



I. DÉFINITION

L'ensemble des techniques manuelles esthétiques est regroupé sous le terme de modelage, le terme de massage étant réservé au corps médical.

Il s'agit d'un ensemble de techniques superficielles effectuées dans un but esthétique et relaxant.

II. BUT GÉNÉRAL

Les actions et les effets du modelage dépendent du type de manœuvre, de son intensité et de sa rapidité d'exécution.

On distingue deux groupes de manœuvres qui se succéderont lors du modelage : **les effleurages** et **les manœuvres actives**.

- les effleurages sont des manœuvres lentes et peu appuyées dont le but est apaisant et relaxant.
- les manœuvres actives sont des techniques plus appuyées et plus rythmées dont les actions sont spécifiques.

Choix d'un produit spécifique pour le modelage :

Dans la plupart des cas, on utilisera un produit qui va aider à effectuer les mouvements en donnant du glissant et éventuellement apporter des éléments nutritifs à la peau.

- **Les crèmes de modelage** sont utilisées pour tous les types de peau. L'excipient principal est toujours un corps gras (lanoline ou autre) qui reste à la surface cutanée, ne pénètre pas ou très lentement permettant ainsi de réaliser le modelage durant 15 à 20 minutes sans qu'il soit nécessaire d'appliquer le produit plusieurs fois.

- **Les huiles de modelage** peuvent également être utilisées. C'est un produit liquide, très riche et qui en fonction de son origine possède des propriétés variées. Elles sont souvent utilisées pour les peaux vieillissantes (huile d'avocat, d'onagre, de vison).

- **Modelage à sec** : Dans le cas des peaux hyperlipidiques, le sébum à la surface de la peau étant suffisant pour donner du glissant, on effectuera le modelage à sec.

III. DIFFÉRENTES MANOEUVRES ET LEURS BUTS

3.1 Les effleurages

Ce sont des manœuvres enveloppantes ; on utilise le plat de la main pour lisser le visage et le cou avec une pression modérée à soutenue.

Les effleurages représentent la prise de contact avec le modèle, ils sont effectués au début de chaque modelage.

Ils sont relaxants : ils diminuent l'excitabilité des terminaisons nerveuses et permettent d'appréhender les techniques actives.