

PRINTEMPS 2015

SPA *inc.*

TOUT POUR LE SPA AU CANADA

EN HARMONIE AVEC LA NATURE:

Scandinave Spa Mont-Tremblant

LA CORNÉOTHÉRAPIE
SOUS LA LOUPE

FAIRE BONNE
CHÈRE AU SPA

*Au diapason
de la détente*

www.spainc.ca

Postes-publications N^o. 40026342 6 \$



Des cires tièdes
simples,
efficaces et
aromatiques.

KÄMI



sommaire



Dernières nouvelles 5

Sous la loupe Scandinave SpaMont-Tremblant: Le charme dans la nature 6



les tendances Le silence, les sons et la musique : les composantes de l'ambiance unique d'un spa 12

Un massage parfait : une expérience très personnelle 15

Expérience culinaire au spa: Menus délicieux pour couronner l'expérience de vos clients 18



Cover photo:
Scandinave Spa Mont-Tremblant,
Québec

au courant Cornéothérapie : l'hydratation thérapeutique 22

L'épilation 24

grains de beauté 26

En vedette Heptathlonienne canadienne, Brianne Theisen-Eaton 27



L'ART *du* COLLAGE



Le dictionnaire Merriam-Webster définit le collage comme étant « une œuvre d'art qui est créée en fixant des pièces provenant de différents matériaux à une surface plane ». Selon moi, l'industrie du spa et du bien-être est comme un magnifique collage élaboré. Les spas réunissent une myriade d'éléments (santé, soins de beauté, ambiance, environnement, spiritualité, tourisme, détente, etc.) et les combinent en une expérience remarquablement unique. Les gens vont au spa pour une foule de différentes raisons : recherche d'équilibre et de bien-

être, désir de paraître à leur meilleur, souhait d'être en meilleure santé ou quête de nouvelles aventures et de nouveaux plaisirs.

De nombreux secteurs des services offrent un ou certains de ces éléments, mais seulement notre industrie les réunit tous de façon à répondre aux différents besoins et désirs de nos clients. Chez SpaInc, nous visons à soutenir une industrie du spa et du bien-être canadienne de grande qualité, sécuritaire et innovatrice, et ce, grâce au partage de techniques, de nouvelles, de connaissances et d'idées partout au pays. C'est avec fierté que nous lançons la nouvelle vision de notre magazine dans cette édition du printemps 2015, soit l'élaboration de notre propre collage en ajoutant un autre élément clé à nos pages : les amateurs de spas.

Tout en tenant compte du vaste choix de spas au Canada, des traitements, des thérapies et des expériences qu'ils offrent, nous ouvrons en quelque sorte nos portes pour inviter les clients à participer à notre cercle de lecteurs. Nous nous concentrerons toujours sur le soutien de la vision d'une industrie du spa et du bien-être solide, tout en aidant les amateurs de spas à naviguer à travers les différentes options qui s'offrent à eux, partageant des conseils et des idées pour les aider à explorer davantage les magnifiques occasions possibles. Notre objectif est de faire le pont entre les spas et leurs clients. Nous accueillons donc la participation des experts et des amateurs pour nous aider à façonner l'avenir.

Heather Ednie



Visitez-nous en ligne @SpaMagInc

Éditrice Susan A. Browne
sbrowne@dvtail.com

Directrice de la rédaction Theresa Rogers
trogers@dvtail.com

Rédactrice en chef Heather Ednie
hednie@dvtail.com

Journaliste Hermione Wilson
hwilson@dvtail.com

Directrice artistique Katrina Teimourabadi
kteimo@dvtail.com

Collaborateurs Dr. Hans Lautenschläger
Amanda Swain

Directrice de la publicité Beth Kukkonen
bkukkonen@dvtail.com

Vente publicitaire Jennifer Dilorio
jdilorio@dvtail.com
905-707-3509

Gillian Thomas
gthomas@dvtail.com
905-707-3508

Directrice de marketing Stephanie Wilson
swilson@dvtail.com

VP de production Roberta Dick
robertad@dvtail.com

Directrice de production Crystal Himes
chimes@dvtail.com

Coodonnatrice de production Joanna Forbes
jforbes@dvtail.com

Publié quatre fois par année par :
Dovetail Communications Inc.
Présidente : Susan A. Browne

Tél. : 905-886-6640 Téléc. : 905-886-6615
Courriel : general@dvtail.com

ABONNEMENTS ET ADRESSE DE RETOUR
30 East Beaver Creek Rd, Suite 202
Richmond Hill, Ontario L4B 1J2

CONVENTION DE POSTES-PUBLICATIONS NO 40026342

Dépôt légal - Bibliothèque nationale du Canada. Tous droits réservés. Toute reproduction intégrale ou en partie des textes, illustrations et photographies est interdite. Dovetail Communications Inc. ne peut être tenu responsable des erreurs ou négligences commises dans l'emploi des renseignements contenus dans le magazine Spa Inc.

Spa Inc. et Dovetail Communications Inc. ne peuvent être tenus responsables du contenu des annonces publicitaires, ou de toute garantie ou offre incluses dans les dites annonces.

Spa Inc. accepte de recevoir des manuscrits numérisés, des photographies et des illustrations, mais ne s'engage pas à les publier ni à les conserver.

Abonnement d'un an : Canada 25\$, États-Unis 39\$. Chaque numéro : 6\$. SVP ajouter la TPS et la TVQ.
Tél: 877-772-0831
IMPRIMÉ AU CANADA

DOVETAIL
COMMUNICATIONS INC.



Ce magazine est imprimé sur du papier qui contient 10% de post-consommation et peut être recyclé. Le papier ne contient ni chlore, ni acide.



Les saunas – des avantages potentiels pour la santé

Passer du temps sans but dans un sauna peut être un bel investissement pour votre futur, selon une étude récente réalisée par la University of Eastern Finland. L'étude a découvert qu'une fréquentation élevée des saunas est associée avec une vie plus longue et une incidence réduite des décès causés par des problèmes cardiaques. L'étude a suivi 2 300 hommes d'âge moyen pendant 20 ans. Elle a démontré que ceux qui visitaient un sauna deux à trois fois par semaine avaient 24 % moins de risque de décès, et ceux qui visitaient un sauna de quatre à sept fois par semaine avaient 40 % moins de risque de décès, en comparaison à ceux qui n'y allaient qu'une fois par semaine. De plus, la quantité de temps passée dans le sauna était un facteur important. Les participants qui y passaient 19 minutes ou plus avaient 52 % moins de chance d'une mort cardiaque que ceux qui y passaient moins de 11 minutes par session.

Bien que plus d'études sont nécessaires – pour inclure des femmes, et trouver la relation de cause à effet entre l'usage des saunas et une vie plus longue – cette étude pourrait inciter les cardiologues à réévaluer leurs soucis par rapport à l'exposition de leurs patients à la chaleur des saunas. Les chercheurs ont suggéré que la chaleur et l'humidité élevées dans le sauna pourraient mener à des changements positifs dans l'appareil cardiovasculaire; la réduction de stress et l'augmentation de la sensation de détente associée au temps passé dans le sauna peuvent aussi être des facteurs.

Croissance continue du nombre de spas de qualité assurée au Canada

L'Association canadienne de l'industrie du spa (ACIS) a annoncé qu'en 2014, vingt-huit spas ont atteint le statut « Quality Assurance Approved » (assurance de qualité), ayant passé une inspection approfondie et une évaluation de leurs pratiques en mesures de sécurité, d'hygiène et des bonnes pratiques commerciales.

Seul en son genre au Canada, ce programme national a pour but d'offrir une évaluation cohérente et fiable à travers tous les types de spas, de toute échelle. Les évaluations sont entreprises par des experts indépendants pour assurer l'intégrité du programme. Le résultat est une référence sûre qui saura guider les clients vers les spas de qualité qu'ils recherchent.

« Atteindre le statut "Quality Assurance Approved" et obtenir le droit d'afficher le logo QAA permet au public d'avoir confiance en leur choix de spa, car il dépasse les standards professionnels de l'industrie. Les clients ont l'assurance qu'ils sont entre de bonnes mains, leur permettant de se détendre et d'apprécier leur temps au spa sans soucis », note Maria Micu, trésorière du ACIS et liaison du conseil pour le Comité des normes et des bonnes pratiques (Standards and Practices Committee).

La folie des sources thermales

L'une des tendances de voyage à l'échelle mondiale est l'intérêt pour les endroits naturels et indigènes, ce qui met les sources chaudes, ou minérales, sous les feux de la rampe. Une étude récente par le Global Wellness Institute (GWI) démontre que les sources thermales représentent un marché global de 50 milliards de dollars, avec presque 27 000 sources (ayant des infrastructures construites sur le site) qui génèrent des revenus à travers le monde.

L'étude a aussi trouvé que même si 20 343 (ou presque les deux-tiers) des sources chaudes sur la liste n'offrent pas de services de spa additionnels, celles qui le font ont remporté un total de 32 milliards de dollars, ou 64 % des revenus de l'industrie.

Ici au Canada, on retrouve plusieurs sources chaudes de renommée mondiale, surtout dans les Rocheuses, qui méritent vraiment une visite.

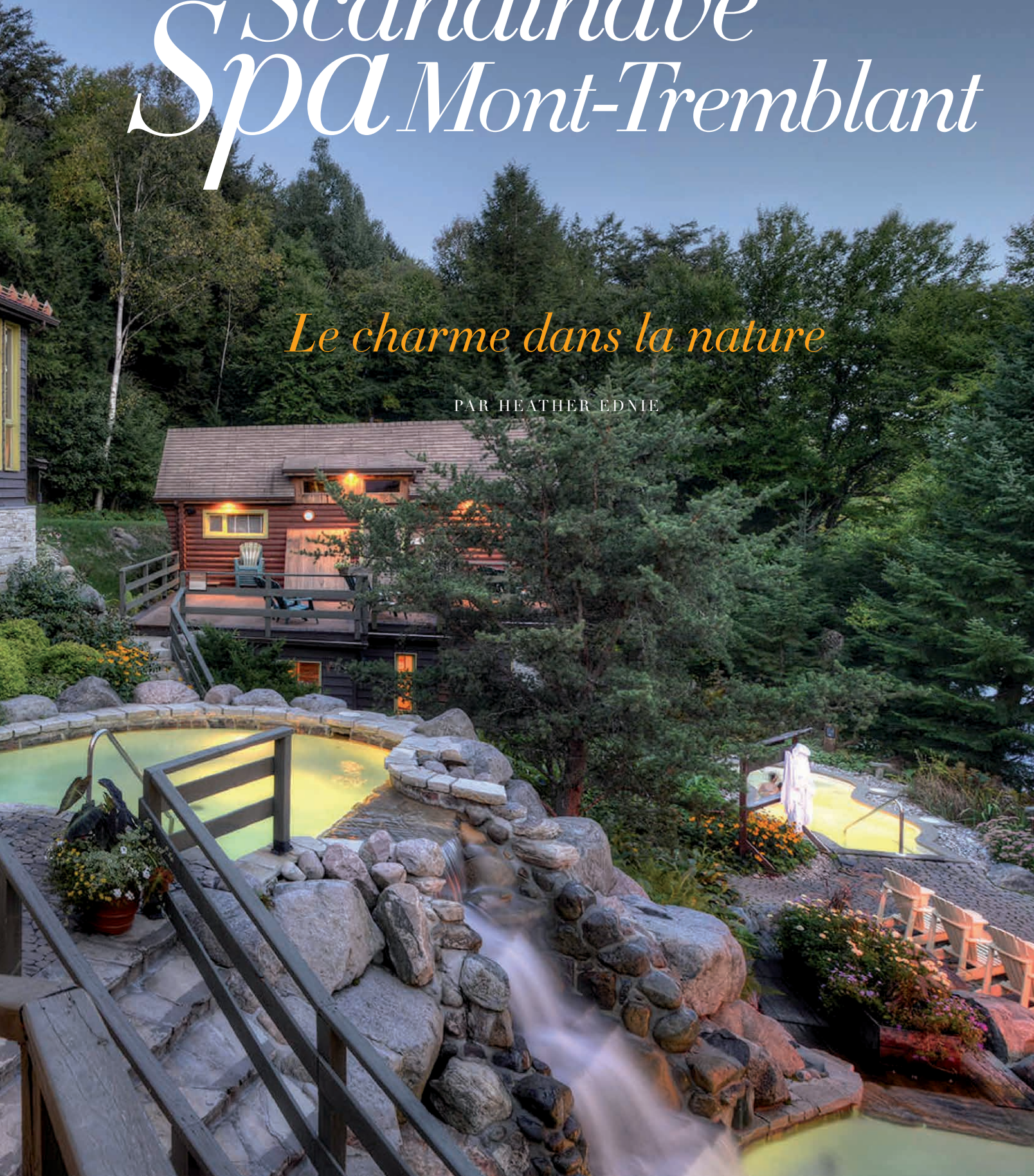




Scandinave Spa Mont-Tremblant

Le charme dans la nature

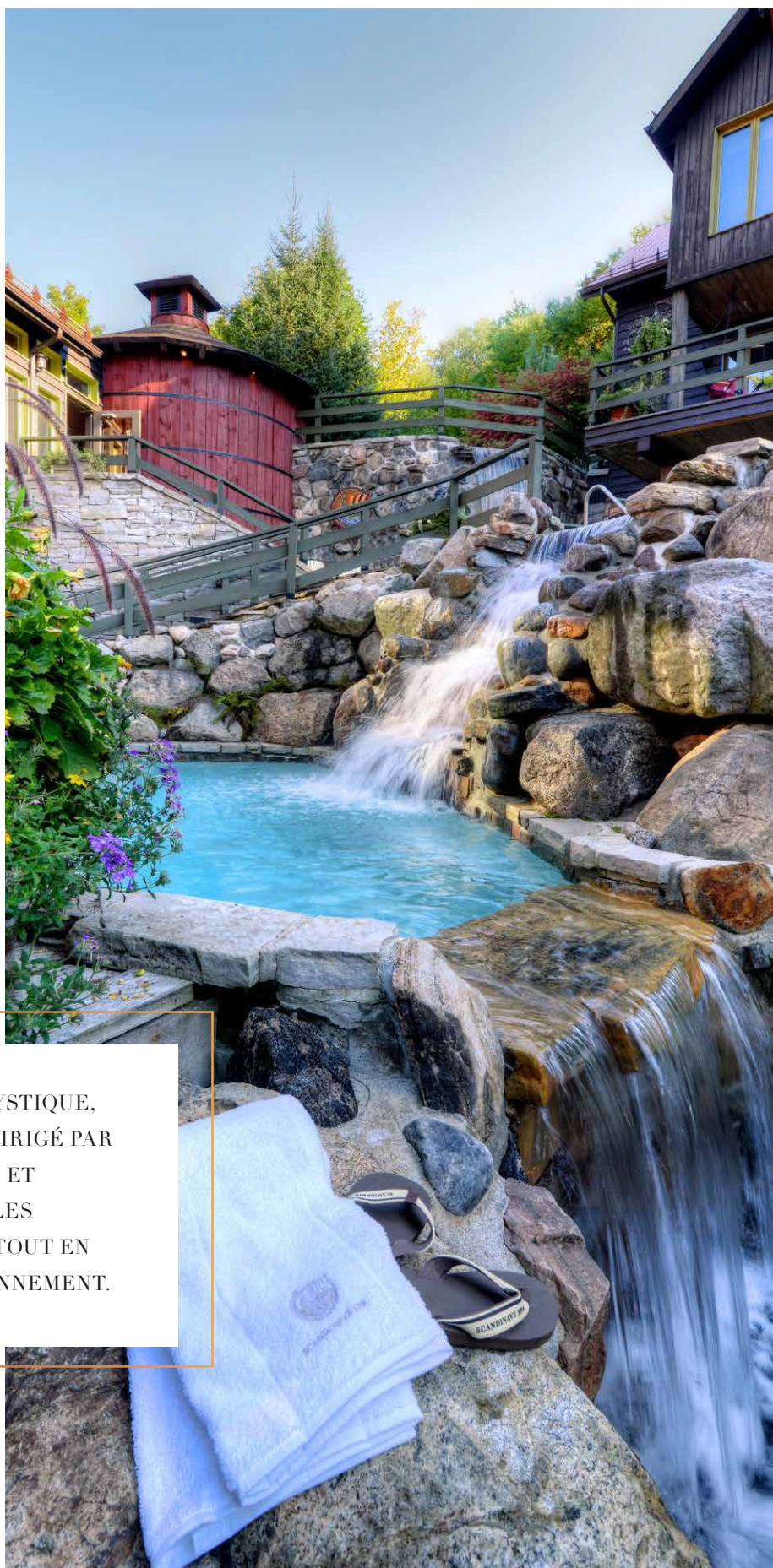
PAR HEATHER EDNIE

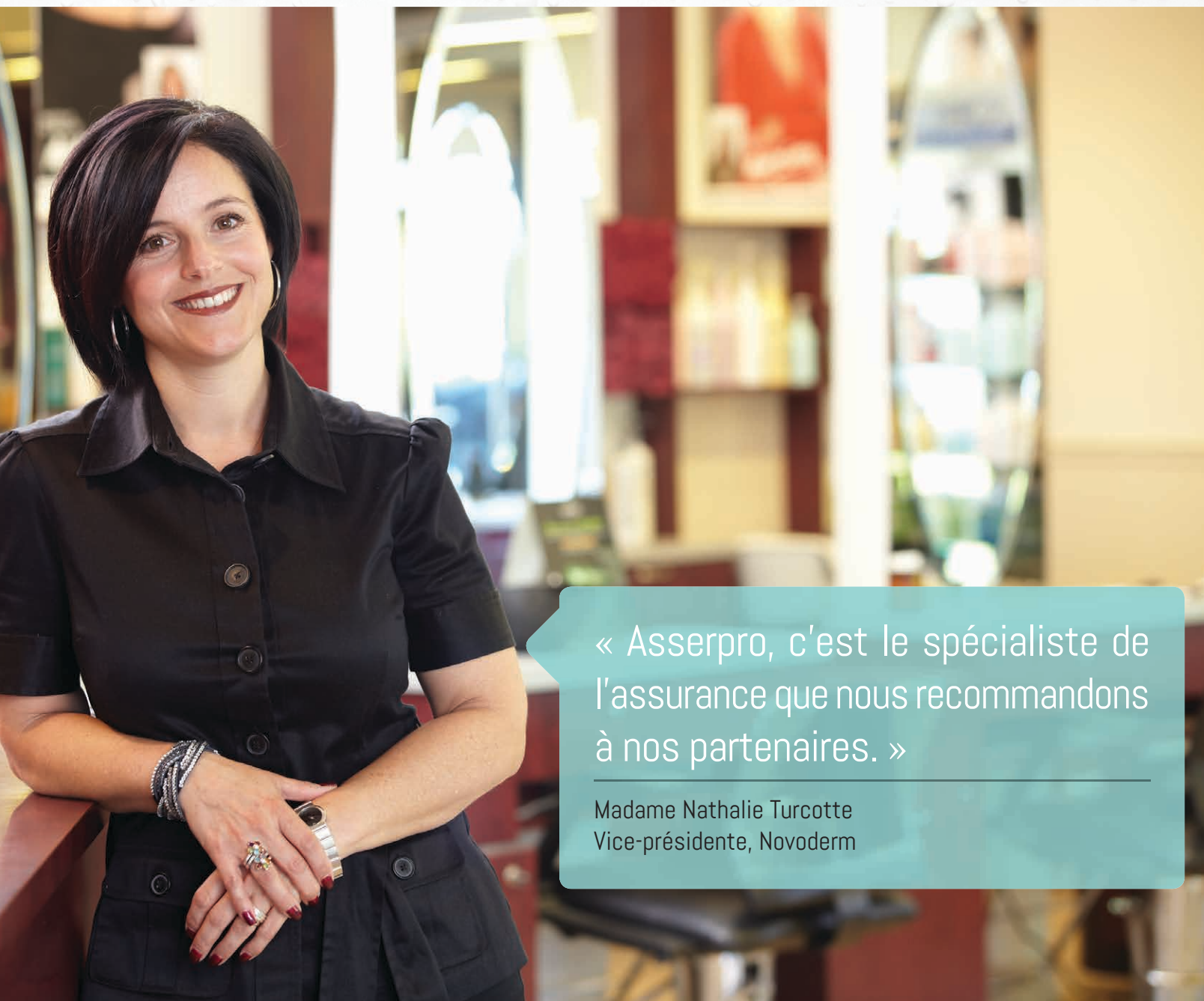


Si le Mont-Tremblant est la couronne du Québec, le Scandinave Spa Mont Tremblant est le diamant logé au centre de la couronne. Un havre de paix de toute beauté, qui puise l'inspiration de son environnement naturel, Scandinave Spa offre le luxe et la détente conjointement aux cadeaux offerts par Dame Nature. Situé sur les bords de la rivière du Diable, à quelques minutes de la station de ski de renommée mondiale, Scandinave Spa est une partie essentielle de l'expérience à Tremblant. C'est l'endroit idéal pour se détendre de concert avec la nature – les fleurs, les arbres et encore plus – qui remplit les installations et entoure les visiteurs de son abondance.

Fondé en 1999 par Pierre Brisson, Scandinave Spa Mont-Tremblant a fêté son 15^e anniversaire en décembre dernier et souhaite poursuivre son héritage de traitements de luxe pour le corps, l'âme et l'esprit pendant de nombreuses années encore. Mont-Tremblant était le premier des quatre Scandinave Spas dont réjouissent maintenant des clients à travers le pays (avec les spas Blue Mountain, Whistler et Vieux-Montréal). Les visiteurs sont enchantés par les éléments somptueux des bains d'hydrothérapie, incluant le bain de vapeur à l'eucalyptus, le sauna finlandais, les bains chauds et la douche thermique, ainsi que les postes de rinçage rafraîchissants, comme les douches

MÊME AVEC SON AIR MYSTIQUE,
SCANDINAVE SPA EST DIRIGÉ PAR
UN PLAN STRATÉGIQUE ET
L'EXIGENCE D'OFFRIR LES
MEILLEURS SERVICES TOUT EN
RESPECTANT L'ENVIRONNEMENT.





« Asserpro, c'est le spécialiste de
l'assurance que nous recommandons
à nos partenaires. »

Madame Nathalie Turcotte
Vice-présidente, Novoderm

On prend soin de vous

Le programme d'assurance le plus
complet au Québec

1 800 463-6385

Appelez-nous maintenant pour
obtenir une soumission

Tous les détails disponibles en ligne www.asserpro.com



ASSURANCE
SPA • ESTHÉTIQUE



nordiques, les douches froides, les bains froids et même la rivière du Diable. Pour compléter ce traitement nordique, on retrouve plusieurs aires de détente incluant des solariums, un pavillon zéro gravité, des hamacs, des terrasses et un foyer extérieur.

Des matériaux naturels comme la pierre et le bois ont été utilisés pour construire ce merveilleux établissement de 18 000 pieds carrés. Il contient 18 salles de massage et enchante les visiteurs avec des foyers, des planchers en bois franc, des sofas confortables, ainsi que des antiquités et des œuvres d'art un peu partout pour créer une atmosphère calmante et fort agréable.

Pour ceux qui souhaitent un niveau de dorlotage plus élevé, une vraie panoplie de massages est offerte, dont le suédois (individuel ou en couple), le thaïlandais, le massage aux pierres volcaniques, le massage des tissus profonds et celui pour



ÉTANT BLOTTIS SUR LES BORDS DE LA RIVIÈRE DU DIABLE, LES CLIENTS DU SPA PEUVENT SE RÉJOUIR D'UNE OPPORTUNITÉ EXCEPTIONNELLE L'INCORPORATION D'UNE PLONGÉE DANS LA RIVIÈRE DURANT LEUR EXPÉRIENCE AU SPA.

femme enceinte. Mais les massages n'offrent pas uniquement un plaisir pour le corps ; la peau en bénéficie aussi. Les huiles utilisées pour les massages sont naturelles, à base de riz, et 100 % hypoallergéniques ; les gels de massage sont constitués d'un mélange d'huiles de soya, de noix de coco et de pépins de raisins avec de la vitamine E. Avec ses massothérapeutes qualifiés et son environnement charmant, s'offrir un massage en plus du temps passé dans les bains du Scandinave Spa promet un ressourcement incroyable et une retraite sans pareil de notre monde surchargé.

Même avec son air mystique, Scandinave Spa est dirigé par un plan stratégique et l'exigence d'offrir les meilleurs services tout en respectant l'environnement. Reconnu pour son engagement écologique, Scandinave Spa limite le gaspillage et emploie, dans son exploitation durable, des appareils et une

irrigation à faible consommation d'eau. Un système informatique de pointe analyse la qualité de l'eau dans les bains et les équipes techniques contre-vérifient les données plusieurs fois par jour. Les documents de contrôle sont disponibles pour consultation afin de répondre à toutes les questions ou préoccupations des clients.

Il n'y a pas de période morte durant l'année au Scandinave Spa Mont-Tremblant. Été comme hiver, les touristes sont dans la région pour profiter de la beauté naturelle et des maintes activités extérieures offertes par les lacs et les montagnes. Les fins de semaine sont particulièrement occupées et le spa est ouvert 365 jours par année. Durant les mois un peu moins achalandés à la mi-automne et au printemps, le spa offre des prix spéciaux et des promotions dont peuvent bénéficier les résidents locaux. « Quelle que soit la météo, nos installations d'hydrothérapie offrent une opportunité de détente complète », affirme Angelique Papadopoulos, directrice du marketing.

Étant blottis sur les bords de la rivière du Diable, les clients du spa peuvent se réjouir d'une opportunité exceptionnelle – l'incorporation d'une plongée dans la rivière durant leur expérience au spa. « Dès l'arrivée du printemps et de l'été, c'est l'un de nos attributs le plus populaires », indique Mme Papadopoulos. « Les clients nagent dans la rivière, et de petits îlots apparaissent en été. En hiver, nous brisons même la glace pour pouvoir faire une petite saucette. » ■

FACE AU CANCER LA TÊTE HAUTE

Le cancer et ses traitements peuvent avoir des conséquences éprouvantes sur votre apparence.

UN ATELIER BELLE ET BIEN DANS SA PEAU

peut vous aider à vous sentir mieux en retrouvant une apparence qui vous ressemble. D'une durée de deux heures, cet atelier gratuit est offert à toutes les femmes atteintes d'un cancer, quel que soit le type ou le traitement suivi.

Vous apprendrez sur :

- L'hygiène cosmétique
- Les soins de la peau
- Les cosmétiques
- La protection solaire
- Soins des ongles
- Les solutions capillaires

Au-delà de ces connaissances pratiques, vous recevrez un soutien chaleureux, des conseils de bénévoles professionnelles et pourrez échanger avec d'autres femmes atteintes d'un cancer.

Vous repartirez également avec une trousse gratuite de produits cosmétiques et de soins pour la peau et avec la confiance dont vous avez tant besoin pour faire face à un cancer.

Trouvez un atelier près de chez vous:

BELLEETBIENDANSSAPEAU.CA | 1.800.914.5665

Obtenez de l'information et du soutien avec notre communauté en ligne à faceaucancer.ca



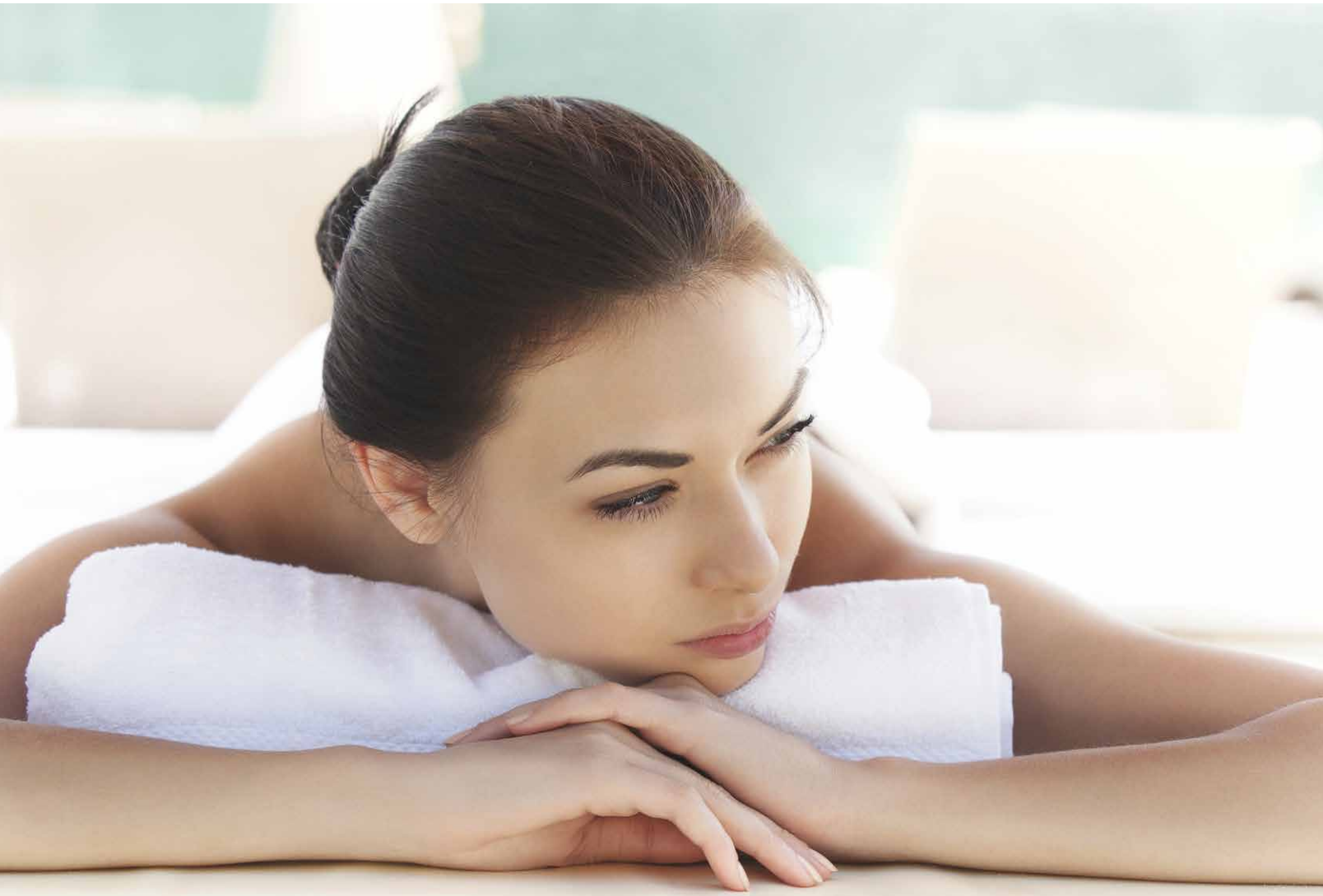
Suivez-nous sur



facebook.com/LGFBCanada



[@LGFBCanada](https://twitter.com/LGFBCanada)



Silence!

Le silence, les sons et la musique : les composantes de l'ambiance unique d'un spa.



PAR HERMIONE WILSON

Le spa est une oasis qui permet d'échapper au stress du quotidien – la routine du travail, les pressions relatives aux enfants, les rayonnements accoutumants des téléphones intelligents – sans parler du bruit constant qui nous entoure.

« L'un des éléments importants à l'origine du stress au 21^e siècle est le niveau inimaginable de pollution sonore autour de nous et que nous ne remarquons même plus », affirme Dr Jeffrey Thompson, fondateur du Center for Neuroacoustic Research en Californie, où il étudie les applications thérapeutiques du son et compose de la musique méditative.

Cependant, le son n'est pas uniquement gênant. Certains sons, comme la musique ou les sons de la nature, peuvent nous détendre et réduire le stress. Les modalités de la gestion du son au spa, en bloquant certains sons et en introduisant d'autres, auront des répercussions importantes sur l'expérience globale au spa.

ÉQUILIBRER VOTRE CHI

Comme son nom le suggère, CHI, The Spa à l'hôtel Shangri-La de Vancouver vise votre bien-être intérieur. « Nous nous concentrons vraiment sur l'expérience individuelle », explique

Liz Sperandeo, directrice des relations publiques au Shangri-La. Le spa est conçu pour favoriser l'intimité et l'isolement paisible.

« Il n'y a pas de vestiaire commun ou de salle de repos commune comme dans d'autres spas, dit Mme Sperandeo. Nous avons un

salon de détente où les consultants accueillent chaque client, puis ils les dirigent vers leur propre espace privé. »

Pour minimiser le bavardage dans le spa et maintenir un environnement tranquille pour les clients, CHI demande aux gens de ne pas tenir de grandes conversations dans les espaces publics. Lorsqu'un groupe est attendu, on réserve généralement le spa au complet. Les clients peuvent alors bavarder à leur guise.

LES MODALITÉS DE LA GESTION DU SON
AU SPA, EN BLOQUANT CERTAINS SONS
ET EN INTRODUISANT D'AUTRES,
AURONT DES RÉPERCUSSIONS
IMPORTANTES SUR L'EXPÉRIENCE
GLOBALE AU SPA

RÉSONNER COMME UN VERRE À VIN

Dr Jeffrey Thompson, du Center for Neuroacoustic Research en Californie, croit vraiment au pouvoir du son pour favoriser les changements physiologiques et psychologiques du corps. Ses études sur le divertissement des ondes cérébrales, basées sur la théorie que l'on peut entraîner le cerveau à une certaine fréquence à l'aide de sons et d'équipement spécialisés, l'a mené à composer une série de paysages acoustiques et d'œuvres musicales méditatives.

« Nous créons cette douce musique hypnotique à l'aide de pulsions musicales synchronisées avec le rythme cérébral des ondes delta, soit l'état cérébral le plus faible et le plus lent dans lequel on est plongé lorsqu'on dort profondément, explique Dr Thompson. Les ondes cérébrales qui sont agitées et dans un rythme cérébral bêta éveillé et très rapide ont tendance à ralentir vers ce rythme delta. » Dr Thompson affirme que cette méthode s'est révélée être un traitement sans médicament efficace pour les gens souffrant de troubles du sommeil.

« Il s'agit de l'application scientifique des fréquences sonores coordonnées à différentes structures du corps, pour les faire résonner tout comme des verres à vin », dit-il.



Hamam Spa, Toronto

L'atmosphère paisible du spa est davantage marquée par une piste sonore créée spécialement pour CHI, The Spa. « Il s'agit d'un son, d'une ambiance et d'un ton que l'on retrouve de façon constante dans tous les CHI, The Spa au monde », affirme Mme Sperandeo.

DONNER LE BON TON

Au Hamam Spa, dans le centre-ville de Toronto, là où le bruit de la vie urbaine menace de perturber la sérénité du spa, ils ont trouvé une solution originale.

« Nous avons une imposante fontaine à l'avant du spa qui aide vraiment à atténuer le bruit, explique la directrice du marketing, Paula Aveling. C'est intéressant en fait, lorsqu'on arrive d'une rue très occupée et que tout ce qu'on entend est de l'eau qui coule et de la musique. Ça nous ralentit vraiment et nous prépare au retrait du monde extérieur. »

Quant à la musique, Mme Aveling dit que Hamam n'a adopté ni les oiseaux qui gazouillent, ni les ruisseaux qui murmurent. Le spa se moule plutôt à son identité urbaine en faisant jouer une musique du monde rythmée. « Nous tentons d'être un peu plus urbains, un peu plus amusants, dit-elle. Nous avons choisi expressément une liste musicale non traditionnelle. »

LA PUISSANCE DU SON

Le son fait partie intégrale de l'expérience des clients dans votre établissement. Il est important que les sons du spa travaillent de concert avec le thème et l'ambiance que vous souhaitez créer.

« Puisqu'il s'agit de l'un des sens, l'ouïe joue un grand rôle dans tous les spas de notre industrie, explique Mme Aveling. Il est vraiment important de tenter de superposer toutes les couches et de créer des sons efficaces, afin de mettre en place un bon environnement. » 

À NOTER

Insonoriser votre spa

Izzy Gliener, fondateur de Acoustic Solutions à Edmonton, en Alberta, conseille les entreprises sur la gestion du bruit depuis 1973.

Voici ses recommandations pour les propriétaires de spa :

S'assurer que tout le matériel autoporteur est isolé pour réduire les vibrations et éviter le bruit transmis par la structure. « Si certaines pièces d'équipement vibrent et touchent à la structure, alors le bruit se propagera partout, affirme M. Gliener. Cette étape doit se faire à l'installation de l'équipement et le fournisseur devrait être en mesure de fournir des dispositifs d'isolation (ressorts ou tampons de caoutchouc, etc.). »

S'assurer que le temps de réverbération du spa est faible. Il s'agit du son qui se répercute dans le spa. Il existe des formules pour faire ce calcul. Le temps de réverbération idéal dépend de la quiétude que vous souhaitez pour votre spa, affirme M. Gliener. « Si vous recherchez un niveau conversationnel paisible, le temps de réverbération devrait être à moins d'une seconde, dit-il. S'il n'est pas à ce niveau, vous devez ajouter des matériaux dans l'espace qui feront ce travail, soit des écrans ou des panneaux et tout autre élément du genre. »

S'assurer de ne pas éliminer tous les sons lorsqu'on tente de créer un espace paisible, dit M. Gliener. « Il ne faut pas que ce soit trop tranquille. Il ne s'agit pas d'un lieu de sépulture. »

Carley Petillion, designer d'intérieur chez Creative Spaciz à Victoria, en Colombie-Britannique, a beaucoup d'expérience dans la conception d'espaces commerciaux. Voici ses conseils pour les propriétaires de spa souhaitant créer un environnement sonore apaisant pour leurs clients :

- Avoir des salles de traitement bien isolées.
- Utiliser des portes pleines (éviter les portes coulissantes).
- Ajouter un élément d'eau (comme un bain hamam).
- S'assurer que le système sonore est bien installé afin que la musique d'ambiance joue uniformément partout dans le spa.

UN MASSAGE parfait

Un massage parfait ne se résume pas à l'effleurage, au pétrissage et au tapotement. Il calme l'esprit, soulage la tension musculaire, nous ramène dans notre corps physique, nous stimule et nous revitalise afin que l'on puisse retourner à notre monde avec un regain de stimulation pour faire face aux défis quotidiens avec une énergie renouvelée. C'est peut être un défi de taille, mais très faisable si les détails suivants sont adoptés.

PAR AMANDA SWAIN

CRÉER UN ESPACE

Un massage débute aussitôt qu'on arrive dans la salle de traitement. Les premières impressions sont marquantes, alors il est très important de préparer le terrain. Un espace propre qui est accueillant, chaleureux et réconfortant, avec une ambiance calme, peut favoriser la détente chez les clients même avant de monter sur la table. Une lumière tamisée ajustable est de rigueur, car il n'y a rien de pire que d'essayer de se détendre à la lumière éblouissante et artificielle des fluorescents.

La table de massage devrait avoir des couches de couvertures confortables ou un duvet. Quelques clients ont toujours chaud et ont une préférence pour moins de couvertures; d'autres ont toujours froid et apprécient plusieurs couches. Dans tous les cas, vous serez prêts à vous ajuster à l'individu.

LE POUVOIR DE LA MUSIQUE

Un des éléments clé du massage parfait est la musique. Elle a un effet calmant et aide à distraire le cerveau pour éviter à penser au travail, à la liste d'épicerie, au repas à faire; la musique aide plutôt à transporter le client vers un autre moment et un autre lieu. Si vous en avez la possibilité, choisissez et préparez vos propres listes d'écoute pour vos massages. Ce n'est pas nécessaire que ce soit de la musique « typique » de spa; utilisez de la musique classique, du jazz ou des chansons populaires. Prenez ce que vous aimez pour vous détendre (mais si vous aimez la musique heavy metal, il vaut mieux s'en abstenir) et soyez créatif. Vos clients vous en seront reconnaissants.



Amanda Swain, Thérapeute de spa et co-propriétaire de Three Birds Bodycare and Massage, Vancouver, C.-B.
www.threebirdsbodycare.com

Amanda Swain est une infirmière avec un intérêt particulier pour les bienfaits du massage sur la santé. En 2011, elle a complété un certificat en « Spa Therapy » et avec sa copine Tallulah, qui était aussi finissante, elle a fondé Three Birds Bodycare and Massage.

PLAIRE AU NEZ

Faites des recherches à propos des huiles aromatiques et parfumez la salle avec des huiles essentielles pures. Il en faut peu pour faire effet. Utilisez un diffuseur pour infuser la salle de senteurs botaniques. Ajoutez une goutte de lavande, de menthe poivrée ou de romarin à votre huile de massage pour augmenter les bienfaits thérapeutiques.

UNE BONNE COMMUNICATION

Très souvent, cette partie du massage est négligée. Il est important de poser aux clients des questions claires et précises au sujet de leurs attentes face au traitement. Écoutez-les attentivement afin de personnaliser le massage pour votre client. C'est merveilleux d'entrer dans une espace où l'on se sent entendu et compris.

Offrez des instructions claires aux clients à propos de leur préparation pour le traitement afin d'enlever toute anxiété qu'ils pourraient ressentir avant de se déshabiller. Soyez très claire à propos de l'enlèvement des sous-vêtements, s'ils devraient se coucher en dessous des couvertures et s'ils devraient s'installer à plat ventre ou sur le dos.

« ON N'A RIEN SANS MAL » N'EST PAS TOUJOURS VRAI

Offrir plus de pression n'est pas toujours efficace. La douleur n'entraîne pas toujours des gains et peut empêcher la détente. Oui, il est important de travailler les nœuds, mais réchauffez l'endroit en premier et allez-y tranquillement plus profondément dans le muscle. Ne mettez pas toute votre attention sur l'endroit très noué – n'oubliez pas que cet endroit douloureux dans l'épaule est attaché au reste du dos et du corps.

L'INTUITION ET L'INTENTION

Un thérapeute qui est présent, attentif au client et centré sur le massage donnera un meilleur traitement que celui qui fait les choses de façon machinale en pensant à mille autres choses outre la tâche devant lui. Si le thérapeute a son attention concentrée sur le client et n'est pas distrait, le client le ressentira et pourra se détendre plus profondément.

Un massage est une expérience très personnelle et il y a beaucoup de détails à prendre en compte pour en faire un massage parfait. Si l'on oublie un élément essentiel, l'expérience peut laisser le client très insatisfait. Aristote faisait peut-être référence au massage idéal quand il a dit « Le tout est plus grand que la somme de ses parties. » **S**



Prix de spa &
de bien-être
Canadien 2015

Présenté par

SIAC
ACIS

SPA INDUSTRY ASSOCIATION
OF CANADA
ASSOCIATION CANADIENNE
DE L'INDUSTRIE DU SPA

SPA
inc.



C'est le temps de célébrer

L'industrie du spa au Canada est façonnée par des travailleurs dévoués au service à la clientèle et qui possèdent un esprit d'innovation et d'entrepreneuriat. Nous pensons qu'il est grand temps de les célébrer!

Dans cet esprit, le magazine *SPA inc.* magazine travaillera de concert avec l'Association Canadienne de l'Industrie du Spa pour reconnaître les spas Canadiens *exceptionnels* de toutes sortes. En 2015 nous lancerons le Prix de spa et de bien-être canadien avec un gala qui aura lieu à l'automne.





Catégories de prix

Nous commencerons à recevoir les mises en candidature en juin 2015.

Quelques catégories de prix :

25 premiers spas au Canada

Meilleur médi-spa

Meilleur spa de destination

Premier partenaire de spa

Meilleur nouveau spa

Choix des consommateurs

PLUSIEURS TROUSSES DE PARRAINAGE DISPONIBLES

Pour les critères du prix, les trousse de parrainage et plus d'information sur le gala, visitez www.canadianspaawards.ca

EXPÉRIENCE CULINAIRE AU *spa*

Menus délicieux pour couronner l'expérience de vos clients

PAR HERMIONE WILSON

Comme un bon vin et la bonne compagnie, la bonne bouffe et une journée au spa vont de pair. Imaginez : vous passez la matinée à être massé et dorloté, et suite à une trempette dans le bain tourbillon ou une session purifiante dans le sauna, vous marchez à pas feutrés vers la salle à manger, portant votre robe de chambre et vos sandales du spa pour un repas délicieux.

« On peut bien travailler le corps et faire de bons traitements, mais si vous ne mangez pas les nutriments pour que l'intérieur du corps travaille de concert avec l'extérieur... c'est là où la magie opère », nous indique Vivienne O'Keefe, consultante dans l'industrie du spa.

« Vous nourrissez votre corps et prenez soins de vous-même », affirme Paulina Alexander, directrice du Grotto Spa au Tigh-Na-Mara. Ce spa à Parksville, en C.-B., a ajouté un restaurant, le Treetop Tapas and Grill, deux ans après son ouverture en 2003. Le processus n'a pas été

facile, dit-elle, mais a valu la peine.

« En incluant une expérience culinaire avec l'expérience au spa, nos clients peuvent vraiment profiter de l'établissement pour la journée au complet, » indique Mme Alexander.

Mme O'Keefe est d'accord : l'ajout d'une expérience culinaire aux services de spa rehausse ce que vous offrez aux clients. « Les clients adorent », affirme Mme O'Keefe. « Cela donne plus d'authenticité à la programmation du spa », indique-t-elle. L'option culinaire offre le potentiel d'augmenter la réputation du spa et la possibilité d'accueillir plus de clients, explique Mme O'Keefe, mais cela apporte aussi beaucoup de défis.

TAPAS ET LE VIN

Situé au troisième étage, le Treetop Tapas and Grill du Grotto Spa dispose d'une salle à manger intime avec 30 places. Ses fenêtres, qui vont du sol jusqu'au plafond, donnent sur les cimes des



arbres de la forêt que l'entoure. Au menu figurent des tapas, des hors-d'œuvre de tradition espagnole. La présentation du chef compte parmi les options les plus commandées. Elle donne la possibilité de goûter à tout en même temps, dit Mme Alexander. « Au lieu de choisir un plat ou de prendre deux petits plats, ils peuvent essayer tout ce qu'il y a au menu », ajoute-t-elle.

La sélection alimentaire cherche l'équilibre entre la décadence et la santé, avec des desserts riches et crémeux et des produits locaux. « Plusieurs de nos produits alimentaires ont des propriétés antioxydantes », explique Mme Alexander. « Nous utilisons des ingrédients locaux le plus possible. La nourriture est préparée pour les clients sur commande. »

STEAK FRITES ET CHOCOLAT

L'Elmwood Spa à Toronto, en Ontario, offre une variété d'options culinaires. Le Terrace Restaurant, situé au quatrième étage du spa, a un balcon ouvert l'été et pouvant accommoder 18 convives. Une autre section du restaurant, appelée Greenhouse, donne sur la ville. Le Elmwood Spa partage un propriétaire avec le Bangkok Garden Thai Restaurant, qui a sa propre entrée au rez-de-chaussée de l'établissement. Au deuxième étage du spa, on trouve aussi un bar à jus qui offre des jus fraîchement pressés.

« Les gens ne viennent pas au spa uniquement pour se reposer. Ils veulent aussi se nourrir et prolonger la sensation de se faire dorloter », explique Britwin Dias, directeur de la restauration à Elmwood Spa et Bangkok Garden Thai Restaurant.

Comme le Grotto Spa, le Terrace Restaurant à Elmwood Spa offre un mélange de nourriture santé avec des options plus indulgentes, ainsi qu'une sélection de vins ontariens, des bières et des martinis. « Nos clients recherchent de la nourriture de qualité, mais ils veulent aussi se faire plaisir jusqu'à un certain point », affirme M. Dias. Par exemple, d'année en année, leurs repas les plus populaires sont le steak frites et les desserts riches en chocolat. Ils ont toutefois ajouté plus d'options végétaliennes, végétariennes et sans gluten selon les besoins changeants de leurs clientèle.

COMME UN BON VIN ET LA BONNE COMPAGNIE, LA BONNE BOUFFE ET UNE JOURNÉE AU SPA VONT DE PAIR



Recette de salade de tomates anciennes

provenant d'Elmwood Spa,
du chef Ian Penny

INGRÉDIENTS

- environ 5 tranches de tomates anciennes assorties par assiette
- une pincée de grains de poivre rose (ou régulier) grillés, légèrement écrasés
- une pincée de sel Maldon (ou autre sel en « flocons ». Évitez le sel de table si possible.)
- 1 oz de pousses de petits pois
- 1 oz d'échalotes croustillantes (la recette suit)
- 1/3 d'oz de réduction de vinaigre balsamique (la recette suit)
- 1 c. à table d'huile de noix

Réduction balsamique

Mettre le vinaigre balsamique dans une casserole et le faire réduire de 3/4 à feu moyen avec 1 clou de girofle et 1 feuille de laurier. Laissez refroidir et versez dans un flacon souple (ou utilisez une cuillère) pour servir.

Échalotes croustillantes

Éplucher quelques échalotes (de préférence des échalotes « Chicken Leg »). Couper finement en rondelles de 3 à 4mm d'épaisseur avec une mandoline. Défaire en rondelles individuelles et placer dans un bol. Saupoudrer les tranches d'échalotes avec 1 c. à table de fécule de maïs et 1 c. à table de farine de riz. Secouer pour enlever les « farines » en trop et les faire frire (300*) en lots jusqu'à qu'elles soient légèrement dorées et croustillantes; les assaisonner de sel kascher immédiatement.

Préparation

Mettre environ 5 tranches de tomates assorties en ligne sur une assiette. Saupoudrer de sel et de poivre. Mettre les pousses et les échalotes sur les tomates. Arroser avec un filet d'huile de noix et la réduction balsamique.





« C'est quelque chose que peuvent se permettre les plus grands spas qui ont assez d'espace », explique Dias. « Plusieurs spas font de la sous-traitance avec des restaurants situés à proximité. Mais nous sommes très chanceux de pouvoir l'offrir à nos clients – s'ils désirent un déjeuner à table, ou des mets à emporter, ou s'ils souhaitent se changer après leurs traitements pour aller au Bangkok Thai Restaurant. C'est simplement un prolongement de leur expérience au spa. »

PAS SANS DIFFICULTÉS

Pour un spa qui veut se lancer dans la préparation de la nourriture, la première étape à franchir est l'obtention d'un permis alimentaire. Sinon, il faut engager un sous-traitant de qualité provenant de l'extérieur. Dans tous les cas, il faut prendre en compte certains facteurs, comme les préférences alimentaires, les allergies alimentaires et, le plus important, la salubrité alimentaire.

« Nous avons la grande responsabilité de nous assurer qu'on s'occupe [des clients du spa] et que nous nous tenons à un standard de soins très élevé, » affirme Mme O'Keefe. Elle souligne l'importance d'avoir un programme d'entraînement sur la salubrité alimentaire, comme « Food Safe » en C.-B., afin d'informer le personnel des bonnes pratiques en matière de la manipulation des aliments.

Le service de la nourriture ne fait pas nécessairement augmenter les profits, dit Vivienne O'Keefe, consultante de spa. Souvent, les spas n'obtiennent pas leurs aliments à bon marché car ils n'achètent pas au même volume qu'un grand restaurant. De plus, l'ajout d'une option culinaire aux services déjà offerts entraîne l'ajout de personnel pour l'administrer. Les plus grands spas, faisant partie d'une station de vacances ou d'un endroit similaire, auront plus de facilité. Néanmoins, les spas peuvent quand même tirer bénéfice du service alimentaire, dit-elle, pourvu qu'ils fassent attention dans la planification et que le programme demeure simple, durable, et sûr.

Le secret de la réussite, affirme-t-elle, est d'avoir un bon concept pour le type de service que vous voulez offrir et de faire preuve d'une belle constance. « Qu'il ne soit ni trop large, ni trop compliqué », explique Mme O'Keefe.

Pour ceux qui ne peuvent pas offrir un programme alimentaire trop vaste, Mme O'Keefe donne l'exemple des spas qui ont ajouté un bar à jus ou qui offrent des sandwiches roulés aux clients après leurs traitements – des options beaucoup plus faisables. « C'est beaucoup de travail, mais les clients adorent », affirme Mme O'Keefe, « et je suis toujours surprise du nombre de personnes qui aiment prendre un verre de vin ou une bière pour accompagner leur traitement au spa. » **S**



Crevettes fraîches avec yogourts au basilique & cantaloup et avocat & menthe

du Treetop Tapas and Grill

Faire blanchir la quantité désirée de crevettes dans de l'eau bouillante assaisonnée de sel, poivre, et jus de lime et de citron. Faire refroidir.

Yogourt au basilique et cantaloup

2 tasses de yogourt – utilisez du yogourt 18%
1 tasse de basilic ciselé
1 petit cantaloup épluché, décortiqué, puis mis en purée
Passer la purée de melon au tamis.
Faire réduire le jus de melon en réserve avec 0,5 tasse de sucre.
Incorporer doucement : yogourt, basilique, purée de melon et liquide réduit.

Yogourt à l'avocat et à la menthe

2 tasses de yogourt
1 tasse d'avocat en purée
0,5 tasse de gelée à la menthe fondue
1 tasse de menthe ciselée
Incorporer doucement le tout.

Assemblage

Verser un peu des deux yogourts dans un verre à martini, mettre un peu de roquette, ensuite ajouter environ 4 crevettes. Arroser les crevettes d'un filet d'huile d'olive et de jus de citron frais, puis garnir de piments séchés. Voilà!





aba

ALLIED BEAUTY ASSOCIATION

#ABAShows

CALENDRIER DES SALONS 2015

ABA MONTRÉAL

8 et 9 mars 2015

Palais des congrès de Montréal
.....

ABA TORONTO

19 et 20 avril 2015

Palais des congrès du Toronto
métropolitain Édifice **NORD**
.....

ABA EDMONTON

3 et 4 mai 2015

Edmonton Expo Centre
(Northlands)

INSCRIVEZ CES DATES À VOTRE CALENDRIER!



RESTEZ EN
CONTACT
AVEC NOUS!

ALLIED BEAUTY ASSOCIATION
www.abacanada.com





CORNÉOTHÉRAPIE

QUE NOUS RÉSERVE L'AVENIR?

PAR DR. HANS LAUTENSCHLÄGER.

Article abrégé par RENÉ SERBON pour la publication

Qu'est-ce que la cornéothérapie? En termes simples, la cornéothérapie est le traitement de la couche cornée, ou l'hydratation thérapeutique. Le terme cornéothérapie a été inventé par le professeur Albert Kligman en 1994.

En résumé, ses études ont prouvé la faisabilité de la cornéothérapie, grâce à laquelle la simple application d'hydratants sur la couche cornée peut produire des résultats cliniques inattendus et durables après des traitements répétés.

M. Kligman a parlé d'un *traitement externe-interne* pour lequel « externe » signifie la couche cornée et « interne » représente les effets thérapeutiques qui commencent dans la couche cornée et pénètrent progressivement les couches plus profondes de la peau. Les recherches de M. Kligman ont été rendues célèbres grâce à un éditorial écrit par Jan Lubbe dans la revue *Dermatology* 2000, et qui s'intitulait « Evidence-Based Corneotherapy ».

Il est à noter que, pour la toute première fois, le terme « thérapie » est appliqué à un contexte de soins de la peau. Dans la plupart des pays, ce terme est utilisé dans des contextes médicaux. Toutefois, son usage ici est justifié, car M. Kligman et ses collègues ont démontré l'importance médicale de leurs travaux.

Au même moment où M. Kilgman inventait le terme cornéothérapie, de nouvelles crèmes de base furent développées selon le modèle des membranes cellulaires. Elles sont bio-mimétiques ou bio-identiques et respectent le concept externe-interne. Ces crèmes peuvent restaurer les membranes de la barrière cutanée ayant été perturbées. Une barrière cutanée perturbée entraîne un accroissement de la perte d'eau transépidermique et de la pénétration de particules externes. La cornéothérapie vise à réparer la barrière cutanée, bicouche par bicouche. Si la barrière cutanée ne se répare pas, des maladies de la peau font leur apparition, comme l'eczéma, la rosacée, l'acné, la névrodermite.

Une autre différence considérable de la recherche de M. Kilgman réside dans le fait qu'il a choisi des substances cosmétiques en fonction de critères dermatologiques, mené des études et, finalement, établi des résultats significatifs sur le plan clinique. Conséquemment, la base de la cornéothérapie découle des produits cosmétiques dermatologiques. Les produits cosmétiques dermatologiques sont développés en fonction de critères dermatologiques conformes à la rigoureuse science médicale.

ET ALORS? VOUS DEMANDEZ-VOUS PEUT-ÊTRE.

Il est temps d'établir des *critères formels* permettant aux consommateurs de faire la différence entre une politique de produits sérieuse et des ruses de marketing.

La International Association for Applied Corneotherapy (IAC) a adopté cette cause. La IAC contribue à l'évolution de la cornéothérapie à la lumière de renseignements scientifiques généraux, puis elle transmet les résultats au monde non scientifique (www.corneotherapy.org).

Aucune recommandation de traitements cutanés physiques, chimiques ou médicaux pouvant affecter la restauration de la peau après une nouvelle application ne devrait être faite, car ceux-ci pourraient causer des effets indésirables irréversibles. Entre-temps, la recommandation préconise une utilisation minimale de produits pour les soins de la peau.

Aussi, il ne devrait pas y avoir de promotions des ventes visant la composition ou les traitements qui ne sont pas concrètement nécessaires ou qui provoquent une tension extrême sur la peau à long terme, comme donner le bain quotidien aux bébés à l'aide de forts composés surfactifs.

Finalement, il ne devrait y avoir aucune description de produits non conformes aux véritables propriétés physiques, chimiques ou autres des produits.

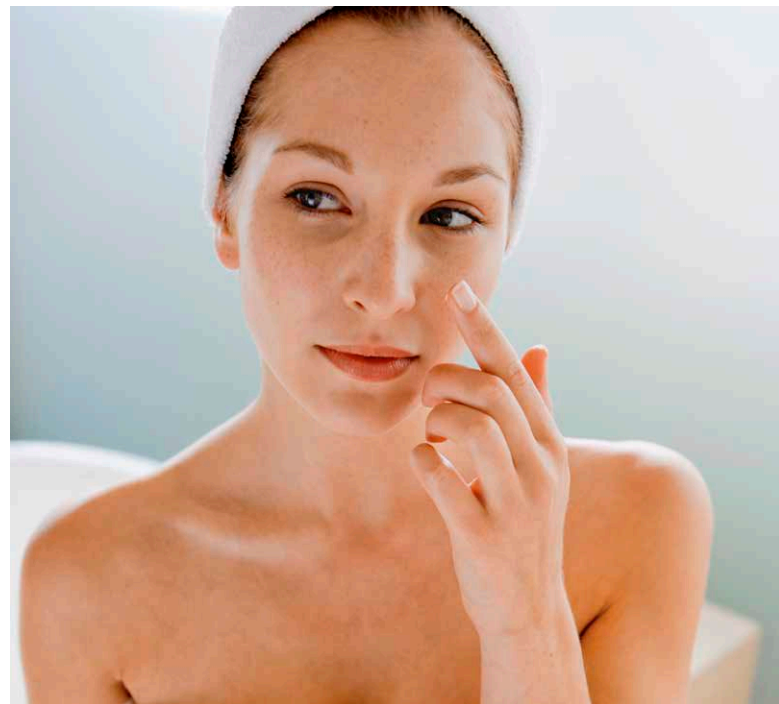
PRÉPARATIONS ET TRAITEMENTS

Les crèmes de base cornéothérapeutiques se caractérisent du fait qu'elles peuvent être élaborées à l'aide d'agents pharmaceutiques et cosmétiques. Certaines préparations correspondent également aux exigences particulières des pharmacopées de différents pays.

En réalité, chaque type de peau a ses besoins individuels. Voilà pourquoi les préparations cornéothérapeutiques ne contiennent généralement qu'un seul ou que très peu d'agents actifs qui visent une indication particulière.

Après une analyse de la peau et une anamnèse, les préparations appropriées pour l'indication diagnostiquée sont mélangées individuellement.

L'objectif de la cornéothérapie favorise une protection de la peau à long terme par l'utilisation de produits cosmétiques dermatologiques professionnels. 



LE CRITÈRE FORMEL :

astuces

Les véritables produits cosmétiques dermatologiques, selon les principes de cornéothérapie, se caractérisent de la façon suivante :

COMPOSITIONS :

- Sans cocktails d'agents actifs contenant une multitude d'ingrédients qui ne servent qu'à promouvoir les ventes.
- Minimum d'additifs auxiliaires.
- Sans additifs exigeant davantage d'additifs : p. ex., les polyéthylèneglycols (PEG) et leurs dérivés utilisés comme émulsifiants ou agents de consistance devant être stabilisés à l'aide d'antioxydants.
- Sans émulsifiants ne pouvant se dégrader dans la peau.
- Sans émulsifiants incompatibles avec la barrière cutanée ou ne correspondant pas à la physiologie de la peau.
- Sans substances superficiellement actives et plaisantes pour la peau, et ce, malgré une barrière cutanée perturbée.
- Sans substances occlusives, sauf si l'engorgement est nécessaire d'un point de vue dermatologique. L'occlusion entraîne des gonflements de la peau et réduit la récupération cutanée.
- Sans agents de conservation au potentiel allergène.
- Sans ingrédients susceptibles de provoquer des effets endocriniens indésirables provenant de substances classées dans les filtres de protection contre le soleil, les agents de préservation ou les agents dénaturants.
- Sans ingrédients qui nuisent à l'expérience de douleur de la peau.
- Sans parfums dans les produits de soins de la peau.
- Sans agents déminéralisants puissants qui inhibent les oligoéléments physiologiques de la peau et qui sont persistants.

L'épilation

Lorsque la température se réchauffe et les ourlets remontent, les Nord-Américains tournent leurs pensées vers le système pileux. Dans notre culture, nous trouvons indésirables les poils superflus des jambes des aisselles et surtout du visage – ainsi que du torse et du dos chez les hommes. Pour certains, des raisons génétiques ou des conditions médicales causent des poils plus épais, ce qui rajoute à la gêne; on recherche donc les services des professionnels en épilation pour une solution.

Épilation à la cire, au fil, à la pince, électrolyse, la liste ne finit plus. Il y a tellement de méthodes pour enlever les poils superflus, mais laquelle donne des résultats durables? L'épilation au laser, affirme Dr Andrei Metelitsa, dermatologue et professeur de dermatologie à l'université de Calgary.

L'épilation au laser a développé une mauvaise réputation à cause des mauvaises expériences qu'ont eues certains clients, attribuables à des techniciens non formés, explique Dr Metelitsa. « Je suggère de visiter un centre où l'on retrouve un médecin, idéalement un spécialiste comme un dermatologue ou un plasticien, qui coordonne les traitements », dit-il.

Dr Metelitsa chasse le mythe selon lequel les gens ayant un teint plus foncé ne devraient pas subir de traitement. « Chaque laser a sa propre longueur d'ondes de lumière et nous pouvons modifier la longueur d'ondes pour un type de peau spécifique. Je n'utiliserais jamais le même laser sur un teint pâle et sur un teint foncé », affirme-t-il.

Pour les clients qui ont des poils superflus causés par des problèmes d'hormones ou du système endocrinien, comme le syndrome des ovaires polykystiques, Dr Metelitsa rappelle l'importance des examens médicaux qui pourraient aider à déterminer si certains traitements médicaux pourraient résoudre le problème. Pour ceux qui ont des poils blancs ou très pâles qui ne peuvent pas être traités de manière efficace par le laser, il recommande des crèmes délivrées sur ordonnance comme Vaniqua qui, avec un usage prolongé, ralentit la pousse des poils.

« Il est prouvé scientifiquement qu'au niveau de la perception, une femme qui a une pilosité du visage peut éprouver une gêne considérable, comparable à un problème médical significatif, alors nous devons prendre cela au sérieux », explique Dr Metelitsa. C'est pour cette

raison qu'il considère que son mandat en tant que dermatologue cosmétique est de tenter d'aider ses clients avec leurs problèmes de pilosité plutôt que de remettre en question leur désir d'épiler.

« Quand j'aborde les clients qui viennent nous voir à propos de leurs poils superflus, ils l'ont déjà identifié comme un souci », affirme Dr Metelitsa. « J'essaie d'identifier la source du problème et d'offrir le meilleur traitement. » ■



au courant

1 GIGI Deluxe Double Warmer (réchauffeur double de luxe) et GiGi All Purpose Honee Wax (Cire polyvalente Honee)
www.gigispa.com

2 SCITON ClearScan YAG (épilation au laser)
www.sciton.com

3 STE. ANNE'S Clarify Facial Serum (sérum facial Clarify)
www.skinnourishment.ca

4 TWINLUXE instruments de rasage de première qualité
www.twinlux.com

5 BERODIN'S Jasmine Oil and Lavender Lotion Pre-Wax Cleanser (huile au jasmin et lotion à la lavande - nettoyants avant l'épilation à la cire)
www.berodinwax.co.uk

6 SEA BUCKTHORN Exfoliating Scrub (désincrustant à l'argousier)
www.sibubeaauty.com



grains de beauté

DERMALOGICA UltraCalming Mist (brume ultra-apaisante) est un produit idéal durant la saison

reconnue pour les hausses d'allergènes dans l'air. Cette brume hydratante apaise la peau sensible et conserve l'hydratation lorsqu'elle est utilisée après avoir lavé le visage. Pourvoyant aux besoins des peaux sensibles, elle ne contient ni fragrances, ni couleurs artificielles.

www.dermalogica.ca



ARTISTIC NAIL DESIGN

« **Budding Fixation** » fait partie de Femme Florale, leur collection de printemps 2015. Les couleurs de la collection sont toutes très éclatantes et vives, mais surtout le vernis bleu vif crème « Budding Fixation. » La collection s'inspire des imprimés floraux et des silhouettes surdimensionnées que l'on retrouve actuellement dans les défilés de mode. La collection inclut, en exclusivité, un élément d'art pour les ongles.

www.artisticnaildesign.com



FARMHOUSE FRESH Green Tea & Marigold Gourmet Mineral Bath Soak

(sel de bain au thé vert et calendula) offre une façon unique d'utiliser son mélange aromatique de thé vert bio, de thé blanc, de fleurs de calendulas, de mangue et des sels Ceara de l'Atlantique, rose himalayen et d'Epsom, tous parfumés d'huile de thé vert et d'huile de concombre. Au lieu d'ajouter les sels directement dans le bain pour les pieds, le produit est vendu avec des pochettes de thé qui peuvent être remplies avec le montant désiré de cristaux pour ensuite les laisser infuser dans l'eau.

www.farmhousefreshgoods.com



ÉMINENCE Eight Greens Whip Moisturizer (hydratant aux huit légumes verts) est un produit anti-âge bio, végétalien, sans-gluten qui contient des graines de lin, de l'extrait de yucca et des eaux thermiques hongroises. Non seulement il hydrate la peau mature, il en améliore la texture et la raffermie aussi. L'hydratant contient une panoplie d'antioxydants ainsi que du paprika pour fortifier le teint.

www.eminenceorganics.com

MAKES SCENTS Garden of Eden Body Scrub (désincrustant corporel jardin d'Éden) est un désincrustant approprié pour la fin de l'hiver. Il contient un mélange de sels roses himalayens, le résultat cristallisé de lave volcanique et des fonds de mer anciens. Les sels roses himalayens ont des propriétés désintoxifiantes et fonctionnent de concert avec les huiles de lavande, de barbeau, de carthame et des huiles essentielles pour apaiser et revitaliser la peau juste à temps pour le printemps.

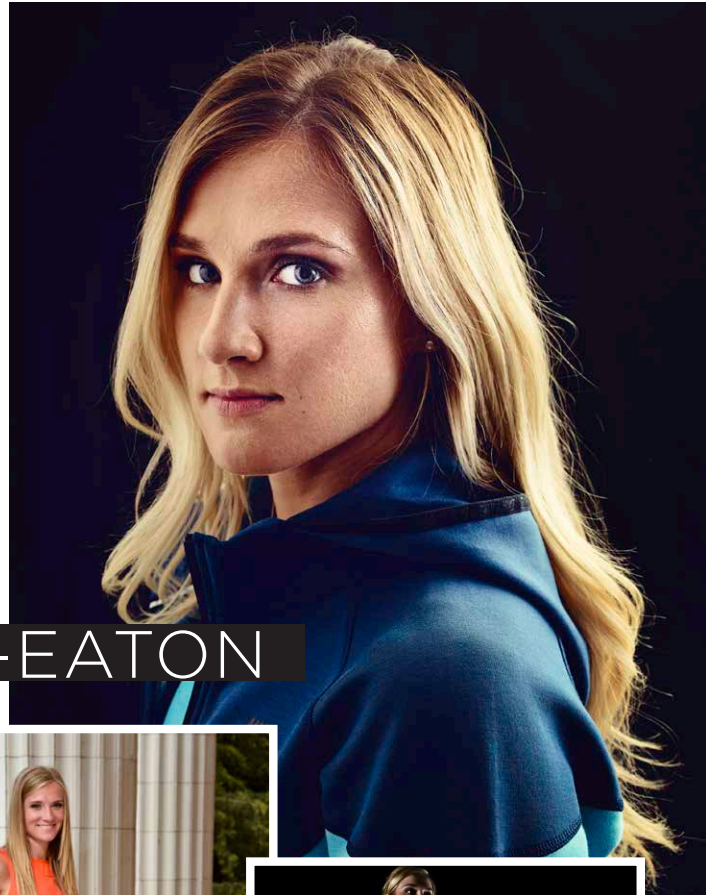
www.makescentsspaline.com



WOODY'S QUALITY GROOMING Beard Essentials line

(les essentiels pour la barbe) est une ligne qui contient des produits naturels aidant les hommes à garder les poils du visage en santé et bien soignés. Le conditionneur 2-en-1 hydrate la peau et les poils avec un mélange d'huiles de romarin, de tournesol et de noix de coco. L'huile pour la barbe (Beard Oil) réduit les frisottis avec une combinaison apaisante d'huiles de kukui, de macadamia et de Moringa, et la cire pour la barbe (Beard Balm wax) aide à coiffer la barbe et la moustache sans leur donner une apparence grasse ou raide.

Ce sont les gladiateurs de notre époque, les modèles de ce que le corps humain peut accomplir. Heptathlonienne canadienne, Brianne Theisen-Eaton passe son temps à pousser son corps à sa limite. Originnaire du Saskatchewan, elle a choisi l'heptathlon comme sport préféré – on y retrouve sept événements d'athlétisme incluant des courses, le saut en hauteur et le lancer de javelot. À 25 ans, Brianne est déjà très accomplie : elle est en deuxième place pour les plus hauts scores reçus parmi tous les heptathloniens canadiens de l'histoire, elle a également représenté le Canada aux Jeux olympiques de 2012 et a participé à plusieurs championnats d'athlétisme mondial. Elle représente aussi une moitié d'un super couple de l'athlétisme. Brianne a récemment marié son copain de longue date et partenaire d'entraînement Ashton Eaton, un décathlonien et olympien américain. Le couple s'entraîne présentement dans l'Oregon pour des événements cet été, dont les Jeux panaméricains de 2015 qui auront lieu à Toronto.



BRIANNE THEISEN-EATON

COMMENT INCORPOREZ-VOUS LA DÉTENTE DANS VOTRE PROGRAMME DE BIEN-ÊTRE?

Beaucoup de sommeil et rester à l'écoute de mon corps.

Notre priorité est d'avoir suffisamment de sommeil. Mon mari [Ashton] peut s'entraîner de façon rigoureuse avec 7 heures de sommeil chaque nuit. Moi, par contre, j'ai besoin de 8 à 9 heures. Il est important de prendre congé quand on ressent la fatigue du corps. Le temps de rétablissement fait aussi partie de l'entraînement.

VOTRE MEILLEURE EXPÉRIENCE AU SPA?

Constance Ephelia Resort, aux Seychelles, où on a passé notre lune de miel.

Nous avons reçu des massages corporels complets, on a paressé et on a savouré leur thé aux baies.

QUEL EST VOTRE TRAITEMENT PRÉFÉRÉ?

Le massage suédois.

J'ai l'habitude de recevoir des massages, mais ce sont des massages pour sportifs. On se couche sur une table de vinyle, vêtus d'un haut de sport et d'un short, tandis que le thérapeute enfonce son coude dans le dos. Normalement, je dis au thérapeute : « Vas-y fort! » Mais quand je suis au spa, j'aime plutôt une pression moyenne, plus douce, afin que je puisse me sentir bien plutôt que de grincer les dents.



QUELS PROBLÈMES DE BEAUTÉ VOUS TRACASSENT?

L'acné.

Je sais que les dermatologues disent que l'alimentation n'affecte pas vraiment la peau, mais je n'y crois pas. J'ai remarqué

que quand je mange des produits laitiers, j'ai plus d'acné; il en est de même avec les glucides non raffinés. Quand j'enlève le gluten de mon alimentation, ça aide un peu.

COMMENT EST-CE QUE VOUS VOUS GÂTEZ?

Une pédicure au gel

Une fois aux quatre à six semaines, je me fais faire une pédicure. Ce n'est pas que les pieds me déplaisent, mais je n'aime pas quand mes ongles d'orteils sont défraîchis. J'utilise le vernis au gel puisque je ne peux pas me rendre aux deux semaines pour entretenir mes ongles d'orteils; le gel dure plus longtemps. **S**

Vivez pleinement
l'expérience

SPA
inc.

à www.spainc.ca



Blog

Arrêtez-vous à notre blog pour les histoires personnelles, des critiques, et des comptes rendus de visites au spa.

Facebook & Twitter

«J'aime» notre page Facebook et suivez-nous sur Twitter pour rester à jour avec des nouvelles du spa et de l'industrie!

Bulletin électronique

Souscrivez à notre bulletin électronique et soyez informé des nouveaux produits, services et tendances de spa.

Participez à la conversation!



@SpaincMag