



CAP

Esthétique Cosmétique
Parfumerie

EP1

Mise en œuvre des protocoles de techniques de soins esthétiques
Mise en œuvre des protocoles de techniques de maquillage du visage

PSE

Prévention, Santé, Environnement

I Anatomie des os – Le squelette

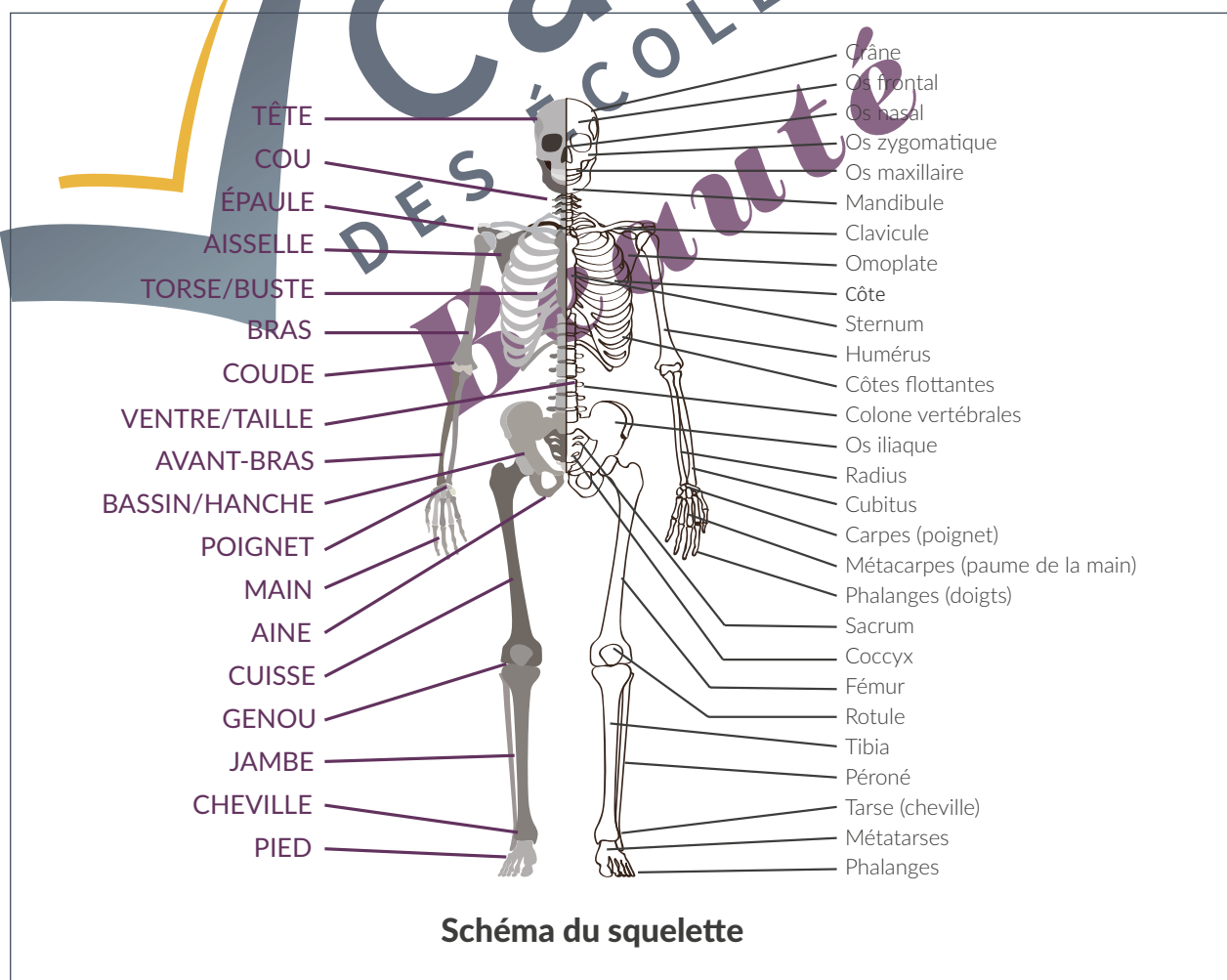
Trois parties composent le corps humain :

- La tête qui comporte 2 parties : le crâne et la face
- Le tronc qui se divise en 2 parties : le thorax et l'abdomen (séparé par le diaphragme)
- Les membres qui sont reliés au tronc par des ceintures (ceinture scapulaire formée de l'omoplate et de la clavicule et la ceinture pelvienne formée du bassin et du sacrum)

A Schéma des os du squelette : membres supérieurs, membres inférieurs et thorax

Le squelette humain est composé de 206 os, supportés et étayés par des ligaments, tendons et muscles. Le squelette évolue avec l'âge selon le développement de la structure osseuse. L'os le plus long du corps est le fémur, le plus petit est l'étrier (dans l'oreille interne).

Rôle du squelette : le squelette constitue la charpente du corps sur laquelle les muscles et autres structures pourront se fixer. Il permet également une fonction de protection pour certains organes, comme ceux situés dans la cage thoracique (cœur, poumon) ou le cerveau, protégé par les os du crâne.



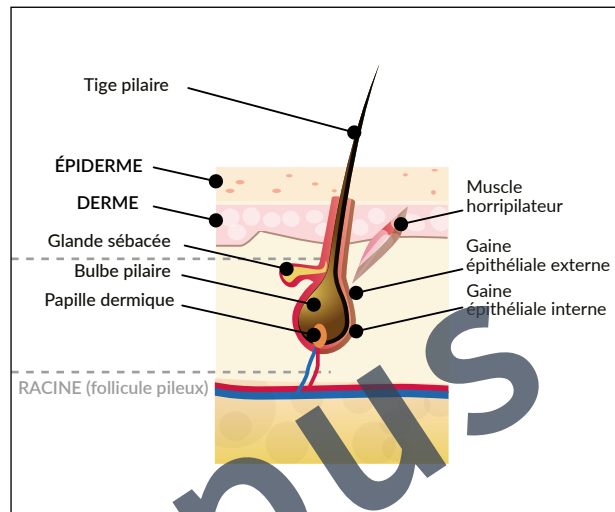
VIII Les annexes cutanées

A L'appareil pilo-sébacé

Le follicule pileux est une structure complexe qui inclut le poil dans sa gaine conjonctive, le muscle horripilateur, la glande sébacée et dans certaines régions une glande sudoripare apocrine.

Les poils sont produits dans la couche cornée, ils ont une racine en forme de bulbe. Toute la peau en contient, à l'exception des paumes des mains et des plantes des pieds.

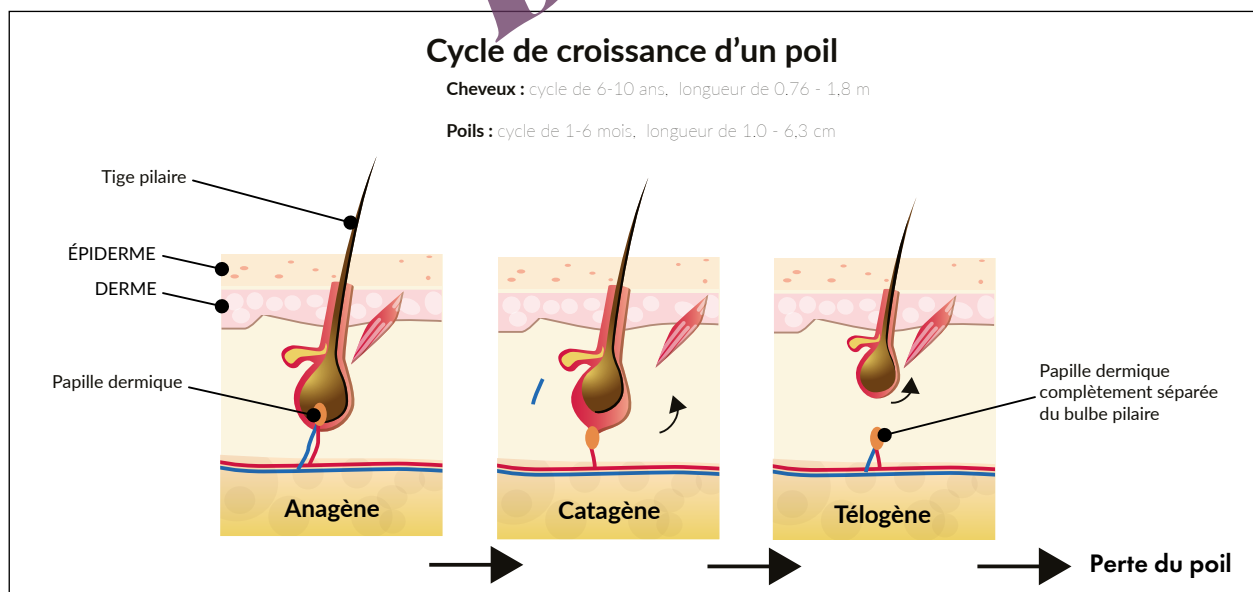
Le bulbe pileux est constitué par un élargissement du follicule à sa base. Autour de chaque follicule existe de petits filets nerveux. Les poils sont capables de transmettre des sensations faibles (effleurement par ex.).



Remarque

Le poil s'ancre dans le derme alors que le cheveu s'ancre à 4 mm de profondeur dans l'hypoderme.

Phase de pousse	Durée	Description
Anagène	3 ans	Le poil pousse. La papille dermique fait partie du follicule.
Catagène	3 semaines	Le poil se détache. La papille dermique est reliée au follicule par un cordon.
Télogène	3 mois	Le poil chute. La papille dermique est isolée.



X L'innervation cutanée

Toute la surface de notre peau est pourvue de récepteurs sensoriels. C'est à l'extrémité de la main et des doigts que l'on compte le plus grand nombre de récepteurs sensoriels. Le sens du toucher est concentré dans les mains.

Sur le plan neurophysiologique, la fonction tactile est assurée par divers capteurs transformant les sollicitations physiques appliquées à la surface en un signal électrique transmis au cerveau.

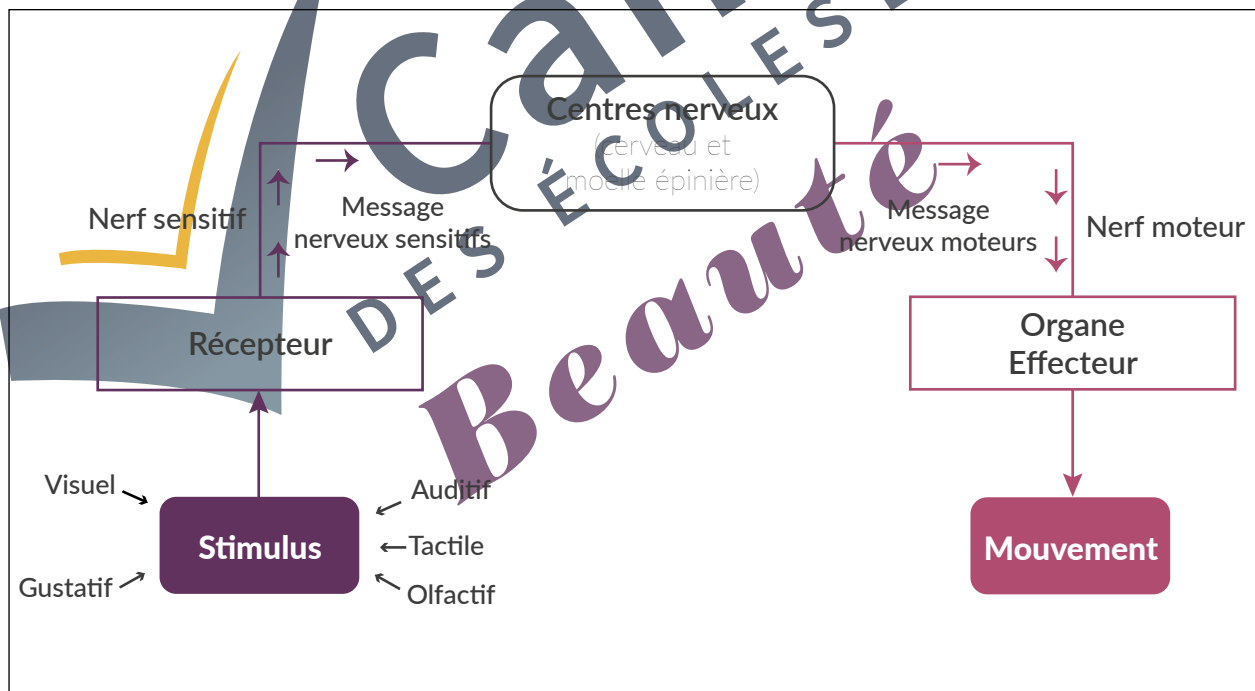
A Les voies anatomiques des messages sensitifs tactiles

La peau est à l'origine de plusieurs types de sensations grâce à ses multiples terminaisons nerveuses :

- Sensibilité au contact et à la pression qui nous permet d'apprécier la forme et la surface des objets
- Sensibilité thermique qui nous informe sur le froid et le chaud
- Sensibilité douloureuse

Les récepteurs rassemblent l'ensemble des récepteurs sensoriels dont les corpuscules sensoriels tactiles (peau) qui reçoivent les stimulations extérieures notamment dans le cadre d'un soin visage (sensibilité au contact via les points de pression), d'une épilation (sensibilité thermique).

Le cerveau et la moelle épinière sont des centres nerveux qui analysent les messages nerveux sensitifs et élaborent des messages nerveux moteurs.



Les réponses élaborées passent par un nerf moteur qui transmet les messages nerveux moteurs aux effecteurs. Les organes effecteurs (muscles) répondent aux stimuli extérieurs en réalisant le mouvement commandé par le centre nerveux.

Structure nerveuse sollicitée	Message olfactif	Message tactile
Récepteur	Récepteur olfactif de la muqueuse olfactive (présente dans les fosses nasales)	Mécanorécepteurs présents dans la peau (derme et hypoderme)
Voie nerveuse afférente	Nerf olfactif	Nerf sensitif puis moelle épinière
Zone cérébrale	<ul style="list-style-type: none"> • Zone orbito-frontale du cerveau pour créer la sensation olfactive • Amygdale, hippocampe pour la mémorisation et l'association d'une émotion à l'odeur 	Zone pariétale du cerveau

B Les terminaisons nerveuses et les corpuscules sensibles de la peau.

Les corpuscules et terminaisons sensibles au contact et à la pression sont :

- **Les corpuscules de Meissner**, sensibles aux contacts légers et aux piqûres légères
- **Les corpuscules de Pacini**, sensibles aux variations de la pression sur la peau
- **Les colliers nerveux autour des poils**, sensibles au tact

Ces corpuscules sont inégalement répartis à la surface de la peau selon les régions du corps. Leur nombre est de 135 par centimètre carré au niveau de la pulpe du doigt, et de 5 à 7 sur la partie supérieure de la cuisse.

Les corpuscules sensibles aux températures sont :

- **Les corpuscules de Krause**, sensibles au froid ;
- **Les corpuscules de Ruffini**, sensibles à la chaleur.

Ils sont aussi inégalement répartis à la surface de la peau. En général, les points de froid sont les plus nombreux.

MES NOTES

Comment les muscles répondent aux stimuli extérieurs ?



I La mélanogénèse, les naevi

A Le processus de la mélanogénèse

La mélanogénèse est le processus qui englobe la synthèse de molécules colorées appelées mélanines et leur répartition dans l'épiderme de la peau, le cortex de la tige pileuse et l'iris de l'œil.

Les mélanines sont synthétisées dans des organites appelés mélanosomes, eux-mêmes synthétisés par une cellule spécialisée : le mélanocyte.

Un seul mélanocyte pigmente en moyenne 36 kératinocytes. L'ensemble est appelé Unité Épidermique Mélanisation (UEM).

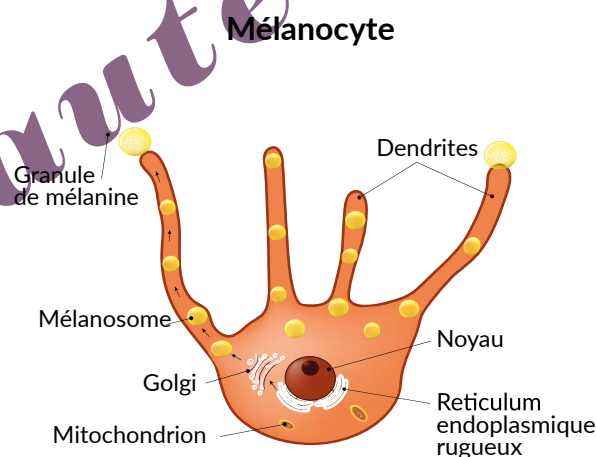
Les principales étapes de la mélanogénèse sont :

- La synthèse de la tyrosinase dans le réticulum endoplasmique granuleux à partir de composés sanguins
- Le transport dans l'appareil de Golgi
- La formation de mélanosomes
- L'incorporation dans le mélanosome de tyrosine captée à partir du sang
- L'apparition de mélanine dans le mélanosome et le transfert des granules de mélanine aux kératinocytes

Schéma de l'Unité Épidermique de Mélanisation (UEM)

Le processus de mélanogénèse correspond à la formation du pigment mélanique cutané. Il s'agit de la synthèse de la mélanine par les mélanocytes.

Situées dans l'épiderme, les mélanocytes sont des cellules qui, par la succession de réactions chimiques très complexes, fabriquent la substance responsable de la coloration de la peau et des cheveux : la mélanine. La mélanogénèse se déroule au sein d'un organite intracytoplasmique de la famille des lysosomes sécrétoires, appelé mélanosome. Par l'action de la mélanogénèse, la production de deux familles de mélanines, à savoir les eumélanines de couleur brune ou noire et les phœomélanines de couleur jaune ou rouge-orangé, est ainsi réalisée.



Généralement, la mélanogénèse est régulée par de nombreux facteurs de régulation tels que les ultraviolets*, les hormones mélanotropes**, les cytokines***, qui permettent de mieux cerner les bases génétiques de la photoprotection mélanique de la peau. Ces facteurs permettent également d'identifier les cibles potentielles pour de futures stratégies thérapeutiques des hypermélanoses et des hypomélanoses cutanées.

Application du masque

Appliquer le masque « Contour des yeux » sur la portion palpébrale et sur la paupière mobile. Descendre sur la tempe et travailler au niveau des rides de la patte d'oie. La pose doit être homogène. Laisser poser le masque 10 minutes.



Retrait du masque

Pour le retrait du masque, travailler avec deux cotons humidifiés à l'eau claire. Eviter de travailler avec des éponges car il s'agit d'une partie très fragile. Retirer le masque avec délicatesse.

MES NOTES

Quels sont les différents types de masques et quelles sont leurs indications ?



III Techniques de soins esthétiques des mains et des pieds

A Protocole de soin en fonction d'un diagnostic esthétique personnalisé

Consommables et instruments	Produits	Linge
Ciseaux	Antiseptique cutané	4 serviettes blanches
Poubelle de table	Alcool à 70° modifié	1 essuie-mains
Coupelles	Huile fortifiante pour cuticules	1 coussin de manucurie
Bâtonnets de buis	Eau émolliente	Tapis de sol
Coton (triangles + disques)	Crème pour les mains	
Mouchoirs jetables	Gommage à particules abrasives	
Bol de trempage	Masque crème	
Spatule plastique	Crème pour les pieds	
Pot pour les instruments		
Petite bassine		
Éponges végétales		
Pinceau masque		
Râpe		

Correcteurs

L'anticernes

L'anticernes est un produit de maquillage indispensable qui permet de dissimuler les cernes et les imperfections.

Les nouvelles formules permettent de camoufler mais aussi d'hydrater la peau ce qui améliore la microcirculation. Choisir une teinte plus claire que la carnation naturelle.

Le correcteur de teint

Le correcteur de teint est utilisé pour camoufler les imperfections cutanées.

- Correcteur vert : pour corriger les rougeurs
- Correcteur orange : pour corriger les cernes bleus ou les capillaires sanguins.



Le mascara

Rôle : surligne les yeux en colorant les cils, ce qui leur donne plus de longueur apparente.

Composants : De l'eau, des épaississants, des agents filmogènes, des colorants et des conservateurs. On trouvera par exemple de la gomme arabique et de la cire de carnauba. Le mascara waterproof est résistant à l'eau.

Il existe différents coloris de mascara qui comprennent un tube contenant le produit colorant sous forme liquide ou crémeuse et d'une brosse droite, courbée et même sphérique.

On peut également trouver du mascara compact en tablette. Il est utilisé seulement pour certains maquillages particuliers. Il est nécessaire de le mélanger avec de l'eau distillée puis l'étendre avec une petite brosse.

Il existe également du mascara liquide en doseur automatique. Il peut contenir de minuscules cils synthétiques qui étoffent et allongent les cils.

Aujourd'hui, on peut aussi trouver des mascaras vibrants.



III Les ultraviolets naturels et les ultraviolets artificiels

Il y a deux sortes d'ultraviolets : naturels (soleil) et artificiels (cabines et lampes de bronzage). Les ultraviolets qu'ils soient naturels ou artificiels sont notamment à l'origine de cancers cutanés, ils entraînent en effet le risque de mélanome. La réglementation en matière d'ultraviolets artificiels est de plus en plus stricte et s'agissant des ultraviolets naturels, la prise de conscience est telle que toute personne est invitée à prendre les mesures qui s'imposent en cas d'exposition prolongée au soleil.

A Les deux sources d'émission de rayonnements ultraviolets

Les deux sources de rayonnement d'ultraviolets sont les rayons solaires et les rayons artificiels émis dans les cabines et les lampes de bronzage. Les rayons artificiels ne sont composés que d'UV-A contrairement aux ultraviolets naturels. Or, ce sont les UVB qui permettent l'épaississement cutané temporaire qui protège la peau, c'est la raison pour laquelle la fréquentation des cabines n'est pas toujours conseillée.

Leurs différentes caractéristiques

Les ultraviolets sont à la fois bénéfiques sur la santé et ont des effets néfastes. Les risques liés aux UV artificiels sont dus au fait que leur puissance est largement supérieure à celle des rayonnements solaires. Ils sont constitués seulement des UV-A alors que ce sont les UV-B qui permettent l'épaississement cutané qui protège la peau et développe ainsi sa protection en stimulant sa réaction d'auto-défense.



161

IV Les réactions de la peau dues aux rayonnements ultraviolets

Les UVA activent la mélanine (pigment présent dans les cellules superficielles de la peau), c'est ainsi qu'ils vont créer le bronzage qui apparaît rapidement mais qui disparaît également très vite. Ils pénètrent les couches profondes de la peau. Ils ont un effet néfaste sur le tissu conjonctif et les vaisseaux sanguins. La peau perd alors progressivement son élasticité et commence à se rider. Donc, une exposition importante aux UV-A provoque un vieillissement prématuré et pourrait favoriser l'apparition de cancers cutanés.

Les UV-B activent la production de nouvelle mélanine, ce qui permet une augmentation importante du pigment foncé et ce, en quelques jours seulement. Ce bronzage va durer plus longtemps. Ces rayons stimulent les cellules pour qu'elles produisent un épiderme plus épais. Ces réactions constituent ainsi un réel mécanisme de défense de l'organisme contre les ultraviolets.

A L'érythème solaire

Dans le langage courant, l'érythème solaire ou actinique est également appelé « coup de soleil ». L'érythème solaire se traduit par une réaction inflammatoire provoquée par les rayons UVB du soleil. Il se caractérise par une rougeur et une congestion de la peau.



CAP

Esthétique Cosmétique
Parfumerie

EP2

Mise en œuvre des protocoles de techniques esthétiques liées aux phanères
Mise en œuvre des protocoles de techniques de maquillage des ongles

Petite histoire de l'épilation

L'épilation existe depuis la préhistoire : déjà, les primitives brûlaient leurs duvets. C'est à partir du 3ème millénaire avant J.-C. que s'est développée la culture de l'épilation.

Au cours des différents siècles, l'épilation a pu présenter un caractère religieux ou social :

- **Au Moyen-Âge** : pour paraître plus blanche, la femme se rase ou s'épile le front et les sourcils ;
- **Au XIVe siècle** : la formule dépilatoire voit le jour ;
- **Au XIXe siècle** : apparition des premières cires chaudes à base de cire d'abeille ;
- **Dans les années 1960** : généralisation progressive de l'épilation à l'ensemble de la population, apparition des cires utilisables à froid. Modernisation et utilisation des appareils à cire chaude à domicile.
- **Années 90 à nos jours** : l'épilation devient un réflexe beauté et d'hygiène.

Récapitulatif : la pratique de l'épilation le jour de l'examen

	Consommables et instruments	Produits	Linge
Matériels nécessaires	Coton	Antiseptique cutané	Tapis de sol
	Mouchoirs jetables	Alcool 70° modifié ou lingettes désinfectantes	Housse de protection ou drap/ housse blanc
	Coupelles	Savon liquide	Paréo
	Ciseaux	Talc	Essuie-mains
	Poubelle	Produits post-épilatoires : lait, crème, huile, gel apaisant	
	Gants jetables		
	Pince à épiler		
	Spatules		
	Pot pour les instruments		



I Protocoles épilation

D'une manière générale, l'épilation est l'action d'extraire les poils de la peau. L'épilation peut se faire de plusieurs façons : soit manuelle (pince à épiler, cire) soit par le biais d'appareils (laser, lumière pulsée).

Introduction

L'épilation est une technique courante en institut de beauté. Les procédés dits définitifs ou de longue durée sont pratiqués par des médecins (dermatologues, médecins esthétiques).

L'épilation consiste à supprimer, temporairement ou définitivement, les poils portés par un homme ou une femme. Elle peut concerner toutes les parties du corps, des plus visibles (visage, jambes, bras, etc.) aux plus intimes (maillot). Les raisons invoquées vont des critères de beauté aux soucis de confort, d'hygiène ou de décence. Concernant les protocoles d'épilation, il est important dans un premier temps de mettre tout particulièrement en œuvre les mesures d'hygiène indispensables et les conseils à donner à la cliente selon les caractéristiques de son système pileux.



Recommandations préliminaires à toute épilation

À retenir : ne jamais appliquer de cire épilatoire :

- **Sur une peau présentant une quelconque dermatose telle que :** dartres, gerçures, coupures, boutons de toute sortes, croûtes, psoriasis, eczéma ou lésions eczématiformes de mécanisme allergique, irritations de toute origine, piqûres d'insectes, cicatrices récentes, toute peau présentant un aspect non sain (pelade par exemple).
- **Sur une peau présentant des brûlures aussi légères soient-elles,** coup de soleil quel que soit le degré, peau bronzée qui présente très souvent des signes de déshydratation.
- **Dans le cas de troubles circulatoires ou lymphatiques** de type télangiectasies, veinules, varices etc., seule la cire basse température est autorisée.

À noter

Vous devrez toujours veiller à la température de la cire : une cire trop chaude peut provoquer des brûlures.

A Lampe LED, lampe UV, lampe CCFL

Description

Il existe trois types de systèmes : UV, LED et CCFL (combinant UV et LED)

Fonction globale

Les trois systèmes ont pour objectif de :

- Catalyser le gel (grâce aux photo-initiateurs, une réaction se déclenche et crée la polymérisation)
- Sécher le vernis semi-permanent

Différence UV/LED

La lampe UV

Pour la lampe UV, le temps de catalysation dépend de la puissance de l'appareil. Pour une lampe 36 watt, il faut compter 2 minutes de catalysation.

À noter

Les lampes se changent toutes les 300 heures.

Lampe LED

Le durcissement du gel et du vernis semi-permanent se réalise grâce à des ondes électroluminescentes. Le temps de catalysation est de quelques secondes, avec un changement des diodes toutes les 50 000 heures.



La coupe des ongles de la main non directrice

Avant de procéder à la coupe des ongles, il est important de bien désinfecter la pince avec un spray professionnel adapté. Il est préférable de couper les ongles à la pince notamment s'ils sont inégaux ou fragilisés.

Il est à noter que le limage fragilise la matrice de l'ongle. Si vous souhaitez utiliser la lime, il est important d'utiliser un grain adapté. La pince doit être tenue bien droite et à l'horizontal. Si vous souhaitez diminuer la longueur de l'ongle, commencer par le bord libre puis couper ensuite les côtés. La pince est orientée vers l'extérieur tout au long du protocole. Il suffit de 3 coups de pince pour apporter la longueur voulue à l'ongle.

Le limage de l'ongle de la main non directrice

Opération de finition, le limage permet d'apporter la forme souhaitée à l'ongle. Il doit être adapté suivant la morphologie de l'ongle.

Pour des mains longilignes, en recherche d'élégance, il faut privilégier une forme en amande. Pour des mains élémentaires, privilégier des ongles larges et courts.

Attention au limage, de trop petits coups, saccadés, peuvent abîmer l'ongle. Il est préférable de procéder par gestes amples en tenant la lime avec un grain fin (180) et légèrement inclinée sur le bord libre. Vous ne devez jamais effectuer de va-et-vient, cela fragilise l'ongle. Afin d'éliminer les barbules éventuelles, vous pouvez passer la lime bien à plat sous le bord libre.

À la fin de la prestation, afin de sceller les bords libres de l'ongle et éviter que l'ongle n'accroche, vous devez utiliser un polissoir (bloc multi-faces). Le polissoir permet également de rendre les ongles plus lisses et plus brillants. Vous devez toujours bien veiller à ne pas fragiliser l'ongle au cours des différentes étapes du limage.





CAP

Esthétique Cosmétique
Parfumerie

EP2

Mise en œuvre des protocoles de techniques esthétiques liées aux phanères
Mise en œuvre des protocoles de techniques de maquillage des ongles

E Les supports de communication

Afin de promouvoir un service, une prestation ou un produit, différentes techniques de communication sont à disposition des professionnels.

Chacune de ces techniques de communication permet de créer l'intérêt chez le prospect, de faire la promotion de services, ou encore de maintenir le lien avec la clientèle. Nous pouvons classer ces techniques en deux catégories : les supports hors ligne et les supports en ligne.

Les supports hors ligne

La brochure : Elle regroupe l'éventail des produits et prestations disponibles avec les tarifs associés et reprend toutes les informations importantes pour retrouver le professionnel (adresse physique et supports en ligne).

La carte de fidélité : Qu'elle soit physique ou numérique, elle permet de fidéliser la clientèle en récompensant ses achats ou les prestations reçues dans l'institut.

Les flyers : Distribués de manière judicieuse, lors d'une ouverture de salon ou à la sortie d'un nouveau produit, par exemple, les flyers permettent de susciter l'intérêt des prospects et augmentent le trafic en magasin ou sur Internet.

Le mailing (postal) : Il s'agit d'une communication envoyée par courrier postal dans le cadre d'une nouveauté ou d'une promotion. C'est bien souvent le support choisi pour envoyer des offres commerciales personnalisées aux client.es pour leur anniversaire, leur fête etc. Il est plus coûteux que l'e-mailing mais il est également mieux perçu et plus consulté par les clients.

Le phoning : Le phoning consiste à utiliser le téléphone pour réaliser de la prospection commerciale ou de la gestion de relation clientèle. Le professionnel est en relation direct avec la personne souhaitée, permettant une personnalisation du contact.



La note d'ylang-ylang

Originnaire d'Asie du Sud-Est, l'ylang-ylang envoûte grâce à son exotisme. Il est reconnu pour sa puissance et son côté apaisant. La distillation de ses fleurs résulte en essences classées en plusieurs qualités : Extra-normale, Extra-supérieure et Première, utilisées en parfumerie fine et Deuxième et Troisième réservées aux compositions cosmétiques et hygiéniques.

En parfum, l'Ylang-ylang est utilisé en association à d'autres fleurs, créant un bouquet olfactif exotique. Il s'harmonise notamment parfaitement avec le jasmin.

Très persistant, il offre des notes poudrées, épicées, fruitées, florales voire cuirées.



La note de patchouli

Résultant de la distillation de feuilles d'une variété d'arbre indonésien, le patchouli est signe de nostalgie. Son odeur est complexe et puissante, mélangeant des souffles boisés, camphrés et terreux. Il est reconnu pour sa ténacité et sa sensualité.

A la base, le patchouli est inodore. C'est après un long travail de distillation que son parfum se libère. Le patchouli est une des notes les plus utilisées dans le monde du parfum féminin. Généralement, il est utilisé en arrière-plan afin d'apporter puissance et mystère au parfum.

Le patchouli a été utilisé comme note principale dans le parfum « Angel » de Thierry Mugler, contenant jusqu'à 30% d'essence pure.

La note de jasmin

Le jasmin est l'une des fleurs les plus utilisées par les parfumeurs. Reconnu pour sa puissance, le jasmin reste complexe à travailler.

Le jasmin est présent dans un parfum sur deux. Cependant, puisque la récolte ne peut se faire qu'au mois d'août et qu'il est nécessaire d'utiliser plus de 7 millions de fleurs pour seulement 1kg d'essence, le jasmin reste un produit de luxe extrêmement onéreux.

Ainsi, ses notes sont reproduites de manières synthétiques dans de nombreux jus plus populaires.

Le jasmin est notamment une des notes principales du parfum « Joy » de Jean Patou.



VI Les règles de merchandising

Le consommateur est le pivot de la vente au détail. Ainsi, le magasin doit répondre aux attentes des clients. **L'installation et la mise en valeur des produits sont primordiales**, elles vont conditionner la bonne marche des ventes.

A La décoration

L'espace doit être agréable et harmonieux. La décoration occupe une place importante dans l'attractivité du salon. Les clients doivent se sentir à l'aise et en confiance, doivent avoir envie de rentrer et d'acheter. Le client doit donc figurer au centre du concept que vous choisissez pour votre magasin. Le détaillant qui satisfait ses clients est le gagnant.

Évitez trop de fantaisie et restez sobre. L'agencement de l'intérieur doit être pensé de sorte que le client découvre confortablement l'étendue de votre offre.



71

B L'ambiance musicale

Agrements le lieu de vente de musique. Cependant, utilisez plutôt une musique propice à la vente et pas trop forte ni entraînant. Vous devez déclarer ce fait à la SACEM (Société des Auteurs Compositeurs et Editeurs de Musique) et verser une cotisation annuelle. Lorsque la musique est adaptée à la surface de vente, les achats augmenteraient jusqu'à 18 %. De plus, le tempo de la musique aurait un impact sur le rythme d'achat des consommateurs, les ventes augmentent avec un tempo de musique lent.

C Le mobilier

Les étagères

La présentation des produits en linéaire permet aux clients de **visualiser du premier « coup d'œil »** tous les produits de toutes les marques. Les étagères ne doivent jamais être vides. Il faut régulièrement ranger et remplacer les produits qui ont été vendus. En revanche, le stockage de la marchandise et des échantillons est prévu dans des tiroirs, sous le linéaire.

La tête de gondole

C'est la partie des meubles du magasin qui donne sur les allées principales. Cette partie du meuble est l'endroit privilégié pour la présentation des promotions, il est porteur en terme d'attractivité, il s'agit donc de l'optimiser au maximum.