

**CONCOURS GÉNÉRAL DES MÉTIERS**  
**Spécialité : Esthétique cosmétique parfumerie**

**Épreuve écrite - Session 2023**

Durée : 4 heures

**CONSIGNES AUX CANDIDATS**

- Numéroté chaque page de l'ensemble des copies en bas à droite (numéro de page/nombre total de pages)

- Sur chaque copie, renseigner l'en-tête et l'identification du concours :  
Concours/Examen : CGM

Epreuve : écrite

Matière : ECP

Session : 2023

Ce sujet comprend 22 pages. Assurez-vous qu'il vous est remis complet.

Concours général des métiers Spécialité Esthétique cosmétique parfumerie	Durée : 4 heures	<b>SUJET</b>	Page 1 sur 22
Repère : 23 CGM ECP E	Session 2023		

LUXIA BOAT, société de croisières de luxe, a pour projet de développer pour l'année 2024, sa stratégie d'entreprise autour de 3 axes principaux :

- proposer de nouveaux projets de croisières à thème, alliant bien-être et authenticité culturelle des escales :
  - une croisière de 7 jours sur le bassin méditerranéen
  - une croisière de 10 jours en Europe du Nord
- implanter, au sein des espaces de vente du spa, une gamme de produits solaires respectueuse de l'environnement, notamment des écosystèmes marins ;
- poursuivre la mise en œuvre de la démarche qualité, autour du bien-être au travail.

Chaque navire compte mille six cents salariés. Douze exercent exclusivement au sein de l'espace spa qui est ouvert tous les jours, de 8h à 22h. La clientèle du spa se compose de 60% de femmes et de 40% d'hommes. Les prestations les plus demandées sont principalement à visées relaxantes, sous forme de forfaits incluant un à deux soins par jour.

Le spa dispose :

- d'un espace accueil-vente avec des produits de soins et des produits solaires ;
- de huit cabines dont quatre « duo » ;
- des équipements habituels auxquels viendront s'ajouter des équipements spécifiques adaptés aux rituels de soins locaux.

Vous êtes responsable de l'espace spa dans un des bateaux de la compagnie de croisière LUXIA BOAT. Votre expertise des rituels de soins du corps est reconnue. C'est pourquoi, madame ARMANDE, directrice du pôle bien-être au siège de la société, vous associe aux stratégies de développement de l'entreprise afin de répondre aux attentes actuelles des croisiéristes, à la suite de la crise sanitaire liée au Covid. Ces programmes de soins viseront à offrir des rituels dans des conditions optimales de confort et dans une d'ambiance en lien avec la destination.

1. Analyser les nouveaux besoins en matière de soins esthétiques de bien-être du corps.
2. Mettre en relation les effets du toucher sur le corps en fonction des soins esthétiques de bien-être pratiqués.

Pour répondre à la stratégie de l'entreprise, des rituels de soins esthétiques corps seront adaptés aux destinations des croisières.

3. Élaborer un programme de rituels de soins esthétiques corps adapté à chaque croisière. Justifier les choix.

Dans le cadre de la mise en œuvre de la démarche qualité centrée autour du bien-être au travail, il vous est demandé de sensibiliser les esthéticiennes nouvellement embauchées aux différents risques professionnels.

4. Présenter les risques professionnels qui sont pris en compte dans l'élaboration des programmes de soins.

Concours général des métiers Spécialité Esthétique cosmétique parfumerie	Durée : 4 heures	<b>SUJET</b>	Page 2 sur 22
Repère : 23 CGM ECP E	Session 2023		

LUXIA CROISIERE veut affirmer son engagement écoresponsable en implantant une nouvelle marque de produits solaires « made in France » répondant à la stratégie de l'entreprise. Cette gamme serait proposée sur la croisière en méditerranée, dans un premier temps, à partir du mois de juillet.

Madame ARMANDE vous présente les produits sélectionnés et vous associe au lancement de cette marque. Des coffrets composés de deux produits seront offerts aux croisiéristes ayant souscrit un abonnement au spa. Cette offre sera présentée lors de la soirée d'accueil des croisiéristes, incluant une visite du spa. Vous préparez une fiche permettant de comparer les principales caractéristiques des produits de la gamme. Ce document servira d'appui aux esthéticiennes du spa à la préparation de cette animation.

5. Rédiger ce document.

6. Proposer la composition d'un de ces coffrets pour une cliente de phototype II, en expliquant les choix.

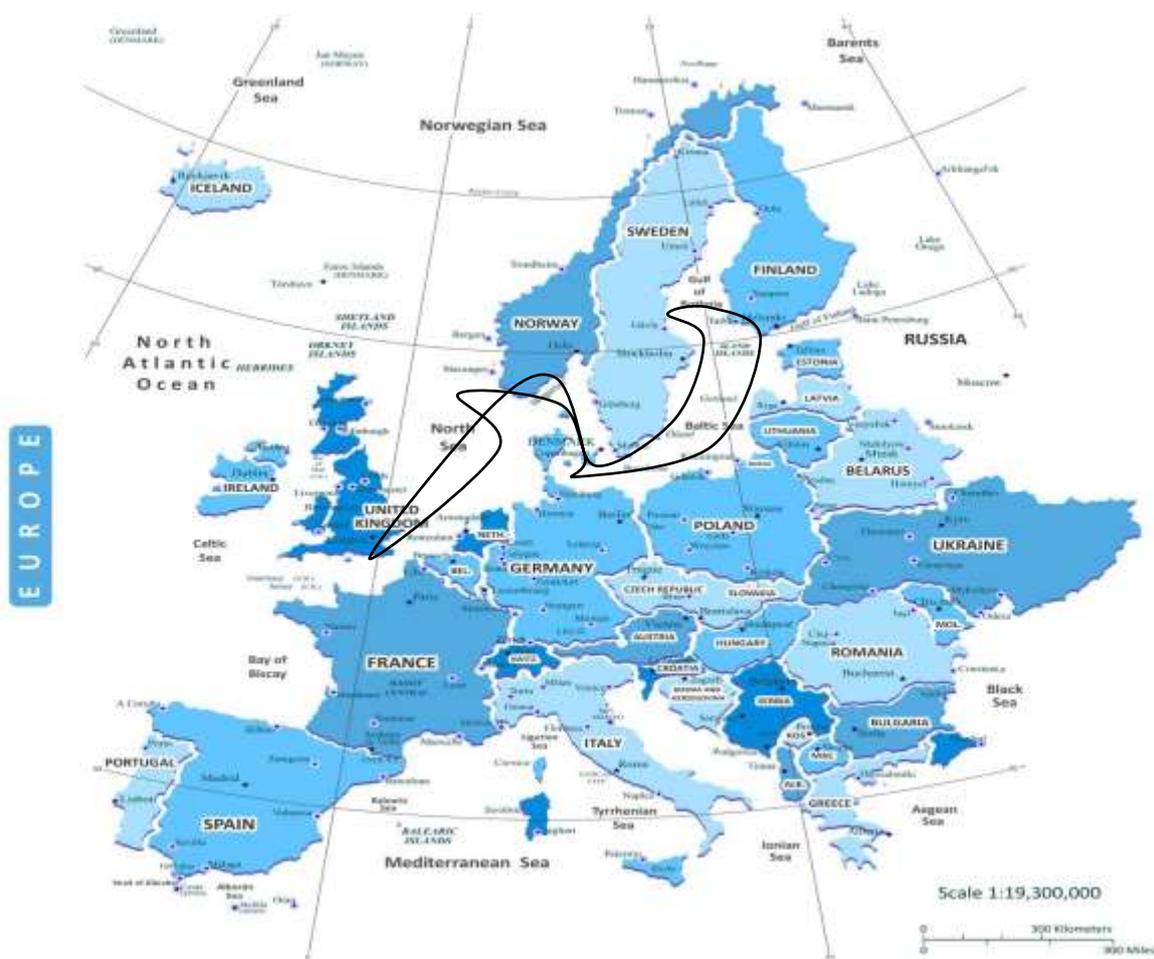
N°	Titres et sources des documents en annexes
1	<p><b>Destinations des croisières</b></p> <p><b>Croisière en Europe du Nord</b> Consulté le 04/10/2023 sur : <a href="https://www.actualitix.com/carte-europe.html">https://www.actualitix.com/carte-europe.html</a></p> <p><b>Croisière sur le bassin méditerranéen</b> Consulté le 04/10/2023 sur : <a href="http://www.pearltrees.com/camillefabrie/item109971389">www.pearltrees.com/camillefabrie/item109971389</a></p>
2	<p><b>Le spa ne suffit plus !</b></p> <p>Esteve. Extrait de l'article « Le "Wellness" explosera les budgets en 2022 ». Consulté le 09/10/22 sur : <a href="https://blog.elloha.com/2022/02/27/lessor-du-wellness-tourisme-une-chance-pour-la-france/">https://blog.elloha.com/2022/02/27/lessor-du-wellness-tourisme-une-chance-pour-la-france/</a></p>
3	<p><b>10 destinations incontournables pour des vacances bien-être</b></p> <p>Expedia Team. <b>10 destinations incontournables pour des vacances bien-être.</b> Article paru sur le site expedia.fr le 04/11/2019. Consulté le 09/10/22 sur : <a href="https://www.expedia.fr/stories/10-destinations-incontournables-pour-des-vacances-bien-etre-2/">https://www.expedia.fr/stories/10-destinations-incontournables-pour-des-vacances-bien-etre-2/</a></p>

Concours général des métiers Spécialité Esthétique cosmétique parfumerie	Durée : 4 heures	SUJET	Page 3 sur 22
Repère : 23 CGM ECP E	Session 2023		

4	<p><b>Solemio, un été éternel arrive au spa du Costa Smeralda</b></p> <p>CostaClub.  <b>Solemio, un été éternel arrive au Spa du Costa Smeralda.</b>  Article paru sur le site costacroisieres.fr le 04/11/2019.  Consulté le 28/09/22 sur :  <a href="https://www.costacroisieres.fr/costa-club/magazine/costa-smeralda/solemio-spa-smeralda.html">https://www.costacroisieres.fr/costa-club/magazine/costa-smeralda/solemio-spa-smeralda.html</a></p>
5	<p><b>Rituels de beauté finlandais</b></p> <p>Article publié le 26/08/2022 sur le site La Dépêche.com  Consulté le 05/10/2022 sur :  <a href="https://www.ladepeche.fr/2022/08/26/sauna-avanto-seve-vegetale-trois-rituels-beaute-a-piquer-aux-finlandais-pour-affronter-la-rentree-10506802.php">https://www.ladepeche.fr/2022/08/26/sauna-avanto-seve-vegetale-trois-rituels-beaute-a-piquer-aux-finlandais-pour-affronter-la-rentree-10506802.php</a></p>
6	<p><b>Les crèmes solaires sont nocives pour les océans (mais des alternatives existent)</b></p> <p>Elaina ZACHOS  Article paru sur Nationalgeographie.fr  Consulté le 12/11/2022 sur :  <a href="https://www.nationalgeographic.fr/environnement/les-cremes-solaires-sont-nocives-pour-les-océans-mais-des-alternatives-existent">https://www.nationalgeographic.fr/environnement/les-cremes-solaires-sont-nocives-pour-les-océans-mais-des-alternatives-existent</a></p>
7	<p><b>Préservez- vous pendant les soins du corps</b></p> <p>Adrien GUERIN  Préservez-vous pendant les soins du corps  <i>Les nouvelles esthétiques</i>, 2020, n°740, page 64</p>
8	<p><b>Comment choisir sa table de soins ?</b></p> <p><i>BEAUTY FORUM</i>, 02/2020, n°40, page 54  Article <i>Spa &amp; Wellness</i></p>
9	<p><b>Soins solaires Laboratoires de Biarritz</b></p> <p>Consulté le 09/11/2022 sur :  <a href="https://www.laboratoires-biarritz.com/fr/">https://www.laboratoires-biarritz.com/fr/</a></p>

# DOCUMENT 1 - Destinations des croisières

## Croisière en Europe du Nord



Source : « actualitix.com mardi 4 octobre 2022 15h25 »

Concours général des métiers Spécialité Esthétique cosmétique parfumerie	Durée : 4 heures	SUJET	Page 5 sur 22
Repère : 23 CGM ECP E	Session 2023		

## Croisière sur le bassin méditerranéen



Source : « [www.pearltrees.com/camillefabrie/item109971389](http://www.pearltrees.com/camillefabrie/item109971389) mardi 4 octobre 15h40 »

Concours général des métiers Spécialité Esthétique cosmétique parfumerie	Durée : 4 heures	SUJET	Page 6 sur 22
Repère : 23 CGM ECP E	Session 2023		

## DOCUMENT 2 - Le spa ne suffit plus !

Voilà venu un nouveau concept, venu de la réalité : le voyage "transformateur". La période Covid a accéléré le temps et les envies, elle a chassé la banalité, par exemple, le spa.

*"Le tourisme de bien-être s'est longtemps concentré sur l'industrie du spa, mais les temps ont changé",* argumente Sahara Rose De Vore, consultante en voyages bien-être. Cette fondatrice de l'entreprise Travel Coach Network explique avec clarté la période "avant" et "après" le Covid : *"le bien-être a changé, ce que les voyageurs recherchent a également changé",* précisait-elle le 6 février dans Travel Weekly.

Selon cette spécialiste, le climat pandémique a confronté les gens *"à plus de difficultés, d'obstacles, de stress, d'inquiétudes et d'angoisses que jamais auparavant"*. En réponse, si la tendance au bien-être et aux expériences de tourisme transformatrices est en vogue dans l'industrie hôtelière, de nombreux établissements *"passent à côté de l'essentiel"*.

Le "voyage transformateur", identifié et défendu par Sahara Rose De Vore "ringardise" les hôtels, les croisières et les agences de voyages qui n'ont pas compris qu'un virus a modifié les comportements et les désirs : *"les voyages ont beaucoup plus de valeur sur notre bien-être et notre vie en général, c'est pourquoi on accorde plus de sens et de but aux expériences de voyage"*.

Autrement dit, le bien-être exige désormais des séquences globales, autrement plus riches qu'un clapotis d'eau rassurante, car les clients se sont habitués à des prestations vite considérées comme des prérequis. Pour ces voyageurs qui en veulent toujours plus, il faut *"intégrer les voyages transformateurs et le bien-être dans un marketing plus actuel et efficace"*. L'experte suggère de "construire un récit" (le fameux storytelling), de façon puissante, pour toucher les gens *"émotionnellement et personnellement"*.

Il ne s'agit donc plus de proposer un sauna, un spa, un hammam et un jardin, le tout associé à un lieu de caractère, il faut aussi envelopper ces éléments *"dans une histoire qui enchante"*. L'enjeu est de taille à en croire Sahara Rose De Vore, qui propose un marketing personnalisé, selon vos possibilités, pour honorer les besoins des voyageurs de 2022, 2023 etc., en leur offrant des *"expériences transformatrices qui créent des liens, stimulent la créativité, rajeunissent, créent des souvenirs et améliorent leur bien-être"*.

À la fois psy, sociologue et économiste, la spécialiste devine que le public veut *"un voyage introspectif qui consiste moins à consommer et plus à s'engager"*.

### **Les dernières analyses et les chiffres récents indiquent des pistes sur le "wellness" post-Covid :**

- Rétablir la connexion humaine procurée par le voyage (connexion avec soi, avec les êtres chers, avec de nouvelles personnes) est une volonté centrale et unanime.
- Réussir la transformation du tourisme de santé et bien-être (et vous démarquer de vos concurrents en retard !) peut reposer sur la prise en compte des besoins du voyageur individuel, à un niveau personnel,
- Les bienfaits émotionnels du voyage : la découverte de soi favorise le bien-être mental. Il peut en découler une amélioration de l'humeur et une certaine idée du

Concours général des métiers Spécialité Esthétique cosmétique parfumerie	Durée : 4 heures	SUJET	Page 7 sur 22
Repère : 23 CGM ECP E	Session 2023		

bonheur, grâce à de nouveaux endroits passionnants où l'on apprend de nouvelles choses.

- Les valeurs culturelles : les façons de vivre, la compréhension des autres, les nouvelles façons de penser, sont des apports qui garantissent l'évasion (y compris dans les terroirs de France, pour les touristes français).
- Les bienfaits physiques : les voyages sont un excellent moyen de rester en forme. L'intégration d'activités de plein air comme le kayak, la randonnée ou même la marche, même en ville, aide à rester actif.
- Le goût et la découverte : essayer les cuisines locales aiguise les sens et inspire une alimentation saine. Le shopping sur les marchés locaux peut laisser des impressions durables sur un voyageur.
- Le recours aux ressources curatives d'une destination. Les eaux chaudes sont variées, le thermalisme et les lieux de jouvence n'ont pas dit leur dernier mot.

**Du bien pour soi et pour la planète - Le wellness vit une mutation, qui n'est pas radicale, mais qui est certaine :**

*"L'avenir du bien-être sera tout sauf un redémarrage de 2019", lance Susie Ellis, présidente du Sommet Mondial du Wellness (GWS). Une idée qui était marginale il y a 20 ans progresse en 2022 : de plus en plus de personnes recherchent la résilience et l'autonomie, elles sont maintenant "parfaitement conscientes que leur propre bien-être est indissociable de celui de la planète".*

En somme, la nouvelle forme de tourisme de bien-être appelle des valeurs spirituelles et non pas seulement matérielles (comme nous l'avons vu, le spa, un must depuis 20 ans, ne comble pas les envies).

Pour les hébergeurs français, le succès annoncé du secteur touristique santé / bien-être n'est certainement pas une pêche miraculeuse, sans préparation. C'est plutôt une chance de type sociétal, avec ses fortes exigences, puisqu'il faudra non seulement poser les conditions du bien-être (sans se séparer du spa !), tout en leur adjoignant une animation et un sens.

L'art de l'hospitalité aura l'obligation de produire du bonheur, comme un médicament dont on attend des résultats précis.

**Source : Esteve.**

*Extrait de l'article paru sur [blog.elloha.com](https://blog.elloha.com) « Le "Wellness" explosera les budgets en 2022 ».*

*Consulté le 09/10/22 sur :*

*<https://blog.elloha.com/2022/02/27/lessor-du-wellness-tourisme-une-chance-pour-la-france/>*

Concours général des métiers Spécialité Esthétique cosmétique parfumerie	Durée : 4 heures	SUJET	Page 8 sur 22
Repère : 23 CGM ECP E	Session 2023		

## DOCUMENT 3 - 10 Destinations incontournables pour des vacances bien-être

« Besoin d'une cure détox, de jouvence ou de détente ? Inspirez, expirez... et découvrez notre sélection de 10 destinations bien-être autour du globe. En perspective : un séjour relaxant, entre tradition et dépaysement... »



### La Turquie, la Mecque du bien-être

Au pays du bain turc, personne ne résiste à la tradition des soins du visage et du corps. Des centres de thalasso d'Antalya aux spas de Bodrum en passant par les bains à ciel ouvert de Pamukkale, le bien-être est ici le maître-mot.

### La France, douce France...

On peut se détendre sans forcément partir au bout du monde. La preuve à Saint-Jean-de-Luz, Quiberon, Saint Malo, Aix-les-Bains ou La Bourboule (pour ne citer que ces destinations). Thermalisme, thalassothérapie et spa font de la douce France la destination tout indiquée pour les voyageurs en quête de zénitude

### Le Maroc, le bien-être, naturellement

Son nom – Maroc – suffit déjà à insuffler une vague de bien-être. Alors, que dire de ses gommages au savon noir, de ses enveloppements au rhassoul (argile volcanique) et de ses 6 centres de thalassothérapie ? D'Agadir à Essaouira en passant par Marrakech, Oualidia et les sables du désert, le bien-être est élevé ici au rang d'art de vivre.

### La Hongrie, de la culture tout court, à la culture du bain !

Avec ses 1 300 sources thermales (dont 123 rien qu'à Budapest, sa capitale), la Hongrie est la destination parfaite pour allier culture et culture du bain. Frétiller dans une eau à 38 °C tout en disputant une partie d'échecs au travers des vapeurs voluptueuses... Unique !

### La Tunisie, un petit pays pour une grande source de bien-être

Centres de remise en forme dernier cri, thermalisme, Spa... La deuxième destination thalasso après la France possède tous les ingrédients pour ressourcer durablement le corps et l'esprit. En toute saison, les vertus de l'eau s'associent à celles du soleil pour vous offrir une cure de bien-être, le dépaysement en plus !

Concours général des métiers Spécialité Esthétique cosmétique parfumerie	Durée : 4 heures	SUJET	Page 9 sur 22
Repère : 23 CGM ECP E	Session 2023		

### **La Suisse, la détente à la minute !**

Une longue tradition de prestige, un savoir-faire reconnu et l'air pur des sommets alpins font de la Suisse une destination bien-être d'excellence. Que vous séjourniez dans un spa à 3 000 mètres d'altitude, sur les rives du lac Léman ou dans la région du Valais, laissez votre montre aux vestiaires... et place à la détente !

### **La Thaïlande, zen comme Bouddha**

Temples bouddhistes, mer d'Andaman et parfum d'encens... Les atouts de la Thaïlande ont de quoi vous détendre avant même que vous n'ayez pu goûter aux joies du massage traditionnel thaïlandais. Alors que dire après une séance de foot massage (massages réalisés avec... les pieds) ?

### **Bali, sur les traces du roman Mange, prie, aime**

Rizières verdoyantes, plages de sable fin et temples séculaires entre-ouvrent déjà vos chakras. Pour un éveil optimal, partez sur les traces de la romancière Elizabeth Gilbert et expérimentez sans complexe spa, massages traditionnels et initiation à la médecine balinaise.

### **L'Inde, au pays du yoga et de l'ayurvéda**

S'offrir une séance de yoga matinale sur les hauteurs de l'Himalaya, découvrir le plaisir revigorant d'un massage ayurvédique, buller dans un spa face à l'océan Indien... Aucun doute : le pays de Gandhi vous veut du bien-être !

### **L'Islande, cocooning géothermique à la limite du cercle polaire**

Destination bien-être par excellence, l'Islande cultive, hiver comme été, l'art du bain géothermal. Piscines naturelles, sources d'eaux chaudes et Blue Lagoon aux eaux turquoises offrent un remarquable antidote au stress. N'oubliez pas votre maillot de bain, avant d'aller côtoyer les aurores boréales !"

**Source :** Expedia Team.

10 destinations incontournables pour des vacances bien-être.

Article paru sur le site [expedia.fr](https://www.expedia.fr) le 04/11/2019.

Consulté le 09/10/22 sur :

<https://www.expedia.fr/stories/10-destinations-incontournables-pour-des-vacances-bien-etre-2/>

Concours général des métiers Spécialité Esthétique cosmétique parfumerie	Durée : 4 heures	SUJET	Page 10 sur 22
Repère : 23 CGM ECP E	Session 2023		

## DOCUMENT 4 - Solemio, un été éternel arrive au spa du Costa Smeralda\*

**Vous trouverez à bord un endroit très spécial où vous serez chouchoutés par des soins uniques et des techniques innovantes.**

Un lieu accueillant et reposant où vous pourrez apprécier les paysages et les couleurs de la Méditerranée ou bien revivre les parfums et le style qui ont fait la renommée de l'Italie dans le monde. Un espace où vous serez chouchoutés avec des soins spéciaux et des techniques innovantes. Pour ce voyage vers la beauté et le bien-être, il vous suffira d'entrer dans le tout nouveau spa du Costa Smeralda : Solemio.

### Deux atmosphères à découvrir

Vivre un éternel été italien devient réalité. Vous sentirez le parfum des citrons et vous serez accueillis chaleureusement dans une atmosphère douce comme une caresse. Solemio vous offre le premier rôle d'une expérience unique. La tradition du Belpaese se mariera à la modernité et à la volonté de surprendre. Le Costa Smeralda proposera deux atmosphères innovantes. Vous pourrez entrer dans la Salt Room et tester les bénéfiques du sel sur votre peau, votre respiration et sur l'amélioration de la qualité de votre sommeil. Ou alors, après le sauna vous pourrez faire l'expérience de la Snow Room. Dans une salle thermale à - 10°, les flocons de neige tomberont du plafond. L'usage du froid produit un effet régénérant sur notre santé et notre métabolisme. De plus, l'alternance de chaud et de froid renforce le système immunitaire et améliore la circulation. Les petites attentions ne s'arrêtent pas là : au spa Solemio, vous pourrez vous faire bercer par les vagues de la mer dans une piscine de balnéothérapie. Le bien-être devient ainsi un objectif à atteindre, mais aussi un état d'esprit à partager.



### Des occasions sur mesure

Le spa met à votre disposition des soins spéciaux dédiés aux couples, aux familles ou aux parents avec enfants (l'accès au spa est autorisé à partir de 16 ans, et à partir de 13 ans pour les enfants accompagnés). L'atmosphère est chaleureuse et chaque détail a été soigneusement pensé, comme par exemple les nouvelles tenues du personnel, plus décontractées et au look contemporain. Fermez les yeux et appréciez le massage à « l'italienne » au romarin et au thym ou encore le gommage au limoncello. La musique sera aussi de la partie pour vous apporter de bonnes ondes. Le fond musical qui vous accompagnera dans votre détente s'inspire en effet des grands succès italiens de toujours.

Concours général des métiers Spécialité Esthétique cosmétique parfumerie	Durée : 4 heures	SUJET	Page 11 sur 22
Repère : 23 CGM ECP E	Session 2023		

Le soin du corps pourra se poursuivre dans la Virtus Gym où vous pourrez utiliser les machines signées Tecnogym. Ici, profitez des conseils du coach personnel ou détendez-vous en suivant les cours de yoga et de Pilate. Le spa Solemio tend à devenir une expérience adaptée à tous, un voyage qui apportera de la couleur et de la sérénité à vos vacances à bord du Costa Smeralda.

\* Bateau de la flotte Costa Croisière

**Source :** CostaClub.

Solemio, un été éternel arrive au Spa du Costa Smeralda.

Article paru sur le site [costacroisieres.fr](http://costacroisieres.fr) le 04/11/2019.

Consulté le 28/09/22 sur :

<https://www.costacroisieres.fr/costa-club/magazine/costa-smeralda/solemio-spa-smeralda.html>

Concours général des métiers Spécialité Esthétique cosmétique parfumerie	Durée : 4 heures	<b>SUJET</b>	Page <b>12</b> sur <b>22</b>
Repère : 23 CGM ECP E	Session 2023		

## DOCUMENT 5 - Rituels de beauté finlandais

La Finlande n'a pas fini de nous étonner, entre sa Première ministre de 36 ans qui danse et ses nombreuses innovations. Pour ce dossier spécial Finlande, revenons sur la routine et les secrets de beauté que le monde envie à ses habitants. Du sauna à l'avanto en passant par la sève végétale et les baies sauvages... Vous ne pourrez que succomber aux rituels qui font la renommée de la beauté des Finlandais.

### Sauna, avanto, sève végétale : trois rituels beauté à piquer aux Finlandais pour affronter la rentrée



### Le sauna, une tradition ancestrale

Plus qu'un simple rituel beauté, le sauna est un véritable art de vivre en Finlande, au point d'avoir été ajouté par l'Unesco à la liste représentative du patrimoine culturel immatériel de l'humanité en 2020. Son importance est telle que l'on en dénombre aujourd'hui plus de 3 millions pour quelque 5,5 millions d'habitants, qu'ils soient publics ou privés. Convivialité, authenticité, tradition, et bien-être sont les maîtres mots associés à ce lieu (presque) sacré destiné à nettoyer le corps et l'âme, et accessoirement à se relaxer. Il existe même un adjectif finnois, "saunanjälkeinen", pour exprimer l'état de plénitude et de sérénité ressenti après ce rituel ancestral. De quoi donner envie de le pratiquer de façon aussi régulière que nos amis finlandais.

Bien évidemment, le sauna s'est depuis longtemps exporté au-delà des frontières de la Finlande, avec toutefois quelques variantes. Le « vrai » sauna finlandais nécessite quelques gestes bien spécifiques, en décuplant les bienfaits. Il se pratique de façon traditionnelle dans une cabane en bois - bien que les cabines soient désormais plus modernes - où l'on se plonge - ou presque - dans un bain de chaleur sèche, dénudé ou en maillot de bain, avec une température généralement comprise entre 70 et 100°C. Détente, bien-être corporel, sommeil récupérateur, stimulation de la circulation sanguine, nettoyage en profondeur de la peau, et lutte contre le stress, comptent parmi la multitude de bienfaits induits par des séances de sauna régulières.

Concours général des métiers Spécialité Esthétique cosmétique parfumerie	Durée : 4 heures	SUJET	Page 13 sur 22
Repère : 23 CGM ECP E	Session 2023		

## Avanto, le rituel glacé

On dit souvent qu'un sauna est suivi d'un bain glacé en Finlande. Ce n'est en réalité pas systématique, mais ce rituel demeure courant dans nombre de pays nordiques. La nage glacée, ou natation hivernale, que l'on retrouve sous le nom d'avanto - comprendre « trou creusé dans la glace » en finnois - est une activité réputée bénéfique pour la peau, comme pour la santé, par les Finlandais. Et l'avantage, c'est qu'elle ne nécessite pas grand-chose, si ce n'est un maillot de bain, et une bonne condition physique - indispensable pour ne prendre aucun risque. Au regard du nombre de lacs et de rivières en Finlande, le reste est un jeu d'enfants (amis touristes, renseignez-vous malgré tout avant !).

Les vertus du froid ne sont plus à prouver, et sont même de plus en plus prisées à travers le globe, nul doute donc que l'avanto ne manque pas de bienfaits pour la santé. Non contents d'agir sur le stress et le bien-être, comme l'a démontré une étude... finlandaise, les bains d'eau glacée stimulent la circulation sanguine, renforcent le système immunitaire, aident à la récupération, et favoriseraient la fermeté et l'élasticité de la peau, qui n'en sortirait que plus éclatante et pleine de santé. Si les Finlandais alternent sauna et bain glacé, parfois en pleine nature, c'est parce que le choc entre les températures renforcerait l'ensemble de ces bienfaits. Un rituel lui aussi tout aussi bénéfique pour le corps que pour l'âme.

## Sève végétale, herbes, et baies sauvages

Si les ingrédients naturels font aujourd'hui l'unanimité dans le monde entier, la Finlande, et plus largement les pays nordiques, ont toujours eu un coup d'avance en matière de beauté naturelle. Design minimaliste, actifs locaux, et no make-up - ou peu - sont monnaie courante dans les salles de bain finlandaises. Pas étonnant si l'on considère que la Finlande compte parmi les pays les plus engagés en matière de développement durable, en particulier dans l'alimentation. Une bonne raison de s'intéresser de plus près aux ingrédients incontournables qui constituent la routine beauté des Finlandais, en plus de cette quête du bonheur et du bien-être qui joue nécessairement sur leur état de santé, comme celui de leur peau.

Parmi les richesses de la nature qui contribuent à sublimer la peau des Finlandais figurent les sèves végétales de nombreux arbres nationaux, les champignons, certaines herbes, ou encore les baies sauvages. Des ingrédients que l'on a peu - ou pas - l'habitude de retrouver dans nos cosmétiques - pour l'instant en tout cas. Nombreuses sont les marques finlandaises qui exploitent leurs vertus, à l'instar de Lumene qui propose des cosmétiques à base d'eau de source arctique pure, de mûres arctiques, d'airelles, ou encore d'algues nordiques, et Repolar Pharmaceuticals qui se concentre sur la résine d'épicéa pour traiter certaines infections et brûlures, ainsi que l'acné.

**Source** : article publié le 26/08/2022 sur le site La Dépêche.com

Consulté le 05/10/2022 sur :

<https://www.ladepeche.fr/2022/08/26/sauna-avanto-seve-vegetale-trois-rituels-beaute-a-piquer-aux-finlandais-pour-affronter-la-rentree-10506802.php>

Concours général des métiers Spécialité Esthétique cosmétique parfumerie	Durée : 4 heures	SUJET	Page 14 sur 22
Repère : 23 CGM ECP E	Session 2023		

## DOCUMENT 6 - Les crèmes solaires sont nocives pour les océans (mais des alternatives existent)

Des composés chimiques présents dans les crèmes solaires peuvent se déverser dans les océans et ainsi s'attaquer aux coraux. Des alternatives aux écrans solaires existent.

Vue de loin, la Grande Barrière de corail australienne s'apparente à un joyau sous-marin. Les coraux colorés du récif servent de jardin subaquatique à un écosystème marin vibrant de vie et attirent des visiteurs venus du monde entier. Les plongeurs peuvent nager aux côtés de milliers d'espèces de poissons ayant élu domicile dans le récif. Les voyageurs les plus chanceux peuvent même apercevoir les tortues de mer ou les dugongs qui composent cet écosystème.

Cette biosphère est cependant fragile. La hausse des températures ainsi que les produits chimiques nocifs déversés dans les eaux provoquent le blanchissement du récif, jadis éclatant. Nous garderions même certaines de ces toxines sur notre peau.

Lorsque vous nagez avec de la crème solaire sur la peau, des composés chimiques comme l'oxybenzone sont susceptibles de s'infiltrer dans l'eau puis d'être absorbés par les coraux. Ces substances peuvent alors perturber la reproduction et le cycle de croissance des coraux, conduisant ainsi à leur blanchissement.

Même si vous ne vous baignez pas après avoir appliqué de la crème solaire, elle risque de s'écouler pendant votre douche. Les aérosols pulvérisent souvent d'importantes quantités d'écran solaire dans le sable qui finissent par être emportées dans les océans. Chaque année, près de 14 000 tonnes de crème solaire finissent dans les mers.

Si nous sommes à l'origine de cette contamination, nous sommes également à même d'aider ces fragiles écosystèmes marins à guérir. Le 1er mai 2018, les législateurs hawaïens ont adopté un projet de loi visant à interdire la vente d'écran solaire contenant de l'oxybenzone et de l'octinoxate, autre composé chimique néfaste. Hawaï est le premier État à prendre une telle mesure, qui [est entrée en vigueur le 1er janvier 2021].

**Source** : Elaina ZACHOS

Article paru sur Nationalgeographie.fr

Consulté le 12/11/2022 sur :

<https://www.nationalgeographic.fr/environnement/les-cremes-solaires-sont-nocives-pour-les-océans-mais-des-alternatives-existent>

Concours général des métiers Spécialité Esthétique cosmétique parfumerie	Durée : 4 heures	SUJET	Page 15 sur 22
Repère : 23 CGM ECP E	Session 2023		

## DOCUMENT 7 - PRÉSERVEZ-VOUS DURANT LES SOINS DU CORPS

Vous le savez bien, la réalisation des soins du corps est très physique. La répétition de ces techniques peut facilement entraîner des problèmes de santé, les fameux TMS (troubles musculo squelettiques).

### VOTRE DOS

De nombreuses esthéticiennes se plaignent de maux de dos. Ils peuvent prendre différentes formes du simple lumbago, qui est une douleur passagère, à la sciatique qui est une douleur importante et persistante

#### Comment vous préserver ?

Pour la bonne santé de votre dos, vous devez être vigilante concernant vos postures. Lorsque vous êtes debout, vous devez en permanence penser au fait que votre tronc forme un beau « I » en ayant les épaules superposées aux hanches et le dos droit. Pour cela, utilisez des lits de soins réglables en hauteur et donc adaptables à votre taille ou asseyez-vous dès que cela est possible. Évitez également de porter des chaussures aux talons hauts car ils entraînent une contraction permanente des muscles du dos pour garder l'équilibre ; ce qui peut aussi causer des maux de dos.

### VOS ARTICULATIONS

Une seconde région du corps particulièrement sollicitée lors de la réalisation des soins du corps est celle de vos membres supérieurs et leurs articulations ; précisément les coudes, les poignets ainsi que les épaules. Les appuis prolongés, les mouvements répétés ou encore les mauvais gestes peuvent entraîner les tendinites et des douleurs articulaires.

#### Comment vous préserver ?

Pour les éviter pensez avant tout à chacun des gestes qui sera à réaliser lors d'un modelage et dès sa conception. Veuillez à ne pas trop casser vos poignets, à diversifier tant que possible vos mouvements, à ne pas avoir les coudes placés trop haut. Si les pressions à exercer lors du modelage doivent être importantes, privilégiez l'action de vos cuisses en étant bien « ancrée » au sol. De plus, pour les soins les plus dynamiques, vous devez échauffer un minimum vos articulations avant de travailler si par exemple cela se déroulait en tout début de journée.

### VOTRE CIRCULATION VEINO – LYMPHATIQUE

Comme plusieurs autres de vos activités, les soins du corps sont bien souvent réalisés en étant debout tout en piétinant. Et voilà deux ennemis pour la circulation veino-lymphatique au niveau des membres inférieurs. Cette position debout prolongée entraîne une stase c'est-à-dire un ralentissement de la circulation sanguine et lymphatique. Ce qui peut causer une sensation de jambes lourdes ou même des œdèmes et des varices.

Concours général des métiers Spécialité Esthétique cosmétique parfumerie	Durée : 4 heures	SUJET	Page 16 sur 22
Repère : 23 CGM ECP E	Session 2023		

## Comment vous préserver ?

Alors si vous êtes sujette à ces problèmes, évitez autant que possible de rester immobile. Variez vos activités afin de pouvoir marcher réellement. Donc pas de soins à longueur de journée, alternez avec du rangement, du ménage, du réassortiment...De plus le port de chaussettes ou de bas de contention est préconisé.

## SOYEZ EN BONNE FORME PHYSIQUE

De façon plus générale et afin de limiter la survenue de tous ces problèmes physiques, il faut que vous soyez en bonne forme physique. Pour cela la pratique régulière d'un sport vous est conseillée. Elle permet de renforcer votre organisme mais également de limiter le stress. Surveiller aussi votre poids afin de rester en pleine forme et de ne pas surcharger vos articulations. Pour finir, soyez la plus reposée et détendue possible. La fatigue et le stress augmentent très rapidement les tensions physiques

**Source** : Adrien GUERIN

Préservez-vous pendant les soins du corps  
*Les nouvelles esthétiques*, 2020, n°740, page 64

Concours général des métiers Spécialité Esthétique cosmétique parfumerie	Durée : 4 heures	SUJET	Page 17 sur 22
Repère : 23 CGM ECP E	Session 2023		

## DOCUMENT 8 - Comment choisir sa table de soin ?

Vous utilisez chaque jour votre table de massage, elle est votre outil, et de son ergonomie dépendent votre confort et celui de vos équipes. Nos conseils pour sélectionner celle qui vous convient le mieux, car le meilleur choix sera celui adapté à votre situation.

### **Pour quel usage**

#### **Dans quel contexte vais-je m'en servir et pour quel type de soins ?**

Si la table n'est pas électrique, les pieds doivent être facilement réglables, car la hauteur du lit de soins doit être constamment ajustée lors des changements de praticien ou en fonction de la corpulence du client, ou encore s'il s'agit d'un enfant. Cette hauteur varie également en fonction des prestations : au niveau du poing (bras tendu) pour un massage relaxant, à mi-cuisses pour un massage sportif ou deep-tissue.

### **Astuces**

- Attention à la qualité SAV lors de l'achat : acquérir sa table sur une Marketplace pour un budget de 40 € ne vous garantira jamais la sérénité, ni même la certitude d'obtenir une facture faisant figurer la TVA.
- Pensez à protéger la table et la tête avec une housse en polyuréthane.
- Resserrez régulièrement les boutons de votre table et graissez ses pièces d'articulation.

**Je travaille à domicile.** Elle devra alors être pliable, ultra légère (10 kg maximum) et dotée d'une housse.

#### **Ai-je besoin de l'adapter à mon espace en la refermant ou peut-elle être fixe ?**

Notez qu'à l'usage, une table fixe grince moins qu'une table pliante, et permet de ranger de petites choses en dessous.

#### **Doit-elle être dotée d'une prise au sol ?**

Rien de plus désagréable et dangereux qu'un fil de table électrique qui traîne au milieu de la cabine ...

#### **Ma posture de travail exige-t-elle que je place mes jambes sous la table (réflexologie plantaire, soin des pieds, deep tissue, massage sportif ...) ?**

Dans ce cas, pas question qu'elle soit munie de rangements. Ses contreforts de pieds devront être dégagés.

#### **Est-ce que je pratique le soin du visage debout ou assise sur un tabouret ?**

Dans le premier cas, un dossier relevable est impératif ; dans le second, un tabouret à roulettes sera plus silencieux lorsque vous vous déplacez. Attention, il peut coûter plus cher qu'une table de massage pliante.

#### **Vais-je pratiquer des soins pour femmes enceintes ?**

Un dossier relevable est alors important, bien que non obligatoire.

#### **Doit-elle comporter un orifice facial ?**

Définitivement non, car cela ne présente que des inconvénients : pas de linge réellement adapté, la table se détériore plus vite. C'est gênant pour le client lorsqu'il se retourne et la pratique des massages sportifs, suédois ou deep tissue, est impossible, car cette configuration n'est pas adaptée à votre posture lors du massage des épaules et des bras. Privilégiez une table équipée d'une tête.

Concours général des métiers Spécialité Esthétique cosmétique parfumerie	Durée : 4 heures	SUJET	Page 18 sur 22
Repère : 23 CGM ECP E	Session 2023		

## Quelles dimensions

Elles dépendent du soin dispensé et de l'expérience que l'on veut faire vivre. Il existe toutefois une règle simple : plus vous êtes éloignée du corps de votre client plus vous exercerez de pression sur votre dos. Recherchez donc un compromis entre son bien-être, la sensation de luxe et vos besoins de praticienne. Pour la pratique du massage, l'idéal est une table de 80 cm de largeur ; une table de 60 cm sera réservée aux épilations. Quant à sa longueur, il est difficile d'imaginer, hors tête, une table inférieure à 1,80 m, bien que 2 m soient plus appropriés, notamment pour les clients de grande taille. Prêtez également attention aux tables avec un large rebord et un cadre en bois, car ceux-ci augmentent la distance avec le corps de votre client, au risque de vous blesser le dos.

## Électrique ou manuelle

Lorsque l'on a pris l'habitude de travailler avec une table électrique, et il est difficile de revenir à la version manuelle, car peu de praticiens prennent le temps de la régler avant chaque soin. Donc, si vous disposez de branchements adéquats, je vous recommande la version électrique, et si elle est chauffante, c'est le must.

Isabelle Trombert

## Par Anne-Sophie Gamelin TABLE SOIN DES ÎLES



De conception et fabrication française, la table îles ProdesignPlus est élaborée pour les soins du visage et du corps, ainsi que pour les modelages corporels de longue durée. Dotée d'une motorisation électrique silencieuse, elle facilite le travail du praticien en lui permettant de régler rapidement par télécommande manuelle, la hauteur du matelas, l'inclinaison du dossier, et l'élévation des jambes. Sa sellerie, constituée de plusieurs densités et qualités de mousse, offre un confort optimal. Dernier avantage, et pas des moindres, elle peut recevoir les personnes à mobilité réduite par sa position basse ajustable à 50 cm. Dimension (longueur x largeur x hauteur) : 190 x 75 x 50 à 90 cm. Disponible en simili et en différents coloris (rouille wengé, bambou, blanc, blanc laqué).

ProDesignPlus distribué par Ansthétic Paris, 3 190€ HT, [www.anstheticparis.fr](http://www.anstheticparis.fr)

Concours général des métiers Spécialité Esthétique cosmétique parfumerie Repère : 23 CGM ECP E	Durée : 4 heures Session 2023	SUJET	Page 19 sur 22
--	----------------------------------	-------	----------------

## TABLE DE BIEN-ÊTRE SELECT



Version récente et améliorée de la série MLR Classic de Gharieni, la MLR Select dispose dorénavant d'accoudoirs abaissables. Grâce à son design épuré et élégant, le praticien peut évoluer confortablement autour et sous la table. Ses deux solides colonnes télescopiques autorisent un réglage en hauteur et en inclinaison. Accoudoirs abaissables et pivotants, tête, dossier, jambière et repose-pieds réglables électriquement confère à ce lit de soin toute sa polyvalence. Dimensions (longueur x largeur x hauteur). 200 x 76 ou 85 ou 92 x 57 ou 97 cm. Proposée en trois versions, Alu, Woud et Stalic. Système chauffant intégré, ainsi que d'autres fonctions disponibles en option.

Gharieni, à partir de 4 690€ HT, [www.gharieni-shop.fr](http://www.gharieni-shop.fr)

## TABLE DE MASSAGE HERN



Élégante et design, Hern de Weelko est une table de massage à deux plans très polyvalente. Elle est équipée d'un moteur permettant de régler sa hauteur avec un bouton latéral intégré dans sa structure. Pour les praticiens préférant garder les mains libres, une pédale de commande est également disponible en option. Le dossier est quant à lui ajustable grâce à un vérin à gaz. Habillée d'un revêtement en PU blanc de haute qualité et dotée d'un porte rouleau, elle offre tous les avantages pour un entretien facile et rapide. Dimensions (longueur x largeur x hauteur) : 196 x 70 x 41 à 86 cm.

Weelko distribué par Malys Équipements, 1 150€ HT (remise de 10% avec le code BEAUTYFORUM2020), [www.mayls.equipements.com](http://www.mayls.equipements.com)

## TABLE DE MASSAGE ET DE SOINS 3 CORPS BORA BORA

La table de massage et soins 3 corps Bora Bora de PBI est équipée de trois moteurs permettant, en simultané, le réglage électrique de la hauteur, du dossier et des jambes grâce à sa télécommande manuelle. Elle est également dotée de repose-bras ajustables manuellement et d'un orifice facial. Une largeur de 80 cm allié de l'épaisseur de son matelas (80 mm et densité de 35 g/cm<sup>3</sup>) permet au client de profiter d'un confort optimal tout au long de la prestation. Sa structure en bois clair et satiné, associée à un revêtement en PU de qualité, signe un design simple et efficace. Existe en version bois wengé et bois naturel. Dimensions (longueur x largeur x hauteur) : 197 x 80 x 64 à 89 cm.

PBI, 2390€ HT, [www.probeauticianstitut.com](http://www.probeauticianstitut.com)



**Source :**

BEAUTY FORUM, 02/2020, n°40, page 54  
Article Spa & Wellness

Concours général des métiers Spécialité Esthétique cosmétique parfumerie Repère : 23 CGM ECP E	Durée : 4 heures Session 2023	SUJET	Page 20 sur 22
--	----------------------------------	-------	----------------

## DOCUMENT 9 - Extrait de la gamme de produits solaires de la marque Laboratoires de BIARRITZ

Nous avons prouvé par des études scientifiques que :

- nos filtres minéraux - qui réfléchissent les UV - restent strictement à la surface de la peau,
- nos Soins Solaires sont non-toxiques pour les écosystèmes marins (CORAL SAFE).

<p><b>Spray Solaire SPF30</b></p> <p>Alga-Gorria® Oxyde de zinc Oxyde de titane Huile de coco* Beurre de karité* Parfum</p>  <p>Sa texture fluide et légère le rend très facile à étaler et à faire pénétrer. Ce protecteur solaire laisse une délicate note parfumée de coco et karité sur la peau</p> 	<p><b>Lait Solaire SPF50</b></p> <p>Alga-Gorria® Oxyde de zinc Oxyde de titane Huile de coco* Beurre de karité* Tocophérol Huile d'Héliantus annuus</p>  <p>Facile à étaler grâce à sa texture fluide, il laisse un minimum de traces blanches et pas de film gras. Le lait solaire certifié Bio* SPF50 garde la peau protégée et hydratée, tout au long de l'exposition. L'indice SPF50 convient aux peaux très claires ou sensibles au soleil lors de toute activité extérieure. Le Lait Solaire SPF50 est hypoallergénique<sup>1</sup>. Utilisable par la femme enceinte et allaitante. Sans parfum.</p> 
<p><b>Fluide après soleil</b></p> <p>Grâce à sa texture spécifique « gel-crème », le fluide après-soleil certifié bio hydrate la peau après l'exposition solaire procurant une sensation de fraîcheur et d'apaisement dès l'application. Les sensations de tiraillement et d'échauffement disparaissent, l'épiderme retrouve confort et douceur. Sa formule contient de l'Alga-Gorria®, un extrait breveté d'algue rouge au fort pouvoir antioxydant. Même après l'exposition, le Fluide après-soleil visage et corps continue de protéger le visage et le corps des attaques radicalaires. Pour renforcer cette sensation de fraîcheur agréable après une exposition au soleil, le Fluide après-soleil naturel peut être placé au réfrigérateur. Le fluide après-soleil bio est utilisable par la femme enceinte et à partir de 1 an.</p> <p><i>Alga Gorria®, extrait d'algue brune, beurre de karité*, glycérine, bisabolol, aloé vera*, huile d'Héliantus annuus...</i></p> 	

<p>Concours général des métiers Spécialité Esthétique cosmétique parfumerie Repère : 23 CGM ECP E</p>	<p>Durée : 4 heures Session 2023</p>	<p>SUJET</p>	<p>Page 21 sur 22</p>
---	--	--------------	-----------------------

	<p><b>Crème solaire visage teintée SPF30 certifiée bio</b></p> <p>Alga-Gorria®, Oxyde de zinc, Oxyde de titane, Aloe vera , Parfum</p> <p>La Crème teintée sublime et protège votre peau toute l'année</p> <p><b>La Crème Solaire Visage Teintée SPF30</b> est à la fois un protecteur solaire efficace et un soin perfecteur de peau à utiliser au quotidien.</p> <p>Elle assure une haute protection solaire naturelle grâce à l'association unique d'écrans minéraux et d'Alga-Gorria®, actif antioxydant breveté issu d'une <b>algue rouge</b>. Protège des rayons UVA/UVB et de la lumière bleue, prévient le vieillissement cutané.</p> <p>Disponible en quatre teintes : Ivoire, Beige, Dorée et Ambrée.</p> 
	<p><b>Lait Solaire SPF50 certifié Bio - Sport – Voyage</b></p> <p>Alga-Gorria®, Oxyde de zinc, Oxyde de titane, Huile de coco*, Tocophérol</p> <p>Ce soin assure une haute protection naturelle grâce à ses écrans minéraux anti-UVA/UVB et à son extrait breveté d'algue rouge, Alga-Gorria®. Ce puissant antioxydant neutralise les radicaux libres pour prévenir les dommages cellulaires et le vieillissement cutané induits par le rayonnement solaire. Fluide et facile à étaler, le lait solaire SPF50 SPORT certifié Bio* garde la peau protégée et hydratée sans traces blanches ni sensation de gras. Votre épiderme est protégé durant l'effort sportif, même le plus intense. Nos formules ont été testées et approuvées par des athlètes de haut niveau (surfeurs, moniteurs ESF...)</p> <p>Le Lait Solaire SPF50 est hypoallergénique, utilisable par la femme enceinte et allaitante, sans parfum</p> 

\*Ingrédients issus de l'agriculture biologique

\*\*Alga-Gorria® : extrait breveté d'algue rouge, Alga-Gorria® est un puissant antioxydant qui neutralise les radicaux libres pour prévenir les dommages cellulaires et le vieillissement cutané induits par le rayonnement solaire.

<sup>1</sup> formulé pour minimiser les risques d'allergie

**Source** : Soins solaires Laboratoires de Biarritz

Consulté le 09/11/2022 sur :

<https://www.laboratoires-biarritz.com/fr/>

<p>Concours général des métiers Spécialité Esthétique cosmétique parfumerie Repère : 23 CGM ECP E</p>	<p>Durée : 4 heures Session 2023</p>	<p><b>SUJET</b></p>	<p>Page <b>22</b> sur <b>22</b></p>
---	--	---------------------	-------------------------------------