

LYON FEMMES

Nouvelle formule

Novembre 2007

AUTOMNE 2007

Bar à oxygène Une première lyonnaise

L'Espace Capucins dans la Presqu'île est le premier institut de beauté à proposer un bar à oxygène. Un concept tendance qui cartonne dans les grandes villes. Interview de la directrice.

L'origine des bars à oxygène ?

Patricia Nakache : En fait, au départ, les appareils à oxygène étaient uniquement utilisés par les médecins pour renforcer par exemple le système immunitaire de certains patients. Une thérapie qu'on appelle l'oxygénothérapie. Mais le concept a été récupéré par des fabricants comme Oxybar, qui ont lancé dans les années 1990 les premiers bars à oxygène destinés au grand public. À la seule différence qu'on n'utilise pas de l'oxygène pur, mais à 95 %, coupée avec des huiles essentielles.

C'est un concept récent ?

À l'étranger non, car les bars à oxygène sont très populaires au Japon depuis vingt ans. Et le concept s'est développé ces dernières années au Canada et aux Etats-Unis, puis en Europe, notamment en Allemagne. En France, le premier bar à oxygène a ouvert il y a deux ans à Saint-Tropez. Mais à Lyon, on est les seuls.

Comment marche un bar à oxygène ?

Avec un compresseur qui envoie de l'oxygène dans une fiole qui contient quelques gouttes d'huiles essentielles naturelles et bio. Et cette fiole est reliée à une petite canule qu'on met sous les narines pour pouvoir inhaler cet oxygène parfumé pendant dix à trente minutes.

Quelles sensations ça procure ?

Une sensation de bien-être. On se sent reposé et en pleine forme dans les heures qui suivent. Mais ça permet aussi d'améliorer sa concentration, d'être plus éveillé,



ça apaise ceux qui souffrent de maux de tête, de problèmes respiratoires... Et c'est également un bon moyen de lutter contre les insomnies.

Pourquoi respirer de l'oxygène provoque autant d'effets ?

Parce que l'oxygène pénètre directement dans le corps, les poumons et le sang. Cela a un effet tonifiant. Mais ce sentiment de bien-être est dû aussi au fait qu'on respire des huiles essentielles extraites de différents végétaux. On propose d'ailleurs 25 sortes d'huiles essentielles : à l'eucalyptus si on a des problèmes au niveau des voies respiratoires, à la lavande et l'orange douce si on veut se relaxer, et à la cannelle si on est fatigué et déprimé.

Il y a des contre-indications ?

Oui, il ne faut pas respirer de l'oxygène plus de trente minutes, car à trop grandes doses cela peut être toxique, notamment pour les poumons. Et par précaution, je déconseille ces bars à oxygène aux fem-

Le bar à oxygène se pratique dans un environnement relaxant

mes enceintes notamment à cause des huiles essentielles. Mais également à tous ceux qui sont atteints d'une maladie grave, comme le cancer.

Le profil de votre clientèle ?

Elle est citadine avant tout. Car à la base, les bars à oxygène ont été conçus pour les habitants des grandes villes qui ne supportaient plus la pollution. Et qui voulaient justement s'oxygéner. Mais ma clientèle est très large : des jeunes, des femmes, des hommes...

Vous leur proposez d'autres soins ?

Oui, on peut par exemple masser les pieds de celui ou celle qui est en train de respirer de l'oxygène. Ce qui permet de se relaxer davantage. D'autant qu'on propose un thé, un café, on met de la musique douce... Enfin, après la séance on propose aussi des massages du corps, du visage...

Propos recueillis par Florent Clavel

Compter de 7 à 18 euros pour une séance.
Espace Capucins, 14 rue des Capucins,
Lyon 1 - Tél. 04 78 20 94 10

"On inhale de l'oxygène parfumé aux huiles essentielles pendant 10 à 30 min, ce qui procure une sensation de bien-être"

LYON FEMMES

Nouvelle formule

Le premier féminin lyonnais

CHOCOLAT

“Un bien être immédiat”

Les soins à base de chocolat sont de plus en plus tendance. Interview de Patricia Nakache, directrice de l'institut de beauté l'Espace Capucins, dans le 1^{er}.

Pourquoi cette apparition du chocolat dans l'univers de la beauté ?

Patricia Nakache : Mais le chocolat est déjà utilisé depuis des centaines d'années, notamment par les pays d'Amérique latine, dont le Brésil. Car dans ces pays qui sont de gros producteurs de chocolat, on connaît depuis longtemps les vertus du chocolat, notamment pour la beauté.

Mais c'est vraiment tendance aujourd'hui ?

Le chocolat a fait son apparition depuis quelques années. Au début, les gens rigolaient, car on ne prenait pas ce type de soins au sérieux. D'ailleurs, ils nous demandaient tout le temps s'ils pouvaient manger le chocolat après ! Mais ceux qui ont essayé ont été rapidement convaincus.

Quelle est l'originalité de ces soins ?

D'abord, on travaille avec du chocolat tiède, ce qui procure une sensation de bien-être immédiat. De plus, avec le chocolat, tous les sens sont en éveil : le toucher, l'odorat, la vue...

Quels sont les effets du chocolat ?

Le chocolat tiède dilate les pores de la peau. Du coup, le magnésium et le guarana contenus dans ce produit pénètrent dans tout le corps, ce qui a des vertus amincissan-

Où prendre un soin au chocolat à Lyon

L'espace Capucins. Soin du visage avec gommage, masque et massage : 45 euros la demi-heure. Massage 99 euros pour 1 h 30 et 124 euros pour 2 heures. Possibilité de mixer les soins : gommage + massage 99 euros, massage + enveloppement 99 euros, gommage + massage + enveloppement 129 euros. *L'Espace Capucins, 14 rue des Capucins, Lyon 1^{er}. Tel. : 04 78 30 86 19*



tes. De plus, le chocolat permet de lutter contre le stress et la fatigue. Et il raffermi la peau, permet de gagner en élasticité et d'éliminer les toxines. Enfin, l'apport en vitamines participe au bien-être et a des effets revitalisants. Bref, c'est idéal, car ça déstresse tout en faisant maigrir.

D'autres effets ?

Le chocolat a aussi des effets positifs sur l'esprit, car l'odeur de cacao entraîne

LYON FEMMES

Nouvelle formule

Le premier féminin lyonnais



la libération d'endorphines dans le cerveau, c'est-à-dire les hormones du plaisir. Bref, se faire masser avec du chocolat procure autant de plaisir que d'en manger, sauf qu'on maigrit au lieu de grossir...

Le chocolat est utilisé à l'état brut ?

Non, le chocolat est mélangé à du beurre de karité et du guarana, ce qui facilite le massage. Mais il ne

contient absolument pas d'huiles essentielles. Donc c'est un produit qui reste relativement pur. On le choisit en fonction de la taille de son grain. Exemple, il ne faut pas que les grains de chocolat utilisés pour

soient trop gros, sinon ça ne sera pas agréable. En revanche, pour un gommage du corps, un grain épais est idéal.

"Se faire masser avec du chocolat procure autant de plaisir que d'en manger, sauf qu'on maigrit au lieu de grossir..."

La gamme de soins proposés ?

Il y a d'abord toute une gamme de soins du visage : pose d'un masque, extraction des impuretés, gommage et massage. On peut aussi proposer un enveloppement, c'est-à-dire qu'on recouvre tout le corps de chocolat et

on enveloppe la personne dans un film plastique pendant trente minutes, ce qui a un effet amincissant. Il y a également les gommages du corps pour enlever toutes les impuretés et raffermir la peau.

Et c'est vraiment efficace ?

Dès la fin du soin, on voit immédiatement les effets bénéfiques du chocolat. La peau est douce et lisse. Et le visage