bandes; dans certains cas où, par exemple, le poil pousse par touffes dans des sens divers, il est judicieux de procéder par petites bandes en respectant le sens de la pousse du poil.

L'épilation du bikini

Le bikini est une zone qui contient également de nombreuses terminaisons nerveuses et où le poil est aussi profondément implanté (jusqu'à 10 mm sous la peau), ce qui explique pourquoi elle est aussi très sensible.

L'épilation du bikini n'inclut pas l'épilation de la cuisse, mais juste la jointure de l'aine et de la cuisse, ainsi qu'une zone plus ou moins grande en fonction des clientes. Il y a plusieurs façons d'épiler le bikini : l'épilation peut être plus ou moins échancrée (on dit souvent "le brésilien" pour un bikini plus échancré). C'est un endroit délicat et intime, qui demande une épilation minutieuse. Procédez plutôt par bandes moyennes à petites en veillant à effectuer une ligne précise, selon le désir de la cliente, le long du pubis. La cire doit être appliquée avec précaution, à une température adaptée (pas trop chaude).

A éviter : faire de très grandes bandes afin de gagner du temps.

Vous avez sûrement constaté que la mode de l'épilation intégrale des zones intimes s'est répandue ces dernières années. Techniquement, l'épilation à la cire est possible, toutefois c'est à vous d'estimer si vous voulez le faire : c'est relativement douloureux pour la cliente. Le rasage peut être une autre possibilité, quoique la repousse ne soit pas très agréable (démangeaisons fréquentes).

L'épilation des jambes

La surface à épiler étant relativement grande, l'épilation demande beaucoup de patience et de cire. N'oubliez pas que : qui dit vaste surface dit aussi un séchage plus rapide de la cire. Concernant la cire sans bandes de papier, ne tardez donc pas trop lors de l'arrachage. Faites également attention à bien suivre le corps lors de l'arrachage afin de ne pas provoquer des hématomes. Dans la période d'apprentissage, vous procéderez en deux bandes pour effectuer la longueur, pour éviter qu'elle ne sèche trop vite. Ensuite, une fois habituée, vous n'aurez pas de peine à faire toute la longueur en une seule fois.

EXEMPLE EN IMAGES POUR LES DEMI-JAMBES

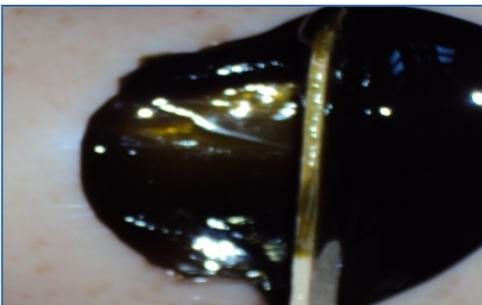
CIRE TIEDE SANS BANDES DE PAPIER

Photo 1



Poser suffisamment de cire au moyen de la spatule en bois sur le haut du mollet en essuyant la spatule un côté après l'autre... (voir photo 1)

Photo 2



Placer la spatule en bois verticalement juste avant la masse, soit à gauche sur notre exemple et étirer la cire de haut en bas du mollet ou selon le mouvement des poils car parfois ils ont tendance à avoir un mouvement irrégulier (dans le sens des poils toujours) (voir photo 2). Veillez à bien étirer la cire pour ne pas faire trop d'épaisseurs. Par contre, au début, il vaut mieux une bande plus épaisse que trop fine, car elle se casserait.

Photos 3a



Veiller à bien étirer la cire jusqu'au bout ...

Photos 3b



... en laissant une certaine épaisseur au bout de la bande pour pouvoir ensuite être en mesure de la décoller facilement, sans avoir à gratter. Au cas où la bande est trop fine au bout, lui rajouter un peu de cire pour pouvoir bien la prendre.

Photo 4



Pour retirer la cire, décoller d'un petit coup sec le bord plus épais que vous avez laissé au bout de la bande pour avoir une certaine prise, puis placer l'autre main comme sur la photo 4 pour tenir la peau et, tout en tenant la peau à la base de la cire avec l'autre main, retirer la cire d'un coup sec, mais EN LONGEANT LE CORPS, de bas en haut, ou à l'envers du sens des poils, de manière à ne pas créer d'hématomes, ni de tirer excessivement sur la peau et les capillaires.

Photos 5



La bande doit être retirée rapidement, avant qu'elle ne sèche, car elle risque de se casser.

Photo 6



Voici un exemple (photo 6) de bande un peu plus épaisse, mais c'est le genre de bande que l'on fait les premiers temps et qui va très bien. Pour le moment, vous allez faire des bandes un peu plus épaisses et moins régulières et c'est normal. Quand vous aurez pris l'habitude, vous parviendrez à obtenir des bandes régulières et fines comme sur la photo 5. Au début, le principal est d'abord de bien apprivoiser la texture et de parvenir à faire une bande suivie. Provisoirement, une bande plus épaisse vous laisse le temps de manipuler le matériel et de gérer votre temps avant l'arrachage. C'est clair que l'on utilisera aussi moins de cire par la suite.

Procédez méthodiquement pour ne pas oublier de petites zones. L'épilation du genou termine en général l'épilation de la demi-jambe : effectuer un arrondi de part et d'autre du genou, de manière esthétique, sans toutefois monter sur la cuisse (dessiner deux arrondis depuis le milieu du genou, de chaque côté, de manière symétrique).

En ce qui concerne l'épilation de la cuisse, cette dernière ne devrait se faire que si nécessaire, car elle a tendance à renforcer le poil à la longue. Il vaudrait donc mieux recommander, comme dans le cas du visage, une méthode d'épilation définitive.

A éviter : faire de trop grandes bandes qui risquent de se casser.

Les autres épilations du corps

Certaines femmes s'épilent également les avant-bras, le bas du dos, le ventre et d'autres petites zones comme l'aréole ou la zone entre les seins. Il s'agit d'une épilation plus rare, mais dans tous les cas, veillez à recommander également une méthode douce d'épilation définitive progressive pour éviter une repousse plus forte.

L'épilation du visage

Pour toute épilation du visage, quel que soit l'endroit que l'on veut épiler, il est à recommander une épilation définitive car une simple épilation risque de provoquer un épaississement du poil, du moins après un certain temps. Veillez donc à suggérer, dès le début, une méthode du type épilation définitive progressive au moyen d'un phyto-produit, permettant d'affiner, puis de faire disparaître progressivement les poils indésirables, efficacement et sans douleur.

LA CIRE DOIT ETRE APPLIQUEE PAR PETITES BANDES DE 2 CM DE LARGE ENVIRON AFIN D'OPTIMALISER LA QUALITE DE L'EPILATION ET DE NE PAS ETRE TROP DESAGREABLE POUR LA PERSONNE (IL VAUT MIEUX EVITER D'EPILER LES SOURCILS AVEC LA CIRE A L'EXCEPTION DE LA ZONE QUI SE TROUVE ENTRE LES DEUX SOURCILS ET EN FINISSANT AVEC LA PINCE).

ATTENTION A LA TEMPERATURE DE VOTRE CIRE !

Vous pouvez l'essayer au préalable sur l'intérieur de votre poignet qui est sensible lui aussi (une toute petite bande) !

L'épilation de la lèvre

L'épilation du dessus de la lèvre n'est pas des plus agréables; toutefois, par de petites bandes, on évite de tirer sur la peau.

La peau doit être tenue, c'est pourquoi, en plus de tenir la peau avec précaution, vous demanderez à la personne de serrer ses lèvres au moment de retirer la cire. En moyenne, 2 bandes de chaque côté suffisent. Commencez à l'extérieur, n'allez pas trop loin pour ne pas épiler de zone inutile, et finissez par la bande sous le nez. Une méthode définitive progressive permet d'atténuer, sur le moment déjà et d'autant plus par la suite, la sensation quelque peu désagréable de l'épilation, jusqu'au moment où l'absence de poil fera la joie de la cliente.

L'épilation du menton

La pilosité du menton est parfois drue (influence hormonale ou épilations répétées, à la pince ou même parfois à la cire) et une méthode définitive peut s'avérer utile pour solutionner la question. Procédez de la même façon que pour le reste du visage : délimiter un arrondi esthétique de part et d'autre du menton (deux parties symétriques) et procédez par des bandes petites à moyennes, en fonction du relief.

L'épilation des joues

Certaines femmes ont une pilosité forte sur les joues également et doivent procéder à une épilation. L'application d'un produit anti-repousse peut permettre de freiner un peu la repousse. Pour l'épilation, utiliser de petites bandes, voire de moyennes bandes, comme pour le reste du visage. A la repousse, le poil peut devenir foncé alors qu'il était clair, d'où l'importance de ne pas épiler pour épiler.

L'épilation des sourcils

Au préalable, pour éviter tout risque d'infection, procédez à la désinfection de la pince à épiler. Passez ensuite une crème désinfectante sur la surface à épiler (éventuellement de l'alcool, mais pas trop près de l'œil). Définissez ensuite avec votre cliente quel type de

sourcils elle désire : quelle largeur allez-vous laisser ? Sachez que la mode n'est pas aux sourcils trop fins, surtout à l'origine (vers le nez) et qu'une épilation des sourcils répétée les affaiblit, voire les fait disparaître par endroits.

Agissez donc avec précaution et étape par étape, en enlevant peu à peu et en évaluant la situation à chaque étape : est-ce que je veux des sourcils plus fins ? Dans ce cas, avec l'accord de la personne seulement, continuez à affiner. N'oubliez pas que des sourcils épilés peuvent, parfois après une seule épilation déjà, ne plus revenir.

Au préalable, il faut définir la forme que vous voulez donner aux sourcils. Je dois savoir au départ si je veux de sourcils assez fin et prévoir ce que je vais enlever en pratique.

Procédez à l'épilation au moyen d'une petite pince à cet effet (mais pas en biseau) en commençant à l'origine, vers le nez et en suivant la ligne directrice préalablement définie.

L'EPILATION DES SOURCILS SE FAIT AU MOYEN DE LA PINCE A EPILER, DANS LE SENS DE LA POUSSE, EN MAINTENANT LA PEAU A LA RACINE DU SOURCIL ET TOUT AUTOUR BIEN ETIREE.

Faites attention à ne pas casser les poils et à ne pas perdre la vue d'ensemble. Contrôler régulièrement après chaque 2-3 poils que les sourcils restent symétriques. Ne faites pas de sourcils trop fins, ce n'est plus la mode et ils repoussent très mal d'une fois à l'autre.

Vous allez débiter à la racine du nez comme sur les images suivantes.

EXEMPLE EN IMAGES POUR LES SOURCILS

Photo 1



Partez toujours de l'intérieur du sourcil vers l'extérieur. La base du sourcil doit rester plus large. Souvent, il est juste utile d'égaliser, en enlevant très peu. Les laisser bien dense, ne pas les effiler. Le regard est plus intense quand les sourcils sont denses.

Photo 2



Épiler la partie inférieure des sourcils, de la base jusqu'en haut, en veillant à maintenir une ligne régulière de bas en haut. Au besoin, corrigez par le haut, en enlevant quelques sourcils de la partie supérieure de ces derniers pour améliorer la symétrie des deux sourcils. Parfois il faut épiler entre les sourcils.

A la fin, appliquer une crème désinfectante (attention, pas trop près de l'oeil).

L'épilation des messieurs

Selon des statistiques récentes, il semble qu' 1 homme sur 5 s'épile régulièrement... Ce ne sont donc plus seulement les sportifs qui sont des clients potentiels, mais monsieur tout le monde, sans distinction. Il y a donc là toute une clientèle à satisfaire, car c'est plus qu'un phénomène de mode. L'épilation est entrée dans les moeurs et ne choque plus personne.

Les zones du corps que les messieurs épilent en général le plus souvent sont : les épaules, le dos, le torse et les jambes (plutôt chez les sportifs).

Le poil de l'homme étant plus dru en général, à plus forte raison s'il l'a déjà rasé à plusieurs reprises, il est important de ne pas procéder trop rapidement ou par des bandes trop larges.

Les hommes étant relativement peu habitués aux épilations à la cire ou, si c'est le cas, préférant les cires de bonne qualité qui atténuent la sensation de tiraillement, il vaut mieux utiliser une cire tiède sans bandes de papier pour peau sensible.

La clientèle masculine apprécie tout particulièrement la qualité du soin prodigué et comme tous les instituts n'acceptent pas les hommes, cette clientèle vous en sera reconnaissante.

Pour ce qui est de l'épilation elle-même, vous aurez dans la plupart des cas besoin de gant latex afin de vous protéger d'éventuels petits saignements. L'usage des gants est chose courante, n'hésitez donc pas à les utiliser.

Procédez de la même façon que pour les jambes, en adaptant la largeur des bandes à la zone concernée. Si le poil est dense, si le poil est dru, si la personne vient pour la première fois, toutes ces raisons font que vous allez plutôt faire de petites bandes de cire. Mais ne vous perdez pas en route, il y a souvent beaucoup à faire et il faut être très méthodique !

A la fin de l'épilation, toujours appliquer une lotion/crème ou un gel désinfectant et apaisant.

CHAPITRE 4 :

Les différentes cires et leurs compositions

Sur le marché, on trouve des quantités de cires différentes, même des cires au chocolat, à la fraise ou au fruit de la passion !

Il y a principalement 2 catégories de cires, qui ont toutes des propriétés adhésives : les cires recyclables et les cires à usage unique. Parmi ces 2 catégories, on trouve plusieurs variantes possibles.

Les cires recyclables

Elles sont chauffées à 40-45°. Elles deviennent plastiques et collantes après avoir été chauffées. Elles se solidifient en refroidissant, emprisonnant ainsi les poils. On procède ensuite à une filtration de la cire, que l'on stérilise. Ce type de cire doit être stable et ne pas être irritante, ni allergisante. Elle se présente en pastilles ou en pain.

Composition :

- . colophane, à raison de 70 % (= résine de pin, apportant ses propriétés adhésives et pouvant présenter des caractéristiques différentes suivant les arbres, la saison, la provenance)
- . cire d'abeille (pour la consistance et l'élasticité)
- . corps gras (lanoline)
- . adoucissants
- . colorants et parfums
- . anti-inflammatoires (azulène)

Les cires jetables ou à usage unique

1. Les cires tièdes (sans bandes de papier)
2. Les cires tièdes à bandes de papier
3. Les cires froides

1. **Les cires tièdes** (sans bandes de papier)

On les chauffe à environ 50°, mais elles sont appliquées sur le corps à environ 35°. Elles sont fluides au départ et se solidifient après application.

Composition :

Leurs composantes sont similaires à celles de la cire réutilisable, sauf qu'elles contiennent de l'élastomère (polymère ayant des propriétés élastiques).

2. **Les cires tièdes avec bandes de papier**

Elles sont chauffées comme les cires tièdes sans bandes, sauf qu'elles sont appliquées par couches très fines et que, pour les retirer, on se sert de bandes de papier.

3. **Les cires froides**

Elles sont à base de glucose et de gélifiants. Ces cires adhèrent suffisamment à froid pour emprisonner les poils.

Quelques conseils concernant le matériel d'épilation

Le choix de votre matériel d'épilation vous revient. Toutefois, il est judicieux de choisir une cire pour peaux sensibles et de garder la cire tiède à bandes de papier pour les poils courts ou pour les parties ou les personnes moins sensibles à l'épilation.

Renseignez vous auprès des divers fabricants ou revendeurs afin de trouver la cire qui vous convient.

Dans les grandes lignes, il faut vous assurez, pour ce qui est de la cire pour peaux sensibles, qu'elle ne laisse pas trop de restes sur la peau après l'épilation, qu'elle ne fasse pas trop de fils (quelques fils, c'est inévitable, il suffit de les enrouler et de les rassembler, puis de les jeter), qu'elle adhère un maximum aux poils quels qu'ils soient sans toutefois être trop collante.

La cire à l'azulène (bleue-verte) est connue pour être l'une des meilleures. Vous trouverez aussi des cires fantaisie au chocolat, etc.. Parfois il vaut mieux une cire neutre ou légèrement parfumée que trop de fantaisie.

Spécificités

- . La cire tiède (sans bandes de papier) doit être retirée rapidement sinon elle risque de devenir cassante. N'attendez donc pas trop longtemps entre l'application et le retrait. Si cela devait arriver, passez une seconde bande de cire par dessus et retirez-la sans attendre; les deux bandes viendront ensemble.
- . La cire tiède avec bandes de papier surtout peut laisser des restes de cire sur la peau; il vous suffit, dans ce cas, de passer sur la zone, à la fin de l'épilation, une huile post-épilatoire prévue à cet effet.
- . L'épilation du visage peut être nécessaire une fois par semaine alors qu'une épilation du corps peut tenir jusqu'à trois semaines. Je me permets d'attirer votre attention sur le fait que plus on épile le visage, plus la pilosité a tendance à être stimulée. Ne le faites que si c'est nécessaire, évitez d'enlever des duvets clairs et appliquez un anti-repousse.
- . Un gommage ou peeling le jour avant l'épilation peut faciliter l'épilation grâce à l'élimination des peaux mortes qui ont tendance à gêner l'épilation; il sera également utile d'effectuer un gommage une semaine après afin d'éviter la repousse éventuelle des poils sous la peau.
- . Les hommes sont de plus en plus amenés à demander des épilations, du torse et du dos principalement. On est libre d'accepter ou de ne pas accepter d'épiler les messieurs, mais quand ils sont respectueux, sachez que c'est une clientèle très fidèle. De plus, vous pouvez facilement les amener à pratiquer la méthode douce d'épilation définitive progressive, car, la demande est grande pour des méthodes naturelles, faciles à appliquer, indolores et efficaces.

Chapitre 5

Lexique alphabétique (du schéma de la peau et divers)

A

(en italique = du grec)

Anagène (phase)

(phase) de croissance active de la pilosité

Androgène

hormone mâle (p. ex. testostérone)

Artère

vaisseau qui porte le sang du coeur vers les organes

Atrophie

affaiblissement, dégradation

B

Basale (membrane)

couche qui sépare le derme de l'épiderme

Bulbe pileux ou pileaire

enveloppe du poil constituée de kératinocytes et de mélanocytes (se situe dans le tissu conjonctif)

C

Catagène (phase)

(phase) de régression pendant laquelle le poil s'arrête de pousser, mais n'est pas encore détaché

Collagène (fibre de)

protéine qui assure l'élasticité de la peau avec l'élastine

Conjonctif (tissu)

(tissu) formé de cellules dispersées dans la matrice et contenant des fibres protéiques (collagène)

Corpuscule de Pacini	récepteur sensoriel
Couche basale ou germinative	couche la plus profonde de l'épiderme, où se trouvent les mélanocytes (aussi zone de jonction entre le derme et l'épiderme) et où les cellules épithéliales se multiplient par division cellulaire, les cellules naissantes poussant les autres cellules vers le haut (= montée cellulaire)
Couche cornée	couche de la peau faite de kératine
Cycle pileux	durée d'une suite de phénomènes relatifs au renouvellement de la pilosité et qui reviennent plusieurs fois dans un ordre identique

D

Derme	(derma = peau) couche moyenne de la peau dans laquelle se situent les récepteurs sensoriels sensibles à une pression ou à la température ainsi que les fibres nerveuses dont l'activation produit la douleur
-------	---

E-F

Endocrine (glande)	(endon = dedans et krinein = sécréter) qui déverse ses sécrétions (hormones) directement dans le sang (glandes = hypophyse, thyroïde, pancréas, etc.)
Epiderme	(epi = sur) partie externe de la peau, faite de 5 couches de cellules (couches : cornée, claire, granuleuse, spineuse ou de Malpighi et basale)

Epiderme (suite) La plus superficielle est cornée (kératinisée) et produit des squames (poils, ongles). Son épaisseur ne dépasse pas 1 millimètre

Exocrine (glande) qui déverse ses sécrétions à la surface de la peau (la glande sébacée déverse le sébum)

Fibre de collagène voir collagène

G

Gaine épithéliale revêtement du poil

Glande sudoripare glande qui évacue la sueur (par les pores sudoraux)

Glande exocrine glande qui déverse des sécrétions à la surface de la peau

H-J

Hirsutisme présence d'une pilosité de type masculine (poils gros et durs) chez la femme, en raison d'une hypersécrétion d'hormones androgènes due, la plupart du temps, à l'hérédité (suractivité des ovaires ou de la glande surrénale, ou encore influence d'un médicament produisant des androgènes)

Hypertrichose pilosité abondante faite de poils fins, étant due, le plus souvent, à l'hérédité

Hypoderme (hupo = dessous) couches profondes de la peau riches en tissus adipeux

K-L

Kératine (keras, keratos = corne)
composante fondamentale de la peau et des phanères
constituée de protéine fibreuse, riche en soufre et
imperméable à l'eau

Kératinisation (keras, keratos = corne)
processus d'accumulation de kératine dans les cellules
de l'épiderme (ou dans les muqueuses)

Kératinocyte (keras, keratos = corne et cutos = creux)
cellule de l'épiderme qui assure la synthèse de la
kératine

M-N

Malpighi (couche de) anatomiste italien qui a donné son nom à la couche
spineuse, une des 5 couches cellulaires de l'épiderme

Matrice substance fondamentale du tissu conjonctif, riche en
fibres protéiques et assurant un rôle de remplissage,
de soutien ainsi qu'un rôle nutritionnel

Membrane basale couche qui sépare le derme de l'épiderme

Mélanine (melas = noir)
pigment foncé (brun ou noir) présent dans la peau,
l'iris et certains phanères

Mélanocyte (melas = noir / cutos = creux)
cellule de la peau qui assure la synthèse de la mélanine

Muscle arrecteur ou horripilateur muscle dont le rôle est de faire dresser les poils (à cause du froid ou de la peur, par exemple)

O

Oestrogène hormone femelle

P-Q

Pacini (Corpuscule de) récepteur sensoriel

Papille (conjonctive) petite éminence plus ou moins arrondie se trouvant dans le tissu conjonctif formé de cellules dispersées dans la matrice

Phanère (phaneros = apparent)
production protectrice apparente de l'épiderme ou cellules de peau kératinisées (= poil, ongle, cheveu)

Phyto-gel (phuton = plante) gel à base de plantes

R

Racine du poil organe qui assure le ravitaillement du poil

S

Sébacée (glande)	(glande) qui produit du sébum
Sébum	sécrétion grasse produite par les glandes sébacées
Spineuse (couche) (ou de Malpighi)	une des 5 couches de l'épiderme, contenant des kératinocytes et des mélanocytes ainsi que des terminaisons nerveuses
Sudoripare (glande)	glande qui évacue la sueur

T-Z

Télogène (phase)	(phase) de repos après laquelle le poil tombe pour laisser sa place à un nouveau poil en formation
Tige pileaire (poil)	élément filiforme composé de kératinocytes durcis
Tissu adipeux	tissu fait d'adipocytes ou cellules graisseuses
Tissu conjonctif	tissu formé de cellules dispersées dans la matrice, contenant des fibres protéiques (p. ex. collagène)
Veine	vaisseau qui porte le sang des organes vers le coeur

Chapitre 6

Questions fréquentes

Questions générales :

Quels sont les avantages de l'épilation à la cire par rapport aux autres systèmes ?

Le rasage et les crèmes coupent le poil et le renforcent. Les épilateurs électriques sont douloureux et peuvent casser le poil, ce qui fait qu'il se retourne et pousse sous la peau. L'épilation à la cire n'a pas tous ces inconvénients : elle permet de sortir le poil avec sa racine et, au bout de quelques années, elle aide le poil à s'affaiblir.

J'ai de petits boutons après l'épilation à la cire, qu'est-ce que c'est et de quoi cela vient-il et que puis-je faire ?

La plupart du temps, il s'agit d'un genre de folliculite ou inflammation du follicule, qui apparaît juste après ou quelques heures après l'épilation et qui peut être évitée ou du moins atténuée par l'application d'un phyto-produit.

Mes poils étaient blonds et sont devenus noirs ou plus foncés à la suite de l'épilation, est-ce normal ?

Oui, ce que vous constatez, c'est l'apparition de la mélanine du poil et ce phénomène est normal même chez des gens blonds.

On m'a toujours dit que, pour être efficace, une méthode d'épilation définitive fait toujours mal. Qu'en est-il ?

Ce n'est pas le cas de la méthode naturelle progressive; à différents degrés, toutes les autres méthodes sont agressives et douloureuses. La méthode douce consiste, par l'application d'un phyto-gel avant et après l'épilation, à faire disparaître peu à peu la pilosité, sans douleur et de manière efficace.

Questions concernant l'épilation du visages

J'ai peur de m'épiler les poils du visage car je crains qu'ils n'augmentent ou qu'ils ne deviennent noirs lors de la repousse ?

Le fait d'épiler les poils du visage induit un changement de couleur et de texture, ce qui nécessite que votre esthéticienne vous propose un traitement d'affaiblissement du poil afin que ce dernier ne reprenne pas de vigueur à sa repousse. Cela ne lui restituera pas sa couleur claire, mais vous pourrez ainsi vous en débarrasser progressivement. Le fait qu'il soit foncé n'est donc pas important du moment que vous n'aurez plus besoin d'épilation par la suite.

Je suis très sensible au niveau du visage. Avec certaines esthéticiennes, je ne sens presque rien, avec d'autres, l'épilation est presque insupportable. Pourquoi ?

Il est vrai qu'une épilation peut varier du tout au tout suivant la cire utilisée et suivant la personne qui la pratique. De toutes petites bandes permettent d'atténuer la sensation de tiraillement si la peau est bien tenue à sa base lors de l'épilation et si une petite pression est exercée sur la zone épilée juste après l'arrachage. De trop grandes bandes peuvent accentuer la sensation de tiraillement, parfois même provoquer des rougeurs, voire même empêcher une épilation de qualité.

QUESTIONNAIRE CONCERNANT LE COURS

Si vous avez bien suivi ce cours, vous devriez pouvoir répondre à toutes ces questions, je vous invite à le faire et en cas de questions ou de doutes, vous pouvez me joindre à l'adresse : mes-ebooks@windowlive.com en mentionnant pour : **M-C Duchemin**. Je me ferai un plaisir de répondre à votre ou vos questions.

REPONDRE PAR VRAI OU FAUX

VRAI

FAUX

(mettre une croix pour la bonne réponse et justifier si nécessaire)

1. Les phanères sont principalement constitués

de kératine

.....

.....

si c'est faux, préciser :

.....

.....

2. Les cheveux ne font pas partie des phanères

.....

.....

3. La peau sert seulement à éliminer les toxines

.....

.....

- si faux, justifier

.....

.....

4. Nous sommes constitués de 3 m² de peau environ

.....

.....

- si faux, de

..... m²

5. La racine du poil se trouve dans le derme
- si faux, où :

.....

6. La profondeur de la racine du poil est toujours
la même, que ce soit sur le corps ou sur le visage
.....

7. La couleur du poil est due aux mélanocytes
- si faux, corriger

.....

8. Ce sont les hormones femelles appelées
androgènes qui jouent un rôle important
en ce qui concerne la pilosité
- si faux, rectifier

.....

.....

9. En pratique, j'applique la cire dans le sens du poil
- si faux, comment dois-je le faire

.....

10. En pratique, je retire la bande de cire de haut en bas,
c'est-à-dire de la racine vers la pointe
- si faux, dites comment vous vous y prenez

.....

11. Quand je procède à l'épilation, j'ai juste à retirer la bande de cire sans autre précaution car la souplesse de la peau à elle seule protège d'éventuels hématomes

12. Il n'est pas nécessaire d'appliquer un produit après l'épilation
- si faux, rectifier

.....
.....

13. L'hirsutisme veut simplement dire que les poils vont dans tous les sens

14. L'hypoderme est riche en tissus adipeux

15. Le tissu conjonctif contient du collagène

16. Phaneros veut dire "se faner" en grec, ce qui explique pourquoi cela correspond à la couche "fanée" de l'épiderme
- si faux, donner la bonne explication

.....
.....

17. Le mot hypoderme est fait du mot grec "hupo" qui veut dire "dessous" et "derma" qui veut dire "peau"

18. Les poils constitutionnels sont très influencés par les hormones males

19. Au niveau des aisselles et du bikini, on trouve les poils
dits ambosexuels
- si faux, rectifier

.....
20. Malgré que les poils testoïdes se développent chez les
hommes, ils peuvent aussi apparaître chez certaines
femmes (visage, bikini)

21. La chaleur n'a aucun effet sur la pilosité
- si faux, rectifier et donner des précisions

.....
22. Tout au long de la vie, nous subissons de petites
variations hormonales, mais il y a des âges où ces
changements se font sentir de manière plus intense et
peuvent avoir des conséquences visibles sur la pilosité

23. La profondeur d'enracinement des poils est la même
quel que soit l'endroit du corps