



# Module Presso LX9





# Table des matières

»»» Introduction	→	Page 04
»»» Système Lymphatique	→	Page 06
»»» Rôle de la Lymphe	→	Page 09
»»» Histoire du drainage	→	Page 11
»»» Principe Pressotherapie	→	Page 13
»»» Protocoles Presso	→	Page 16
»»» Contres indications	→	Page 20
»»» Les biens fais	→	Page 24
»»» Applications	→	Page 28
»»» Methode Arosha & Presso	→	Page 35
»»» Statègie commerciale	→	Page 45



# Bonjour.

Depuis plus de 10 ans, nous observons une transformation radicale du secteur de l'esthétique.

L'exigence de résultats visibles, rapides et durables n'est plus une option : elle est devenue une norme. Chez NEA98PRO, nous avons fait le choix d'accompagner cette évolution en alliant savoir-faire professionnel, technologie de pointe et formation continue.

Ce module réussite, est bien plus qu'un simple guide : c'est une ressource stratégique pour tous ceux qui souhaitent maîtriser le drainage lymphatique et intégrer la pressothérapie comme un levier de performance au sein de leur institut.

Je vous souhaite une lecture enrichissante et transformatrice



*Boris Berthet-Quitton*  
FONDATEUR

**Notre mission : vous aider à faire la différence, grâce à des connaissances solides, des protocoles validés et une méthode commerciale claire.**





# Introduction

La pressothérapie s'est imposée comme une **technique incontournable** dans les instituts de beauté et les centres de bien-être.

Ce procédé de massage par pression d'air se positionne à la croisée des chemins entre l'esthétique et la thérapeutique.

Destiné initialement à soulager des problèmes médicaux tels que l'œdème ou l'insuffisance veineuse, il est désormais largement utilisé pour ses bienfaits circulatoires, son effet drainant et ses applications minceur.

Dans cet ouvrage, nous proposons une formation complète sur la pressothérapie et son intégration dans vos services professionnels, avec un accent particulier sur la technologie "L'Presso" (les appareils de pressothérapie modernes) et la méthode AROSHA de bandages actifs.

**L'objectif est double** : fournir un contenu pédagogique solide, fondé sur des bases scientifiques et médicales, tout en offrant des arguments marketing et commerciaux pour valoriser ces soins auprès de votre clientèle.

Ce guide est structuré en 12 chapitres couvrant l'ensemble des connaissances et pratiques nécessaires à la maîtrise de la pressothérapie et de la méthode AROSHA.

Après un rappel des bases anatomiques et du rôle crucial de la lymphe dans le corps humain, nous retracerons l'origine du drainage lymphatique, depuis les techniques manuelles jusqu'à l'avènement de la pressothérapie mécanique moderne.

Vous découvrirez ensuite le fonctionnement détaillé des appareils de pressothérapie – que nous désignerons par "technologie L'Presso" – en prenant pour exemple le dispositif Arosha LX9, modèle de référence dans le domaine. Des protocoles types vous seront présentés, incluant les pressions, durées et programmes à adapter selon les objectifs (drainage, minceur, récupération sportive, etc.), sans oublier les contre-indications à respecter strictement pour la sécurité de vos clients.

Nous consacrerons plusieurs chapitres aux bienfaits de la pressothérapie et à ses applications pratiques selon différents profils de clients : sportifs en quête de récupération musculaire, personnes âgées souffrant de jambes lourdes, patients post-opératoires ou en rééducation, femmes enceintes ou en postpartum, personnes sédentaires ou sujettes à la cellulite, etc. Chaque typologie de clientèle y trouvera son compte, car la pressothérapie offre une palette de bénéfices allant de l'amélioration de la circulation sanguine et lymphatique à la détente musculaire et la réduction des œdèmes.





Un accent particulier sera mis sur la méthode **AROSHA**, combinant l'utilisation de bandages imprégnés d'actifs cosmétiques avec la pressothérapie pour potentialiser les résultats.

Vous apprendrez l'origine de cette méthode, le fonctionnement des bandages actifs (ingrédients, effets sur la peau et les tissus), et surtout la synergie entre pressothérapie et bandages AROSHA. De nombreux experts et praticiens observent que l'alliance du drainage mécanique et des actifs ciblés permet d'obtenir des **résultats plus rapides et plus durables**, notamment en perte de centimètres, en amélioration de l'aspect de la peau et en satisfaction client globale

Enfin, le dernier chapitre abordera les aspects commerciaux et la rentabilité de la pressothérapie et de la méthode Arosha. I

Investir dans un appareil de pressothérapie et se former à la méthode Arosha peut constituer un atout majeur pour votre institut : nous vous fournirons des conseils pour intégrer ces soins dans votre carte de services, élaborer des cures attractives, communiquer sur leurs bénéfices prouvés, fidéliser la clientèle et ainsi rentabiliser rapidement votre investissement initial.

Vous découvrirez comment ces technologies peuvent différencier votre offre et contribuer à la croissance de votre activité, grâce à leur efficacité visible et au bouche-à-oreille positif qu'elles génèrent.

Le style de ce livre se veut clair, professionnel et accessible, tout en conservant une approche rigoureuse et académique.

Chaque affirmation importante s'appuie sur des références scientifiques ou des sources fiables, dont vous trouverez les citations tout au long du texte.

Cette combinaison d'expertise technique et d'arguments marketing vous permettra non seulement de maîtriser la pressothérapie et la méthode AROSHA sur le plan pratique, mais aussi de **valoriser** ces prestations auprès de vos clients avec assurance et **professionnalisme**.



*Commençons par le commencement :*  
**qu'est-ce que la lymphe, et pourquoi son drainage est-il si essentiel pour la santé et le bien-être ?**

## Anatomie du système lymphatique et circulation veino-lymphatique

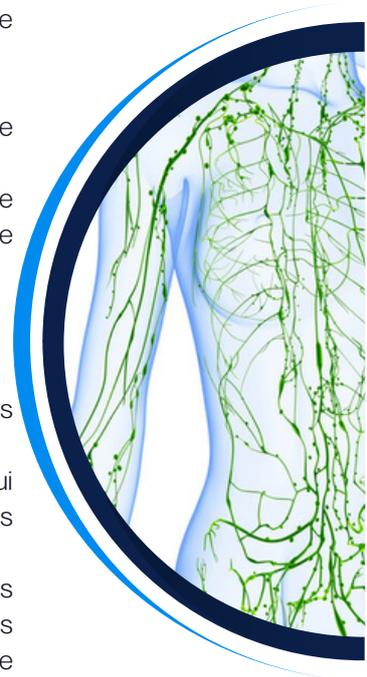
Pour bien comprendre la pressothérapie, il est indispensable de se familiariser avec le système lymphatique et son rôle dans l'organisme.

Le système lymphatique est un réseau complexe de vaisseaux et de ganglions qui parcourt tout le corps, en parallèle du système circulatoire sanguin.

Contrairement au sang qui est pompé par le cœur, la lymphe circule lentement et de manière unidirectionnelle depuis les tissus périphériques jusqu'au système veineux central, grâce notamment aux contractions musculaires et aux mouvements du corps.

Anatomiquement, le système lymphatique comprend :

- **Des capillaires lymphatiques** microscopiques, qui recueillent les liquides en excès dans les espaces interstitiels (liquide interstitiel issu du plasma sanguin).
- **Des vaisseaux lymphatiques** de plus gros calibre, dotés de valvules unidirectionnelles, qui drainent la lymphe des organes et membres. Le trajet lymphatique remonte généralement des extrémités vers le cœur.
- **Des ganglions lymphatiques**, petits organes en forme de haricot répartis le long des vaisseaux, qui filtrent la lymphe. Ils retiennent les débris cellulaires, les agents pathogènes (bactéries, virus) et contiennent de nombreux globules blancs (lymphocytes) jouant un rôle immunitaire.
- **Des organes lymphatiques** tels que la rate, le thymus, les amygdales, qui participent également à la production et à la maturation des cellules immunitaires.



Au quotidien, on estime que plusieurs litres de liquide s'échappent des capillaires sanguins pour baigner les tissus et doivent être récupérés par le réseau lymphatique. Ce dernier renvoie la lymphe épurée vers la circulation sanguine au niveau des grosses veines (veine sous-clavière gauche principalement, via le canal thoracique). Ainsi, le système lymphatique est intimement lié à la **circulation veineuse**, formant ensemble la circulation "veino-lymphatique" souvent ciblée par les traitements de drainage. Une différence majeure entre ces deux circulations est que le sang est activement propulsé par le cœur, alors que la lymphe dépend d'un mécanisme passif : la contraction musculaire et la pression des mouvements corporels compressent les vaisseaux lymphatiques et poussent la lymphe vers le haut, aidée par les valvules qui empêchent le reflux.

C'est là tout l'**intérêt de techniques** externes de stimulation comme le massage ou la pressothérapie : elles viennent suppléer ce pompage naturel parfois insuffisant.

Les régions clés du drainage lymphatique incluent les aires ganglionnaires principales : les ganglions cervicaux (cou), axillaires (aisselles), inguinaux (pli de l'aîne), ainsi que les ganglions profonds abdominaux. Ce sont autant de "stations d'épuration" où la lymphe est filtrée puis renvoyée dans la circulation. Si le système lymphatique se congestionne ou si les ganglions sont endommagés (par exemple après un curage ganglionnaire chirurgical), la lymphe s'accumule dans les tissus, provoquant un **œdème**. On parle notamment de **lymphœdème** lorsque cet œdème est lié à un défaut du drainage lymphatique (ex : bras gonflé après une mastectomie avec ablation ganglionnaire).

Du point de vue de l'esthétique et du bien-être, le système lymphatique revêt une importance particulière car il est directement impliqué dans la rétenion d'eau et l'apparence de cellulite. Une mauvaise circulation lymphatique peut contribuer à la stagnation de liquides et de toxines dans les tissus sous-cutanés, créant des gonflements, de la lourdeur dans les membres et l'aspect capitonné de la peau (peau d'orange). Comprendre la structure de ce système permet d'apprécier pourquoi stimuler la lymphe, via un drainage manuel ou mécanique, peut apporter des améliorations visibles sur ces problématiques.

## Anatomie du système lymphatique et circulation veino-lymphatique

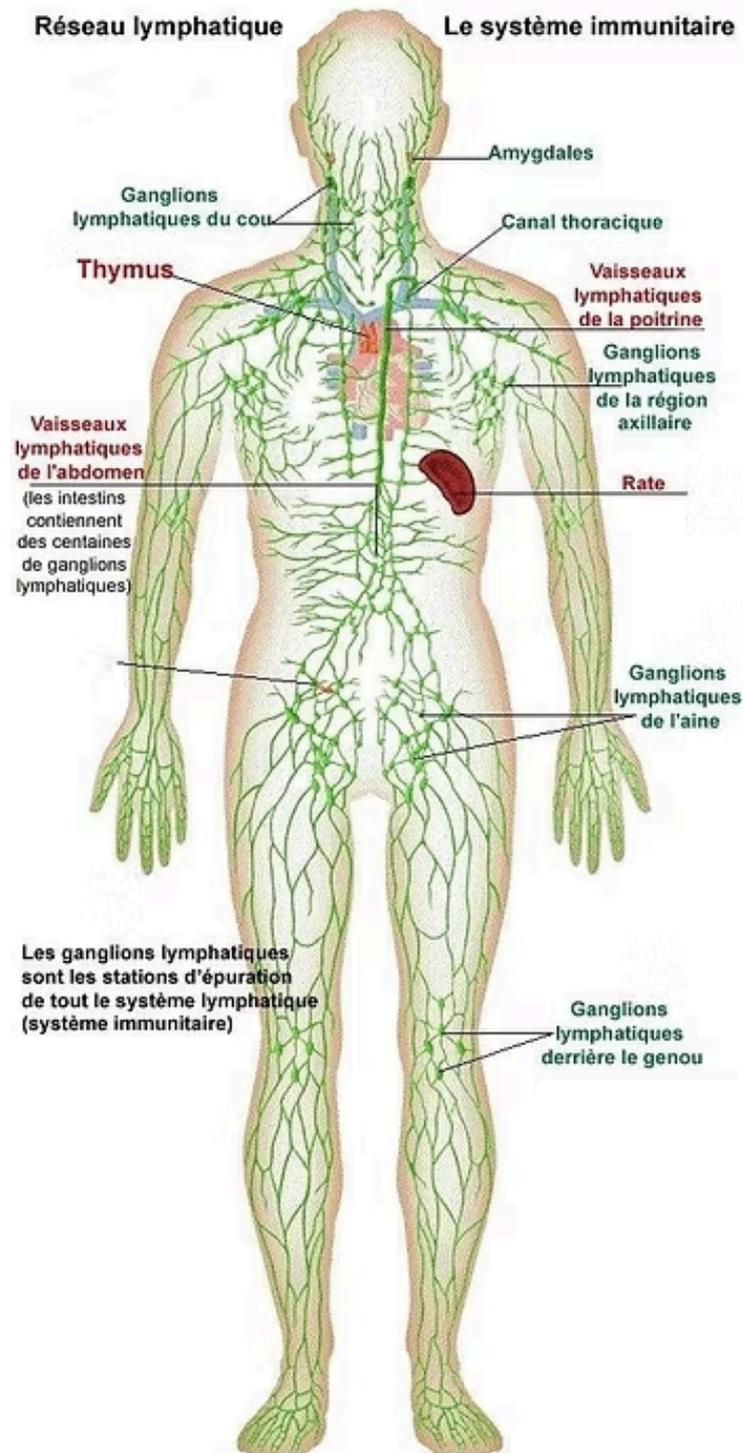


Illustration simplifiée du réseau lymphatique humain (en vert), montrant les vaisseaux et ganglions lymphatiques à travers le corps. Le système lymphatique collecte le liquide interstitiel, les déchets et toxines cellulaires, puis les filtre dans les ganglions avant de réintégrer la circulation sanguine. La pressothérapie vise à stimuler ce réseau en reproduisant de manière externe le pompage musculaire, afin d'améliorer la circulation de la lymphe et réduire les congestions fluidiques.

## Anatomie du système lymphatique et circulation veino-lymphatique

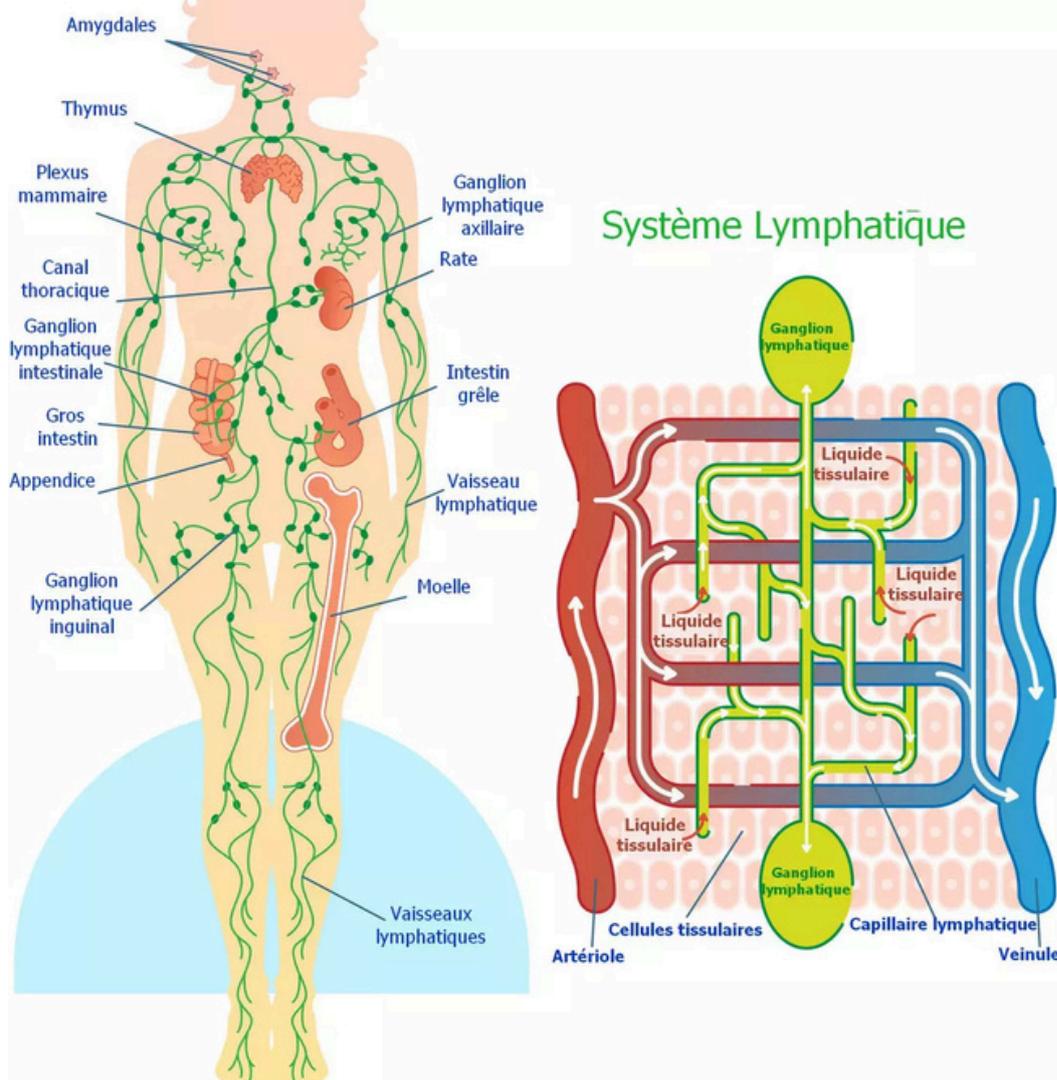
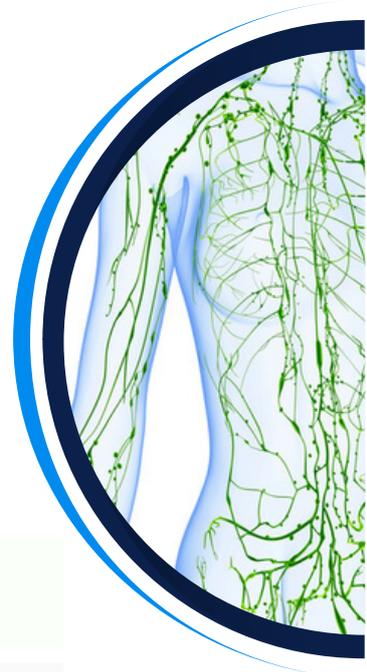
### En résumé,

le système lymphatique est un réseau de drainage naturel du corps, complémentaire de la circulation sanguine.

- **maintient l'équilibre des fluides,**
- **nettoie l'organisme,**
- **joue un rôle immunitaire.**

Il est toutefois **plus lent et fragile** que le circuit sanguin, ce qui explique qu'il ait besoin d'un petit coup de pouce externe lorsque les conditions l'exigent (mode de vie sédentaire, chaleur, pathologies veineuses ou lymphatiques).

C'est précisément le but des techniques de drainage lymphatique, dont la pressothérapie fait partie : **optimiser et relancer le flux lymphatique pour qu'il accomplisse efficacement son travail d'assainissement du milieu intérieur.**



### Le rôle de la lymphe dans l'organisme

Après avoir vu comment est constitué le système lymphatique, intéressons-nous à ses **fonctions** et à son importance pour la santé.

La lymphe est parfois surnommée “le **circuit** d'évacuation des déchets de l'organisme”. En effet, ce liquide clair transporte les déchets métaboliques, les protéines en excès et autres toxines depuis les tissus jusqu'au sang, où ils seront ensuite éliminés par les reins ou le foie.

Stimuler la circulation lymphatique revient donc à **détoxifier** le corps plus efficacement : une lymphe qui circule bien aide à éliminer les toxines et à maintenir un environnement cellulaire sain

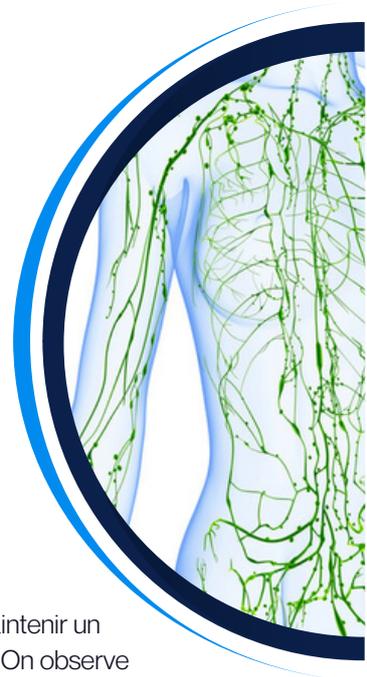
Par ailleurs, le système lymphatique est un pilier du **système immunitaire**. Les ganglions lymphatiques abritent des lymphocytes (cellules immunitaires) qui neutralisent bactéries, virus et cellules anormales circulant dans la lymphe. Une bonne circulation lymphatique signifie que ces éléments indésirables sont rapidement transportés vers les ganglions pour y être traités.

A contrario, si la lymphe stagne, les agents pathogènes peuvent s'accumuler localement. Ainsi, maintenir un système lymphatique performant contribue à renforcer les défenses immunitaires de l'organisme. On observe d'ailleurs qu'un individu dont la lymphe est bien drainée est potentiellement **moins sujet aux infections banales** (comme les rhumes ou gripes) car son système immunitaire élimine plus vite les intrus. Bien sûr, cela ne dispense pas de mener une vie saine, mais c'est un soutien supplémentaire non négligeable.

Un autre rôle essentiel du système lymphatique est de **réguler les volumes de liquide** dans le corps. En récupérant l'excédent de liquide interstitiel, la lymphe prévient l'apparition d'œdèmes (gonflements). Lorsque ce système fonctionne mal, on voit apparaître des **œdèmes localisés** : chevilles enflées, bras ou jambes gonflés, etc. Ce sont des problèmes courants chez les personnes sédentaires, les femmes enceintes (jambes qui gonflent en fin de journée), ou encore suite à des traumatismes ou interventions chirurgicales. Un drainage lymphatique régulier, qu'il soit manuel ou mécanique, aide à **résorber l'œdème** en accélérant le retour des fluides vers la circulation générale.

*En esthétique, c'est particulièrement intéressant pour réduire la rétention d'eau responsable de gonflements et de la cellulite aqueuse.*

La lymphe contribue également à la nutrition des tissus dans une certaine mesure. Bien qu'elle soit principalement un véhicule d'évacuation, elle transporte aussi des nutriments de grosse taille (comme des lipides sous forme de chylomicrons, absorbés au niveau intestinal) qui ne passent pas directement dans les capillaires sanguins. Elle participe donc aux échanges nutritifs de l'organisme, en complément du sang.



### Le rôle de la lymphe dans l'organisme

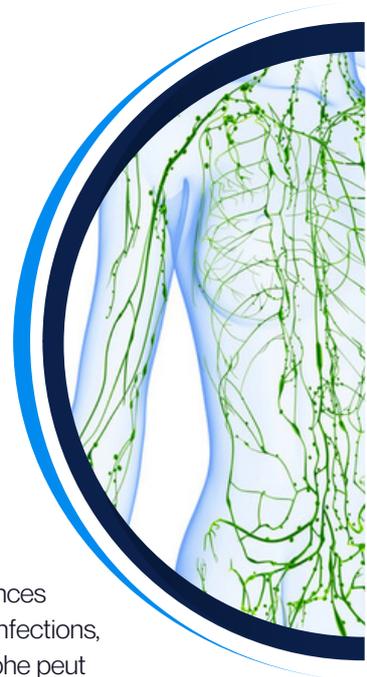
#### En résumé,

les fonctions majeures de la lymphe sont :

- **Drainage des déchets et toxines** : c'est le grand système d'égouts du corps, qui permet de nettoyer le milieu extracellulaire.
- **Défense immunitaire** : en véhiculant les agents infectieux vers les ganglions, la lymphe active la riposte immunitaire. Un système lymphatique efficace signifie moins d'infections et une meilleure résistance générale .
- **Régulation des fluides** : la lymphe évacue les excès de liquides, prévenant ainsi les œdèmes et maintenant l'équilibre hydrique des tissus.
- **Transport de nutriments** spécifiques : par exemple, les graisses alimentaires digérées sont en grande partie transportées via la lymphe (chyle) avant de rejoindre la circulation sanguine.

Ces rôles expliquent pourquoi un **dysfonctionnement** du système lymphatique a des conséquences visibles et parfois graves : accumulation de toxines (fatigue, teint terne), susceptibilité accrue aux infections, gonflements et douleurs, apparition ou aggravation de la cellulite, etc. Au contraire, stimuler la lymphe peut apporter un **bien-être général** et une amélioration de l'état de santé. De nombreuses personnes rapportent, après des séances de drainage lymphatique ou de pressothérapie, ressentir une sensation de légèreté, avoir moins de ballonnements, un meilleur sommeil et même une peau plus éclatante – autant de signes qu'une meilleure circulation des fluides profite à l'organisme dans son ensemble.

*Dans le cadre d'un institut de beauté ou d'un spa, expliquer à vos clients le rôle de la lymphe vous permettra de **valoriser vos soins** de drainage. Vous pourrez par exemple souligner que ces traitements ne se limitent pas à un effet cosmétique temporaire, mais qu'ils apportent un réel bénéfice pour la santé : ils aident le corps à fonctionner de façon optimale en **éliminant ce qui l'encombre** et en renforçant ses défenses naturelles. C'est un argument à la fois bien-être et santé publique, car une bonne circulation lymphatique contribue à un meilleur équilibre global du corps.*



### Historique du drainage lymphatique des méthodes manuelles à la pressothérapie

Le drainage lymphatique manuel est né au début du XX<sup>e</sup> siècle, à une époque où l'on commençait à peine à comprendre l'importance du système lymphatique.

L'inventeur reconnu de cette méthode est le **Dr Emil Vodder**, un physiothérapeute danois (parfois présenté comme allemand dans certaines sources) qui, dans les **années 1930**, a développé des manœuvres de massage très douces et rythmées pour traiter les ganglions enflés et les œdèmes chroniques. À une époque où les antibiotiques n'étaient pas encore largement disponibles, Vodder cherchait à soulager les patients souffrant d'infections chroniques des voies respiratoires (il avait remarqué l'existence de ganglions enflés chez ces patients) ; il en vint à formuler l'hypothèse qu'en massant et en drainant la lymphe, on pouvait améliorer l'état de santé.

En 1936, il présenta sa méthode de drainage lymphatique manuel (DLM), qui fut accueillie avec un certain scepticisme au départ. Il fallut plus de 20 ans de travail et de promotion pour que cette technique soit reconnue par la communauté scientifique et enseignée aux thérapeutes.

À partir des années 1960-1970, le DLM de Vodder gagna en popularité en Europe (notamment en France, en Belgique avec les écoles Leduc, et en Allemagne) dans le traitement du lymphœdème et des insuffisances veineuses, ainsi qu'en médecine esthétique pour ses effets "détox" et anti-cellulite.

Parallèlement, les avancées technologiques de l'après-guerre ont conduit à la création de dispositifs mécaniques visant à reproduire les effets du drainage manuel.

La pressothérapie mécanique, telle que nous la connaissons aujourd'hui, a été développée dans les années 1970 pour aider au traitement des patients atteints de **lymphœdèmes** des membres. L'idée était de gagner en **efficacité et en facilité** par rapport au massage manuel : en utilisant des manchons pneumatiques enserrant le membre et reliés à un compresseur d'air, on pouvait exercer des pressions séquentielles contrôlées sur les tissus, stimulant ainsi le retour veineux et lymphatique. Ces premiers appareils de pressothérapie furent d'abord employés en milieu médical (services de rééducation vasculaire, physiothérapie) pour traiter les jambes enflées, les ulcères veineux, ou prévenir la stase veineuse chez les patients alités. Rapidement, on s'est aperçu que les bénéfices allaient au-delà du strict domaine médical : les patients ressentaient un grand soulagement des jambes lourdes, une détente musculaire, et montraient parfois une réduction de leur tour de cuisse ou de cheville liée à la diminution de l'œdème.

Avec l'essor du secteur du bien-être et de l'esthétique dans les années 1980-1990, la pressothérapie a fait son entrée dans les instituts de beauté et les spas, notamment pour ses effets sur la cellulite et la silhouette. On a commencé à proposer des soins de "pressodrainage" ou "presso-esthétique" aux clientes cherchant à affiner leurs jambes ou atténuer la peau d'orange.

La technique s'est démocratisée d'autant plus que de nombreux fabricants ont lancé des appareils de pressothérapie de plus en plus compacts, fiables et faciles à utiliser – y compris pour un usage à domicile. De nos jours, il existe une variété d'appareils sur le marché, depuis les dispositifs médicaux sophistiqués en cliniques jusqu'aux bottes de pressothérapie vendues aux particuliers pour la récupération sportive.

Il est intéressant de noter que malgré l'utilisation de la machine, la pressothérapie reste fidèle aux principes du drainage lymphatique élaborés par Vodder : la philosophie est la même (**stimuler le flux lymphatique** de la périphérie vers le centre), seule la méthode d'application change (la main du thérapeute est remplacée par des chambres à air gonflables). D'ailleurs, les spécialistes recommandent souvent de combiner les deux approches pour un résultat optimal. Par exemple, en kinésithérapie vasculaire, un protocole classique pour lymphœdème inclut un drainage manuel suivi d'une séance de pressothérapie, puis la mise en place de bas de compression élastiques. Chaque modalité apporte un plus : le DLM manuel permet de cibler précisément certaines zones et de "préparer" les voies lymphatiques (ouverture des ganglions, etc.), tandis que la pressothérapie permet de traiter **uniformément** une région entière (par exemple toute la jambe) pendant une durée prolongée sans fatigue pour le thérapeute.





### Historique du drainage lymphatique des méthodes manuelles à la pressothérapie

#### En résumé,

l'histoire du drainage lymphatique nous montre une **évolution constante** :

des mains expertes de Vodder aux appareils électroniques de haute technologie actuels, le but reste inchangé – améliorer la circulation veino-lymphatique pour le bien-être du patient ou du client.

Aujourd'hui, la pressothérapie est **reconnue** par la communauté médicale et scientifique comme un outil **efficace** dans de nombreuses indications (insuffisance veineuse chronique, lymphœdème, récupération musculaire, etc.), en témoignent des guides de bonnes pratiques et études publiés ces dernières années .

Et dans le domaine de la beauté, elle est devenue un **argument commercial de poids** : qui n'a pas vu ces images de clients relaxés allongés avec des "bottes de massage" promettant des jambes légères et une cellulite estompée ?

C'est ainsi que la pressothérapie s'est forgé une place de choix, en conciliant héritage thérapeutique et innovation esthétique.



## Principe et fonctionnement de la pressothérapie Technologie LX9 Presso

La pressothérapie, parfois appelée **compression pneumatique intermittente**, utilise un appareillage spécifique pour exercer des pressions séquentielles sur le corps du client. Comment ça marche exactement ?

Le principe repose sur des **accessoires gonflables** (bottes pour les jambes, manchons pour les bras, ceinture abdominale, etc.) reliés à un compresseur d'air. Lorsque la séance débute, le compresseur envoie de l'air dans les chambres du dispositif, qui vont se gonfler et comprimer progressivement les membres ou zones ciblées. En se dégonflant ensuite, elles simulent un relâchement. Ce cycle de gonflage/dégonflage reproduit un massage rythmé qui imite le pompage musculaire naturel, favorisant le reflux veineux et lymphatique .

On obtient ainsi un **drainage mécanique** du membre, comme si des mains invisibles pressaient la jambe ou le bras du bas vers le haut.



La plupart des appareils de pressothérapie permettent d'ajuster plusieurs paramètres pour personnaliser le soin :

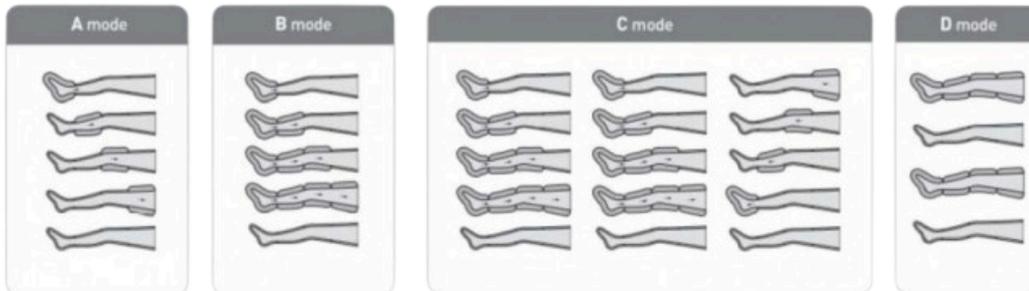
- La **pression** maximale d'air insufflée dans les cellules (exprimée en mmHg). Les appareils professionnels couvrent généralement une large plage, par exemple de 20 à 200 mmHg . Une pression plus élevée signifie un massage plus ferme. On choisit la pression en fonction de l'indication et de la tolérance du client.
- Le **nombre de chambres** et la séquence de gonflage. Certains dispositifs comportent 4 chambres par accessoire (par ex. chevilles, mollets, genoux, cuisses séparés), d'autres 6 voire 8 sur des modèles plus élaborés. La séquence peut être dite "séquentielle" (gonflage d'une chambre puis de la suivante, en progression), "onde péristaltique" (une onde de pression se déplace le long du membre) ou "globale" (gonflage simultané de plusieurs chambres). Chaque programme a ses avantages : une séquence progressive est idéale pour le drainage lymphatique car elle pousse la lymphe vers les ganglions centraux , tandis qu'une compression globale peut mieux cibler l'insuffisance veineuse en réduisant le calibre des veines sur tout le membre en même temps .
- La **durée de maintien** de la pression et le **temps de repos** entre deux gonflages. Par exemple, on peut configurer chaque cycle avec 30 secondes de compression continue suivies de 10 secondes de pause. Ces intervalles jouent sur l'efficacité du drainage et la tolérance (une compression maintenue plus longtemps vide mieux les veines, mais peut devenir inconfortable si trop prolongée).
- La **durée totale de la séance**, généralement de 20 à 45 minutes selon l'objectif . Les appareils permettent de minuter précisément le soin.

Un exemple concret de fonctionnement est l'appareil **AROSHA LX9**, modèle portable haut de gamme utilisé en esthétique. Le LX9 est doté de **4 programmes** pré-réglés, visant respectivement l

- le drainage lymphatique,
- l'amélioration circulatoire,
- le massage musculaire
- un mode combiné .

Le principe de base : le compresseur envoie de l'air dans 4 chambres qui composent chaque accessoire (bottes pour jambes, manchon bras, ventrière pour l'abdomen). Le praticien peut choisir d'activer ou non certaines chambres selon la zone à traiter (par exemple, n'utiliser que 2 chambres sur 4 pour cibler le bas de la jambe en cas de varices localisées) . Sur le LX9, la pression est réglable de 20 à 200 mmHg, le temps de séance de 5 à 90 minutes, et on peut régler un temps de maintien de 0 à 6 secondes – de quoi adapter finement le traitement à chaque cas.

### Principe et fonctionnement de la pressothérapie Technologie LX9 Presso



L'appareils LX9 permet d'ajuster précisément les paramètres pour chaque protocole de soin, garantissant une utilisation efficace et sécuritaire adaptée aux besoins du client.

Les effets physiologiques de la pressothérapie découlent directement de ce massage pneumatique : en "poussant" sur les muscles et vaisseaux, la pression **chasse le sang veineux et la lymphe stagnante** hors des membres vers le cœur. Cela désengorge les tissus et améliore le **retour veineux**, un peu comme le ferait la contraction des mollets en marchant . Entre deux phases de compression, le relâchement favorise un appel de sang oxygéné vers les muscles et la peau, améliorant ainsi leur **oxygénation** et leur nutrition . Au niveau lymphatique, le pompage séquentiel augmente nettement le flux de lymphe dans les vaisseaux, ce qui aide à résorber les œdèmes et à éliminer plus rapidement les déchets métaboliques accumulés

Un  **bénéfice** souvent méconnu de la pressothérapie est son effet "**massage relaxant**".

Les clients décrivent fréquemment la séance comme un moment de détente profonde : la pression rythmée et englobante procure une sensation comparable à un massage manuel lent et appuyé. Les appareils actuels permettent même de choisir des fréquences de pompage plus ou moins rapides selon l'effet recherché – par exemple un mode lent et enveloppant pour un effet relaxant anti-stress, ou un mode plus rapide et cadencé pour un massage tonique post-sport. L'avantage sur le massage humain est que la machine peut maintenir un rythme régulier sur une longue durée sans variation ni fatigue, offrant un bien-être constant tout au long de la séance

Du point de vue pratique, la pressothérapie se révèle **simple d'utilisation** et non invasive. Le traitement est externe (le client est juste "enfilé" dans des accessoires pneumatiques) et indolore – la pression doit toujours rester dans une fourchette confortable, on ne cherche pas à écraser le membre mais à le stimuler agréablement. Bien utilisée, la pressothérapie est décrite comme "sans risque, sans effet secondaire" notable , hormis une envie plus fréquente d'uriner après la séance due à l'élimination des fluides (ce qui est en réalité un signe que le drainage a bien fonctionné). Naturellement, ceci est valable **hors contre-indications** spécifiques que nous aborderons plus loin. Les appareils sont programmables et souvent équipés de systèmes de sécurité (par exemple un arrêt automatique en cas de surpression ou de problème technique), ce qui les rend fiables pour un usage en cabinet ou en spa.



### **Principe et fonctionnement de la pressothérapie Technologie LX9 Presso**

#### **En résumé,**

la technologie de pressothérapie repose sur la compression pneumatique maîtrisée pour reproduire un drainage lymphatique mécanisé.

Ce procédé active la circulation veineuse et lymphatique, améliore l'oxygénation des tissus, tout en procurant une relaxation musculaire.

#### **Dans le chapitre suivant,**

nous verrons comment exploiter concrètement ces appareils via des

- protocoles types, en ajustant pressions
- programmes selon les objectifs visés (minceur, détox, récupération, etc.),
- intégrer éventuellement des accessoires spécifiques comme les bandages Arosha

pour aller encore plus loin !



### Protocoles types d'utilisation de la pressothérapie

Lorsqu'on intègre la pressothérapie dans sa pratique, il est important de **définir des protocoles** clairs pour chaque type de soin. Cela inclut la préparation du client, le choix du programme de l'appareil, le réglage des paramètres (pression, durée) et les éventuels compléments (application de produits, bandages, etc.). Dans ce chapitre, nous décrivons les protocoles types recommandés, tout en soulignant qu'ils doivent être adaptés à chaque individu. L'**évaluation préalable\*** du client (état de santé, attentes, zones à traiter, sensibilité) est donc primordiale pour personnaliser le traitement.

\*Cf au module Réussite : Diagnostique gagnant

#### **Durée et fréquence des séances :**

*Une séance de pressothérapie esthétique dure en général autour de 30 minutes .*

*Selon l'appareil, on peut proposer des sessions de 20, 30 ou 40 minutes.*

*Par exemple, pour un drainage lymphatique complet des deux jambes, 30 à 40 minutes de traitement continu sont conseillées .*

*Pour un massage "sportif" de récupération, 20 minutes suffisent souvent , tandis qu'un protocole minceur anti-cellulite pourra aller jusqu'à 40 minutes sur les zones rebelles .*

*En début de cure, on réalise généralement 1 à 3 séances par semaine pendant quelques semaines (une cure typique étant de 8 à 10 séances au total) .*

*Ensuite, pour l'entretien des résultats, on peut espacer à 1 séance par mois ou au besoin du client.*

*Bien entendu, en phase aiguë (par exemple pour soulager une forte rétention d'eau), il est possible de faire des séances quotidiennes sur une courte période, à condition qu'il n'y ait pas de contre-indication médicale et que la pression utilisée soit modérée.*

#### **Installation du client :**

*Celui-ci doit être confortablement allongé, idéalement en position allongée sur le dos pour les jambes, ou assis pour les bras.*

*On veille à ce qu'il ait vidé sa vessie avant (le drainage pouvant stimuler l'élimination rénale ensuite). Il est préférable que le client porte des vêtements légers ou un collant fin fourni (certaines presses sont livrées avec des pantalons jetables pour protéger les accessoires et faciliter le glissement de l'air).*

**Aucune sensation de froid ou de pincement ne doit survenir pendant le gonflage :** si besoin, on peut placer une serviette fine pour protéger la peau. Le thérapeute positionne correctement les bottes ou manchons : par exemple, les bottes doivent couvrir du pied jusqu'en haut de la cuisse pour un drainage optimal, sans pli ni torsion. La fermeture éclair ou les scratches doivent être bien serrés mais sans comprimer exagérément avant même le gonflage.



### Protocoles types d'utilisation de la pressothérapie

Choix du programme et de la pression :

La règle d'or est de commencer progressivement.

On débute souvent par un niveau de pression faible à modéré lors de la première séance, pour habituer le client et évaluer sa tolérance : par exemple ne pas dépasser 50–60 mmHg pour les premières fois .

Ensuite, si tout s'est bien passé, on pourra augmenter graduellement la pression sur les séances suivantes.

De même, on sélectionne initialement un programme doux (par exemple un mode drainage lymphatique de base).

Voici quelques exemples de protocoles types issus des recommandations du fabricant Arosha et de l'expérience terrain :

- **Drainage lymphatique complet** (jambes entières) : durée ~35 min,

Programme de pression séquentielle montante (mode B sur LX9),

Pression basse 30–60 mmHg, Vitesse moyenne .

Objectif : évacuer l'excès de lymphes, soulager jambes lourdes, éliminer toxines. Ce protocole est adapté en début de cure pour "détoxiquer" et peut aussi servir pour les clients sensibles ou âgés.

- **Drainage lymphatique partiel** (par ex. uniquement pieds et mollets) : durée ~30 min, même programme séquentiel, Pression 30–60 mmHg, Accessoire : on peut n'utiliser que les bottes jusqu'aux genoux . Indiqué si le problème est localisé (œdème des chevilles).

- **Traitement cellulite œdémateuse** (cellulite "aqueuse" liée à la rétention d'eau) : 40 min,

Programme séquentiel (mode B),

Pression plus élevée 60–130 mmHg si bien toléré, Vitesse moyenne, en ciblant surtout les cuisses et hanches .

Objectif : drainer l'eau dans les tissus adipeux, affiner le tour de cuisse. On peut combiner ce protocole avec l'application préalable d'un actif drainant type cellulite ou avec les bandages Arosha Drain, pour accélérer la perte de centimètres.

- **Traitement cellulite fibreuse** (capitons anciens, tenaces) : 30–35 min,

Programme séquentiel soutenu (mode B),

Pression 60–130 mmHg, Vitesse 3/5 (intermédiaire), en utilisant une ceinture ventrale ou les bottes entières si la cellulite est sur cuisses/fessiers .

Ce mode de pression plus ferme aide à "assouplir" le tissu conjonctif fibreux et à mobiliser les graisses, qui seront ensuite mieux éliminées via la lymphe.



### Protocoles types d'utilisation de la pressothérapie

- **Massage sportif récupération** (après un effort intense) : 20 min,

Programme massage musculaire (ex. mode A qui gonfle rapidement et relâche, simulant des compressions relâchements dynamiques),

Pression 60–100 mmHg, Vitesse élevée (4/5).

Ce protocole vise à évacuer l'acide lactique, diminuer les courbatures et accélérer la récupération. À proposer idéalement dans les heures suivant l'effort. Les sportifs ressentent souvent une diminution de la fatigue et une amélioration de la performance dès les premières séances.

- **Relaxation anti-stress** : 20–25 min, Programme onde lente (mode C lent),

Pression légère 30– 60 mmHg, Vitesse faible pour un effet "berçant".

Utile pour les clients venus avant tout se détendre, éventuellement combiné à d'autres soins spa. Cela procure un massage doux qui apaise le système nerveux.

- **Programme "jambes légères express"** : 20 min,

Programme séquentiel rapide,

Pression ~70 mmHg, orienté sur les mollets (on peut n'enfiler que la partie basse des bottes).

En 20 minutes, ce flash peut suffire à quelqu'un qui a peu de temps mais souhaite un soulagement rapide (ex : entre midi et deux pour une personne travaillant debout).



Ces exemples ne sont pas exhaustifs mais illustrent comment on ajuste les paramètres.

- Toujours, on surveille la réaction du client : **absence de douleur** (juste une pression ferme mais supportable), coloration de la peau normale (pas de pâleur excessive ni de cyanose en fin de séance).
- Si un client signale un engourdissement, une douleur ou un inconfort, on réduit la pression immédiatement ou on stoppe la séance.
- Une petite rougeur de peau est normale à l'issue du massage (due à l'afflux sanguin), et disparaît en quelques minutes.

Il est fortement conseillé d'associer d'autres techniques ou **produits complémentaires** pour maximiser les bénéfices de la pressothérapie.

Par exemple, réaliser un HANDELSPA Arosha des jambes avant la séance (pour activer la micro-circulation cutanée), appliquer un BodyRescue BOOSTER AROSHA pour tonifier, ou envelopper les jambes d'un AQUA drain+.

Mieux encore, l'utilisation des bandages actifs Arosha pendant la pressothérapie permet de combiner action mécanique et action cosmétique ciblée. Le fabricant Arosha indique d'ailleurs que son appareil LX9 devrait idéalement être employé en association avec les bandes imprégnées pour un résultat plus rapide et optimal, les actifs ciblés complétant physiologiquement l'effet mécanique du drainage.

Nous détaillerons cette synergie dans un chapitre ultérieur.

### Protocoles types d'utilisation de la pressothérapie

#### En résumé,

Soulignons l'importance de la progressivité et du suivi dans les protocoles.

- **On augmente** l'intensité petit à petit,
- **on suit** l'évolution d'une séance à l'autre (prises de mesures, photos avant/après, ressentis du client)
- **on ajuste** en conséquence.

La pressothérapie s'intègre parfaitement dans une démarche de cure où chaque séance construit les résultats de la suivante.

En combinant des protocoles bien pensés, des paramétrages adaptés et une écoute attentive du client, vous garantissez des **soins efficaces**, sûrs et hautement satisfaisants.



#### Dans le chapitre suivant,

nous verrons les Contre-indications et précautions d'emploi ...

## Contre-indications et précautions d'emploi

Bien que la pressothérapie soit une technique douce et non invasive, elle n'est **pas indiquée pour tout le monde**.

Il est crucial, en tant que professionnel, de connaître **les contre-indications** absolues et relatives afin d'éviter tout risque pour vos clients.

Certaines conditions médicales peuvent en effet être aggravées par le drainage mécanique, ou présenter un danger en cas de pressions appliquées.

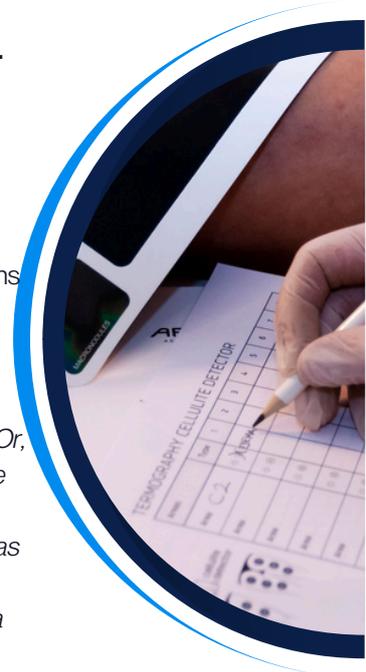
Dans ce chapitre, nous listons les principales contre-indications, en les justifiant par des explications scientifiques pour bien comprendre pourquoi il faut s'abstenir dans ces cas-là.

### **1. Insuffisance cardiaque ou rénale sévère :**

*Ce sont des contre-indications majeures.*

*En pressothérapie, on déplace une quantité non négligeable de liquide vers la circulation centrale. Or, un cœur défaillant ou des reins insuffisants pourraient ne pas supporter cette surcharge volumique soudaine. Par exemple, chez un insuffisant cardiaque, le retour massif de sang veineux pourrait provoquer un œdème aigu pulmonaire. De même, un patient en insuffisance rénale risque de ne pas éliminer correctement la charge liquidienne mobilisée, aggravant son état.*

**Conclusion :** toute personne avec une décompensation cardiaque ou rénale doit être exclue de la pressothérapie (ou ne la pratiquer que sous strict contrôle médical)



**2. Hypertension artérielle non contrôlée :** Si la pression sanguine du client est très élevée et non traitée, la pressothérapie pourrait représenter un stress circulatoire additionnel. La compression intermittente peut faire varier transitoirement la pression vasculaire (bien que généralement bénéfique pour le retour veineux, on observe une amélioration du tonus veineux avec baisse de la pression intraveineuse à terme).

*Par prudence, on évitera chez un hypertendu non équilibré, au même titre qu'on éviterait un massage vigoureux. En cas de doute, **demandez un avis médical**. Si l'HTA est bien contrôlée par traitement, la pressothérapie est possible mais on surveille que la séance ne provoque pas de malaise (bouffées de chaleur, maux de tête) et on reste sur des pressions modérées.*

### **3. Thrombose veineuse profonde (phlébite) ou antécédent récent de phlébite :**

**C'est une contre indication absolue.**

*En effet, si un caillot est présent dans une veine profonde de la jambe, toute manipulation risquerait de le décrocher et d'entraîner une embolie (migration du caillot vers les poumons). La pressothérapie, de par ses pressions, pourrait faciliter ce décollement. On proscrie donc formellement ce soin chez quelqu'un qui a une phlébite en cours de traitement ou qui en a eu une très récemment et n'est pas stabilisé sous anticoagulants. Dans les faits, un client sous anticoagulant et avec phlébite ancienne résolue pourrait éventuellement bénéficier de pressothérapie (sous réserve d'avis médical), mais la prudence s'impose.*

**4. Infection ou inflammation aiguë sur la zone à traiter :** Par exemple, érysipèle, cellulite infectieuse, plaie infectée, arthrite aiguë, ou même une fièvre élevée / état grippal.

*Dans ces situations, le drainage lymphatique est déconseillé car il risque de diffuser l'infection plus largement dans le corps (en drainant les germes via la lymphe). De plus, en cas de fièvre, le corps a besoin de repos, non d'une stimulation circulatoire supplémentaire. Il faut d'abord que l'infection soit traitée et résolue avant d'entreprendre une pressothérapie. C'est la raison pour laquelle même un rhume banal ou un état grippal est considéré comme une contre-indication temporaire : mieux vaut reporter la séance de drainage, car la pressothérapie pourrait potentiellement accélérer la circulation du virus dans l'organisme ou épuiser un corps déjà fatigué par la lutte immunitaire.*

## Contre-indications et précautions d'emploi

**5. Cancer en cours (non traité ou métastatique) :** La présence d'une tumeur maligne active est en principe une contre-indication, surtout sans avis médical. Le raisonnement est que la stimulation du système lymphatique pourrait théoriquement favoriser la dissémination de cellules cancéreuses dans le corps, via la lymphe ou la circulation sanguine. Ce risque est surtout mis en avant par précaution. Dans la pratique, pour un patient en rémission ou suivi post-cancer (par ex. après un cancer du sein, pour traiter un lymphœdème du bras), la pressothérapie peut être autorisée sous supervision médicale. Mais en phase active de cancer, on s'abstient, d'autant que ces patients ont souvent des fragilités (fatigue, traitements en cours) incompatibles avec un soin de bien-être classique.

**6. Présence de tumeurs bénignes volumineuses ou kystes, ou d'un abcès local :** Par précaution, on évitera de comprimer une masse suspecte ou un abcès (risque de rupture et propagation de pus). Toute masse non diagnostiquée dans la zone doit alerter et nécessiter un avis médical avant d'envisager la pressothérapie.

**7. Pathologies artérielles sévères (artérite oblitérante stade avancé, ischémie critique) :** Bien que la pressothérapie puisse aider certaines maladies artérielles périphériques modérées, elle est contre-indiquée si le client a une artérite très sévère avec risque de nécrose, car la compression pourrait aggraver la perfusion déjà précaire des tissus. Idem pour un **syndrome des loges** non traité (compartiment musculaire sous haute pression) : on ne vient pas rajouter de la pression externe.

**8. Insuffisance respiratoire sévère, emphysème avancé :** La pressothérapie abdominale (ceinture ventrale) est déconseillée car elle pourrait gêner la respiration en comprimant le diaphragme. De plus, une mauvaise oxygénation du sang risque d'être aggravée si on mobilise trop de fluides sans que les échanges gazeux suivent. En cas de doute, on ne traite pas la zone thoraco-abdominale.

**9. Grossesse (surtout au 1er trimestre et à l'approche du terme) :** La grossesse est une contre-indication relative. Par principe de précaution, on évite toute pressothérapie abdominale sur une femme enceinte – comprimer le ventre d'une femme enceinte est **évidemment proscrit**. Pour les jambes, c'est plus nuancé : certaines cliniques permettent un drainage doux des jambes chez la femme enceinte pour soulager les œdèmes de grossesse, mais cela doit se faire **uniquement sur avis médical**. En effet, durant la grossesse il y a des modifications circulatoires importantes, et un risque plus élevé de phlébite. Donc, sauf autorisation expresse du médecin, on considère la grossesse comme une contre-indication par prudence. En post-partum immédiat, on évitera aussi dans les premières semaines (le temps que le corps se remette)

**10. Affections dermatologiques graves sur la zone :** eczéma aigu suintant, **plaies ouvertes**, ulcères de jambe non cicatrisés, dermatoses inflammatoires actives... La pressothérapie pourrait aggraver l'irritation de la peau, provoquer des douleurs ou un risque infectieux si la peau n'est pas intacte. Par exemple, sur un ulcère variqueux en phase de cicatrisation, mieux vaut s'abstenir (ou laisser cela à un kiné en milieu médical qui fera un bandage adapté après drainage manuel). Sur une brûlure récente, même raisonnement.

**10. Affections dermatologiques graves sur la zone :** eczéma aigu suintant, **plaies ouvertes**, ulcères de jambe non cicatrisés, dermatoses inflammatoires actives... La pressothérapie pourrait aggraver l'irritation de la peau, provoquer des douleurs ou un risque infectieux si la peau n'est pas intacte. Par exemple, sur un ulcère variqueux en phase de cicatrisation, mieux vaut s'abstenir (ou laisser cela à un kiné en milieu médical qui fera un bandage adapté après drainage manuel). Sur une brûlure récente, même raisonnement.



### Contre-indications et précautions d'emploi

**11. Présence de matériel médical interne :** Un pacemaker, un défibrillateur implanté ou un stimulateur nerveux ne sont pas directement impactés par la pressothérapie (qui n'est pas une technique électrique, juste pneumatique).

Cependant, par précaution, certains fabricants mentionnent le port d'un pacemaker comme contre-indication relative, probablement pour se prémunir. En réalité, si le pacemaker est fonctionnel et que l'on évite de mettre des électrodes (ce qui n'est pas le cas ici), la pressothérapie ne devrait pas interférer. On peut donc l'envisager, mais c'est bien de noter l'information et éventuellement **demander un avis médical**. Concernant les prothèses articulaires (hanche, genou) ou implants (ex : prothèse mammaire, implant fessier en silicone), la pressothérapie n'a pas de contre-indication formelle une fois la période post-op passée et la cicatrisation faite. Il faut toutefois attendre la fin de la convalescence (environ 2 à 3 mois après chirurgie) et éviter de trop comprimer directement la zone de la prothèse au début.

**En plus de ces contre-indications, il convient d'appliquer des précautions :**

- **Toujours** demander au client de remplir un questionnaire de santé préalable.
- **Si un doute subsiste** (client très âgé, plusieurs pathologies stabilisées, etc.), **exiger un accord médical**.

Par exemple, un client diabétique avec neuropathie et plaies aux pieds – il vaut mieux un feu vert du médecin traitant avant de faire une pressothérapie (risque de fragilité vasculaire, sensibilité réduite pouvant cacher une douleur).

Il est rassurant de noter que selon une enquête de l'Association Francophone de Lymphologie, les incidents suite à pressothérapie sont très rares (incidence post-thérapeutique faible, avec plus de 64% de praticiens jugeant les résultats bons à très bons). En respectant les contre-indications et en adaptant la pression, vous ne rencontrerez normalement pas de problèmes. Toutefois, en cas de survenue d'un effet indésirable (ex : malaise vagal pendant la séance, sensation de cœur qui s'emballe, douleur thoracique du client...), arrêtez immédiatement la machine et allongez la personne jambes surélevées. Ces situations sont exceptionnelles et souvent dues à un problème médical sous-jacent non identifié.

En respectant scrupuleusement ces contre-indications et précautions, la pressothérapie demeure une technique sûre.

Il en va de **votre responsabilité professionnelle** de faire ce tri médical avant chaque cure – cela renforce la confiance des clients (qui voient que vous prenez leur santé au sérieux) et assure des séances sans encombre.





### Contre-indications et précautions d'emploi

#### En résumé,

Rappelez-vous que la pressothérapie doit être pratiquée sur un sujet hydraté et en état de bonne santé générale.

- **On déconseille** par exemple de le faire juste après un repas copieux (attendre au moins 1h30 après manger pour éviter un inconfort abdominal en cas de ceinture).
- **De même**, pas de pressothérapie juste après une séance de sport ultra-intense avec déshydratation : il faut que la personne ait bu et récupéré un peu, sinon la mobilisation de la lymphe pourrait accentuer la sensation de fatigue.



#### Dans le chapitre suivant,

Les bienfaits prouvés de la  
pressothérapie...

### Les bienfaits prouvés de la pressothérapie

Après avoir passé en revue les limites et précautions, intéressons-nous maintenant aux **nombreux bienfaits** de la pressothérapie.

Ces effets positifs expliquent pourquoi cette technique est de plus en plus prisée tant par les professionnels de santé que par les experts du bien-être. Nous distinguerons les bénéfices sur la santé circulatoire et lymphatique, les bénéfices esthétiques et les bénéfices en termes de bien-être général.

#### 1. Amélioration de la circulation veineuse et soulagement des jambes lourdes :

C'est l'indication phare historique de la pressothérapie. En stimulant mécaniquement le retour veineux, la pressothérapie combat l'**insuffisance veineuse**. Des études hémodynamiques ont montré qu'une séance de pressothérapie réduit significativement le calibre des veines des membres traités (grande et petite veine saphène, veines fémorales), ce qui accélère le flux veineux pendant le traitement.

Conséquence directe : la pression intraveineuse diminue, l'œdème veineux se résorbe et la sensation de **jambes lourdes** s'atténue fortement. Les clients ressentent souvent après une séance une impression de légèreté, comme si leurs jambes étaient « dégonflées ». Sur le long terme, la pressothérapie régulière tonifie la paroi veineuse (effet phlébotonique) et pourrait même contribuer à prévenir la formation de varices en améliorant la fonction valvulaire des veines. C'est pourquoi les phlébologues la recommandent en complément du port de bas de contention dans les insuffisances veineuses modérées. Pour une clientèle souffrant de jambes lourdes chroniques (due au métier, à l'hérédité, etc.), la pressothérapie apporte un soulagement durable et un confort de vie accru.

**2. Réduction des œdèmes et drainage lymphatique efficace :** La pressothérapie excelle dans l'évacuation de l'**œdème lymphatique** ou veino-lymphatique. En exerçant une pression externe, elle facilite la résorption de l'eau retenue dans les tissus et son renvoi vers les voies d'élimination. Selon les travaux du Dr Leduc, la pressothérapie joue un « rôle évident sur l'évacuation hydrique de l'œdème ». Les bienfaits sont visibles : diminution du **gonflement** des chevilles, des mollets ou de toute zone œdématisée, parfois dès la première séance. Chez des patients atteints de lymphœdème (par exemple bras gonflé après un cancer du sein), la pressothérapie utilisée avec prudence permet de réduire le volume du membre et d'assouplir la peau, en complément du drainage manuel et des bandages compressifs. Même dans un contexte de bien-être, beaucoup de clients présentent une légère rétention d'eau (chevilles qui enflent le soir, visage bouffi le matin, etc.) : le drainage lymphatique mécanique aide à éliminer ces excès. Après une cure, on constate souvent une **perte de quelques centimètres** de tour de cuisse ou de cheville purement due à la réduction de l'œdème et de la rétention d'eau.

**3. Effet détoxifiant et stimulant immunitaire :** En accélérant la circulation lymphatique, la pressothérapie contribue à une meilleure **élimination des toxines** et déchets métaboliques. Cela allège le travail du foie et des reins en amont. De nombreuses personnes témoignent d'un **effet détox** : amélioration du transit, urine plus foncée et abondante juste après les séances (preuve que le corps élimine), disparition de la sensation de "gonflement" digestif. Indirectement, en maintenant le système lymphatique en forme, la pressothérapie pourrait aider le système immunitaire à mieux fonctionner (la lymphe transportant les cellules immunitaires). Arosha souligne par exemple que garder un système lymphatique efficace rend moins susceptible de souffrir d'affections courantes comme les rhumes.

Bien sûr, cela reste difficile à mesurer scientifiquement, mais on peut avancer auprès des clients l'argument que ce soin aide le corps à "se nettoyer et se défendre", ce qui est un atout santé.



### Les bienfaits prouvés de la pressothérapie

#### 4. Diminution de la cellulite et peau d'orange lissée :

Sur le plan esthétique, un des grands bénéfices recherchés est l'amélioration de la **cellulite**. La cellulite, en particulier la cellulite aqueuse (due à l'eau) et la cellulite mixte, est fortement liée à une mauvaise circulation lymphatique et veineuse. En réduisant les liquides stagnants, la pressothérapie atténue l'**œdème dans le tissu adipeux**, ce qui peut réduire la tension sous-cutanée responsable de l'aspect peau d'orange. Par ailleurs, certains programmes de pressomassage plus intenses revendiquent une action sur la cellulite fibreuse : la pression exercée aiderait à "casser" les amas graisseux et les septa fibreux, facilitant ensuite leur drainage.

Les résultats esthétiques varient selon les individus, mais on observe souvent au fil des séances une **amélioration de la texture de la peau** : moins de capitons visibles, une peau plus lisse et ferme sur les cuisses. Une étude mentionne qu'en combinant drainage et bandages, on peut réduire la cellulite d'environ 1 à 2 grades sur l'échelle clinique d'aspect. Il faut toutefois être honnête : la pressothérapie ne "fait pas maigrir" de façon miraculeuse (elle ne supprime pas la graisse installée), mais elle **affine la silhouette** en éliminant l'excès d'eau et en améliorant le tonus cutané. C'est un excellent complément à d'autres soins minceur (comme les enveloppements, la cryolipolyse ou le palper-rouler mécanique), car elle potentialise leurs effets en drainant les lipides et toxines libérés



#### 5. Récupération musculaire et soulagement des courbatures :

Chez les sportifs ou les personnes souffrant de tensions musculaires, la pressothérapie agit comme un **massage de récupération**.

En augmentant le flux sanguin dans les muscles après l'effort, elle accélère l'évacuation de l'acide lactique et des métabolites de fatigue. Des athlètes ayant intégré la pressothérapie post-entraînement notent qu'ils "récupèrent plus vite" et que leurs muscles sont moins douloureux le lendemain. Cela rejoint les pratiques de nombreux kinés du sport et équipes professionnelles qui utilisent des bottes de compression pour optimiser la récupération. De plus, la pression rythmée agit sur les récepteurs sensoriels du muscle, procurant une relaxation et une diminution des tensions (effet proche d'un massage suédois léger). C'est également bénéfique pour les personnes ayant des douleurs chroniques comme l'arthrose ou la fibromyalgie : en mode doux, la pressothérapie peut apporter un soulagement antalgique en réduisant l'inflammation locale et en stimulant les mécanismes de gating de la douleur.

#### 6. Tonification et qualité de la peau améliorée :

En stimulant la microcirculation cutanée, la pressothérapie **oxygène la peau**. On observe souvent, après la séance, que la peau est plus rosée, signe d'une meilleure perfusion. À long terme, cela peut contribuer à une peau plus ferme et tonique. Les fabricants mentionnent fréquemment cet effet : meilleure **élasticité cutanée**, peau "raffermie" notamment sur les cuisses et l'abdomen. Cela s'explique par l'apport accru en nutriments et en oxygène qui favorise le métabolisme cellulaire et la production de collagène. Bien entendu, cet effet reste modeste par rapport à des traitements spécifiquement conçus pour la fermeté (radiofréquence, exercices musculaires...), mais il complète l'ensemble en évitant la "flaccidité" due à la stase circulatoire.

### Les bienfaits prouvés de la pressothérapie

#### **7. Bien-être général et relaxation mentale :**

Enfin, il ne faut pas négliger l'aspect **bien-être**.

Une séance de pressothérapie est un moment de détente où le client peut s'allonger, fermer les yeux, et se laisser masser par la machine. Beaucoup décrivent une sensation d'**apaisement du stress** et de lâcherprise. Le rythme régulier de compression a un effet presque berçant qui peut même entraîner une légère somnolence tant c'est relaxant. Certaines personnes constatent une amélioration de leur **qualité de sommeil** après des séances régulières (probablement grâce à la diminution des inconforts physiques et de l'anxiété). D'autres mentionnent se sentir plus légers, plus énergisés, comme "détoxifiés" après coup. Il y a aussi le plaisir de constater des résultats visibles (mesurables en centimètres ou en aspect de la peau), ce qui améliore l'estime de soi et la satisfaction corporelle.

Pour soutenir ces bienfaits, soulignons que la science a validé nombre d'entre eux : la littérature scientifique sur la compression pneumatique a explosé ces dernières années. Des guides de bonnes pratiques publiés par des sociétés savantes confirment l'intérêt de la pressothérapie dans le traitement des maladies vasculaires et de l'œdème. Des études cliniques ont montré son efficacité sur la diminution de l'œdème, l'amélioration du retour veineux et la récupération musculaire. Cela donne du poids à votre discours commercial : vous pouvez affirmer à vos clients que "la pressothérapie, ce n'est pas du gadget, c'est une méthode éprouvée scientifiquement".



### Les bienfaits prouvés de la pressothérapie

#### En résumé,

En conclusion de ce chapitre sur les bienfaits,

retenez que la pressothérapie offre un spectre d'effets positifs assez large :

- circulatoires,
- lymphatiques,
- esthétiques
- bien-être.

Elle ne remplace pas un mode de vie sain ou des traitements médicaux si nécessaires, mais c'est un outil polyvalent qui peut contribuer grandement au mieux-être de vos clients.



#### Dans le chapitre suivant,

nous verrons justement comment adapter ces bénéfices aux besoins spécifiques de différentes catégories de clients, car chacun peut y trouver son compte, du sportif de haut niveau à la personne âgée sédentaire.

### Applications pratiques selon la typologie de clients

L'un des atouts de la pressothérapie est sa capacité à s'adresser à des publics très variés, avec des bénéfices adaptés à chacun.

Dans ce chapitre, nous allons passer en revue plusieurs profils de clients fréquents en institut de beauté ou centre de bien-être, et voir comment la pressothérapie (éventuellement combinée à la méthode Arosha) peut répondre à leurs besoins spécifiques.

Chaque typologie sera illustrée par des exemples pratiques et des protocoles suggérés.

#### 8.1 Sportifs et athlètes : récupération et performance

Les **sportifs**, amateurs comme professionnels, forment une clientèle de plus en plus intéressée par la pressothérapie. Leurs objectifs : accélérer la récupération après l'effort, soulager les courbatures et micro-blessures, et même améliorer leurs performances en enchaînant les entraînements dans de meilleures conditions.

**Besoins du sportif** : après un exercice intense, les muscles sont congestionnés, pleins de toxines (lactates, métabolites) et de micro-lésions. La sensation de jambes lourdes ou de courbatures peut limiter la reprise de l'entraînement. Le sportif cherche donc à "récupérer plus vite". De plus, certains sportifs ont des problèmes de circulation (paradoxalement, on peut être athlète et avoir des varices ou un mauvais retour veineux, surtout dans les sports statiques ou de force).

**Apport de la pressothérapie** : en mode massage musculaire (compression dynamique), la pressothérapie va **diminuer la fatigue musculaire et la douleur post-effort**. Des études ont montré une réduction plus rapide du taux de lactate sanguin chez les sportifs utilisant la compression pneumatique, ce qui se traduit par moins de courbatures. Les athlètes rapportent qu'ils se sentent "plus frais" et prêts à performer plus tôt. Certains notent même une amélioration de la force perçue dès la 2<sup>e</sup> séance. La pressothérapie engendre une augmentation du débit sanguin dans les muscles et une diminution des gonflements, ce qui contribue à prévenir les blessures et à optimiser la récupération.

**Cas pratique** : un coureur de marathon vient le lendemain d'un entraînement long : on peut lui proposer 20 minutes de pressothérapie jambes (bottes) en mode rapide ~80 mmHg.

Aussitôt après, il ressent une légèreté et moins de raideur. En fin de journée, moins de douleur musculaire qu'attendu. À l'approche d'une compétition, 2 séances hebdomadaires peuvent l'aider à maintenir ses jambes en forme. Les kinés du sport ont intégré ces appareils pour une raison : ça fonctionne vraiment pour récupérer plus vite et éviter le surentraînement

**Conseil marketing** : Mettez en avant la pressothérapie comme **"l'alliée des champions"**. Mentionnez que de grandes équipes de cyclisme ou de foot l'utilisent.

Proposez des forfaits "spécial sportifs" (par exemple 5 séances autour d'une compétition)

C'est un service qui peut attirer une nouvelle clientèle masculine notamment, parfois peu encline à venir en institut, mais qui sera séduite par un soin hightech pour sa performance !



### Applications pratiques selon la typologie de clients

#### 8.2 Séniors et personnes âgées : circulation et mobilité

Les personnes âgées ou plus largement les seniors (55 ans et plus) constituent une population pour qui la pressothérapie peut apporter un réel **confort** au quotidien.

Avec l'âge, la circulation veineuse est souvent moins efficace (valvules veineuses qui fuient, veines plus rigides), ce qui provoque œdèmes aux membres inférieurs, varicosités, jambes lourdes.

De plus, l'activité musculaire réduite (retraite, sédentarité) ralentit la pompe musculaire.

Beaucoup de seniors souffrent aussi de **douleurs articulaires ou musculaires chroniques** (arthrose, rhumatismes).

#### Besoins du senior :

- soulager les jambes enflées,
- éviter les complications (ulcères variqueux),
- réduire les douleurs articulaires par drainage (un genou arthrosique par exemple gonfle fréquemment).

Ils cherchent également un **bien-être général**, une détente (certains seniors stressés ou insomniaques pourraient bénéficier de l'effet relaxant).

**Apport de la pressothérapie :** c'est une technique douce qui va **améliorer le retour veineux** comme on l'a vu, donc parfaite pour traiter les jambes lourdes et l'œdème du senior. Après quelques séances, un senior peut constater qu'il remet plus facilement ses chaussures (chevilles moins gonflées) et qu'il a moins de crampes nocturnes par exemple. Pour les arthroses, la pressothérapie agit en réduisant l'inflammation et l'œdème autour de l'articulation, ce qui peut soulager la douleur et améliorer la mobilité. Par exemple, en cas d'arthrose du genou, drainer la jambe peut diminuer l'épanchement articulaire et permettre un meilleur mouvement. La pressothérapie a aussi un effet antalgique léger par le massage : chez des patients arthritiques, on a noté une diminution des douleurs grâce à ces pressions rythmées qui stimulent les mécanorécepteurs inhibant la douleur

#### Cas pratique :

Mme Yvonne, 68 ans, a de l'arthrose aux deux genoux et de l'insuffisance veineuse (varicosités). Elle se plaint de jambes lourdes chaque soir et d'un gonflement autour des genoux.

On lui propose une cure de 8 séances de pressothérapie (2 par semaine pendant un mois).

Chaque séance : 30 min, pressions progressives 50→80 mmHg, ciblant les jambes entières.

Dès la 3<sup>e</sup> séance, elle note que ses chaussettes marquent moins ses mollets et que ses genoux semblent moins raides le matin.

En fin de cure, ses mesures de tour de cheville ont diminué de 1 cm et elle rapporte moins de douleur articulaire.

Résultat : une cliente satisfaite qui intègre ensuite 1 séance par mois en entretien.



#### **Conseil marketing :** Communiquez sur le côté **“soulagement des jambes lourdes sans effort”** et **“prévention bien vieillir”**.

Les seniors qui n'ont pas la possibilité de faire beaucoup d'exercice y verront une aide pour leur circulation. Proposez éventuellement des horaires creux pour eux (matinées calmes), et pourquoi pas un thé offert après la séance pour prolonger le moment de détente – un petit plus très apprécié de cette clientèle. Insistez sur la sécurité (procédé doux validé médicalement) pour rassurer

### Applications pratiques selon la typologie de clients

#### **8.3 Personnes en post-opératoire ou rééducation :** réduction des œdèmes et convalescence

Les clients en phase post-opératoire ou de rééducation fonctionnelle forment une catégorie à part, souvent adressés par des kinésithérapeutes ou des médecins.

Cela peut concerner : post-liposuccion, post-chirurgie orthopédique (ligaments, prothèse de genou...), ou même postpartum (après accouchement).

Leur problème principal est l'œdème post-traumatique et la nécessité de retrouver une fonction normale.

**Besoins en post-op :** après une intervention, il y a presque toujours un gonflement des tissus, qui ralentit la cicatrisation et la reprise de mouvement.

Par exemple, un genou opéré reste gonflé des semaines, limitant la flexion.

Une liposuccion des cuisses entraîne un œdème important qui peut masquer le résultat et durer 1 à 2 mois. Le patient recherche donc à **évacuer plus vite l'œdème**, diminuer la douleur associée, et accélérer la récupération.

(ATTENTION EN ESTHETIQUE DEMANDER UN SUIVI EN PARTENARIAT MEDICAL)

**Apport de la pressothérapie :** utilisée à bon escient (et avec aval médical), elle peut drastiquement **réduire l'œdème post-chirurgical**.

Des kinés rapportent qu'en quelques séances, l'amplitude articulaire d'un genou opéré augmente grâce à la diminution du gonflement. En postpartum (après accouchement), les femmes de plus de 30 ans notamment peuvent bénéficier d'un drainage pour retrouver leurs jambes et chevilles "normales" plus rapidement. Une étude russe mentionne que la pressothérapie intégrée à la rééducation post-natale aide les jeunes mamans à récupérer leur tonicité et à prévenir les problèmes circulatoires liés à l'accouchement tardif. Attention, tout de même, en post-chirurgical immédiat (premières semaines), la pressothérapie doit être pratiquée par un professionnel de santé formé, mais en phase subaiguë (quelques mois après), en spa cela peut prendre le relais.

#### **Cas pratique :**

Monsieur Alain, 50 ans, vient 3 mois après une prothèse de genou. Son kiné a fait du bon travail en mobilisation, mais il reste un gonflement qui l'empêche de plier complètement.

On lui propose 2 séances/semaine de pressothérapie jambe pendant 4 semaines, en complément de sa rééducation. Paramètres : 30 min, pression modérée 40–60 mmHg, en insistant sur la cuisse et le mollet (pas directement sur le genou endolori, mais en amont et aval).

Résultat : diminution visible de l'œdème périprothétique, monsieur Alain gagne 10° de flexion et se sent plus à l'aise pour marcher.

Note : toujours obtenir le **feu vert du chirurgien ou kiné** (ici c'était le cas).

**Pour un post-liposuccion :** dès la 2<sup>e</sup> semaine post-op, on peut entamer des drainages doux (souvent les chirurgiens esthétiques recommandent de toute façon un drainage manuel ou mécanique).

La pressothérapie va aider à uniformiser la guérison et éviter les fibroses en dispersant l'œdème.

On couplera avec le port de gaines compressives.

**Conseil marketing :** Positionnez-vous en partenariat avec des cliniques ou kinés locaux.

Par exemple, laissez des brochures aux cabinets d'esthétique médicale ou centres de rééducation, détaillant votre offre de pressothérapie pour "accélérer la convalescence". Précisez bien que vous demandez un avis médical préalable pour tout cas post-op (gage de sérieux). Beaucoup de professionnels sont contents d'orienter leurs patients vers un centre équipé de pressothérapie entre deux séances de kiné, car cela complète leur prise en charge.



### Applications pratiques selon la typologie de clients

#### **8.4 Femmes enceintes et jeunes mamans :** grossesse sereine, post-partum plus rapide

La femme enceinte est un cas délicat, car comme on l'a vu, la pressothérapie est contre-indiquée sur le ventre et en cas de complications.

Néanmoins, de nombreuses femmes enceintes souffrent de jambes lourdes, surtout au 3<sup>e</sup> trimestre, et pourraient être soulagées par un drainage prudent.

De même, en période post-partum, éliminer plus vite l'eau accumulée pendant la grossesse et retrouver ses jambes fines est un souhait fréquent.

**Besoins pendant la grossesse :** à cause des hormones et du poids de l'utérus, beaucoup de futures mamans ont des œdèmes aux chevilles, des fourmillements dans les jambes, voire des syndromes du canal carpien (mains engourdis par rétention d'eau). Elles ne peuvent pas prendre de médicaments diurétiques (interdits en grossesse), donc le drainage mécanique est tentant. Mais la sécurité du bébé prime.

#### **Pressothérapie enceinte : toujours demander l'avis du gynécologue.**

**Si feu vert,** on peut envisager une pressothérapie légère sur les jambes uniquement, en décubitus latéral plutôt que dorsal (pour ne pas comprimer la veine cave).

Pression basse (< 40 mmHg) et durée courte.

Ceci dit, la plupart du temps, on préférera orienter la femme enceinte vers un drainage manuel par une esthéticienne formée (plus doux, plus modulable).

Donc, en institut, on évitera par précaution la pressothérapie chez la femme enceinte, sauf éventuellement au 8<sup>e</sup> mois sur prescription pour soulager des œdèmes importants.

**Post-accouchement :** Une fois le bébé né, surtout pour les mères de plus de 30 ans, la pressothérapie peut être un formidable outil de récupération.

Elle aide le corps à se remettre plus vite : meilleure circulation (prévient la phlébite du post-partum), diminution des gonflements (jambes, éventuellement abdomen s'il n'y a plus de sensibilité douloureuse), relaxation (précieux quand on est une jeune maman fatiguée). Il faut éviter tout de même les toutes premières semaines si césarienne (attendre que la cicatrice soit consolidée). Mais pour une maman qui allaite et qui ne peut pas prendre grand-chose contre la douleur ou la fatigue, 30 minutes de pressothérapie procurent un soulagement notable – certaines disent même que ça leur redonne de l'énergie.

**Cas pratique :** Julie, 33 ans, vient 2 mois après son accouchement. Elle a encore beaucoup de rétention d'eau (elle a pris 20 kg dont une bonne partie d'eau). Ses jambes sont gonflées le soir et elle se sent "lourde".

On lui fait une séance de pressothérapie drainage complet 35 min, 50 mmHg.

Elle ressort déjà plus légère. Sur un programme de 6 séances hebdomadaires, elle a perdu 3 cm de tour de cuisse (liquides), retrouvé ses chevilles, et dit se sentir moins stressée (effet relaxant).

Cela l'a aidée à reprendre doucement le sport derrière.

**Conseil marketing :** Proposez des offres "**Jeune Maman**" avec drainage, peut-être couplées à un soin minceur, pour attirer cette clientèle postnatale. Pour la grossesse, soyez très clairs sur votre communication : "Pressothérapie pendant la grossesse : uniquement sur avis médical". Cela évite les risques et montre votre sérieux. Vous pouvez aussi promouvoir des massages jambes lourdes manuels pour elles, en attendant le postpartum où là vous pourrez utiliser la machine.



### Applications pratiques selon la typologie de clients

**8.5 Personnes sédentaires ou en surcharge pondérale :** minceur et détox Beaucoup de clientes (et clients) en institut viennent simplement pour un objectif silhouette sans être dans une catégorie médicale précise. Souvent, elles mènent une vie sédentaire (travail assis ou debout statique), ont quelques kilos en trop ou de la cellulite, et cherchent un coup de pouce pour s'affiner et se sentir mieux dans leur corps.

**Besoins de la personne sédentaire/en surpoids :** amorcer un affaiblissement de la silhouette, réduire la cellulite, retrouver des jambes légères malgré le manque d'exercice, et souvent aussi gagner en motivation pour un mode de vie plus sain. Cette typologie englobe aussi les "employés de bureau" qui ont les jambes lourdes car assis 8h/jour, ou les commerçants debout longtemps.

**Apport de la pressothérapie :** c'est le soin idéal d'entrée pour ces personnes, car il ne demande aucun effort de leur part et produit des résultats visibles rapidement (du moins sur la composante eau/circulation). La pressothérapie va désengorger les zones gonflées par la sédentarité, éliminer la rétention d'eau (affinant ainsi bras, ventre, jambes), et stimuler le métabolisme. Si combinée à un programme alimentaire ou sportif, elle en accélère les effets en aidant le corps à évacuer les déchets de la combustion graisseuse. On peut intégrer la pressothérapie dans une prise en charge minceur globale : par exemple, la cliente fait un rééquilibrage alimentaire + de l'aquagym, et vient en institut 1 fois semaine pour un enveloppement Arosha + pressothérapie. Les résultats en centimètres n'en seront que meilleurs.

Notons que la pressothérapie fait partie de la "prise en charge pluridisciplinaire de l'obésité" comme outil non-invasif complémentaire, au même titre que l'électrostimulation et autres techniques, d'après certains auteurs. Elle ne fait pas maigrir à proprement parler (on ne perd pas de la graisse uniquement en se faisant compresser), mais elle traite les facteurs aggravants de la prise de poids : œdèmes, mauvaise élimination, fatigue, etc., ce qui facilite ensuite le suivi d'un régime ou la reprise du sport.

**Cas pratique :** Samira, 40 ans, secrétaire, IMC 28 (surpoids modéré). Elle a de la cellulite aqueuse, se sent gonflée, et a du mal à se motiver pour aller à la gym car jambes lourdes.

On lui propose un programme minceur sur 1 mois : séance hebdo de pressothérapie + bandages Arosha Drain ou Cellulite. Au bout d'un mois, Samira a perdu 2 kg (en partie grâce au régime qu'elle a suivi en parallèle, encouragée par le fait de voir sa silhouette s'affiner).

Ses cuisses sont plus fermes, et elle n'a plus les pieds enflés le soir. Ravie, elle continue sur un second mois. La machine lui a servi de déclic et d'accompagnement.



**Conseil marketing :** Proposez la pressothérapie dans **vos packages minceur** (ex : "Cure Jambes Légères et Minceur : 8 séances de presso + bandages + suivi diététique").

Soulignez dans vos pubs que la pressothérapie "**affine la silhouette et lutte contre la peau d'orange**", mais restez honnête en expliquant que c'est surtout de l'eau et des toxines qui partent – encouragez du coup la cliente à l'associer à une bonne hygiène de vie pour s'attaquer aussi à la graisse.

L'avantage, c'est que les résultats rapides en eau perdue (parfois 1–2 cm de tour de cuisse dès la 1ère séance) motivent énormément la cliente à poursuivre ses efforts.

C'est donc un super outil de **coaching minceur**.

### Applications pratiques selon la typologie de clients

**8.6 Autres profils et situations particulières** Il existe bien d'autres catégories qui peuvent bénéficier de la pressothérapie : les personnes qui voyagent beaucoup (syndrome de la classe économique : chevilles gonflées dans l'avion, risques de phlébite), les travailleurs debout (coiffeurs, serveurs : pressothérapie en fin de semaine pour récupérer), les personnes stressées (utiliser en mode relaxation), ou encore celles cherchant un effet purement détox (après des excès alimentaires, etc.).

**Même les publics jeunes** peuvent apprécier la pressothérapie pour les jambes lourdes : par exemple, certaines adolescentes présentant un syndrome des jambes sans repos ou beaucoup debout à un travail d'été. Il faut bien sûr adapter la communication et le protocole (chez les mineurs, on demande accord parental).

Un cas particulier : **la pressothérapie oculaire** (il existe des appareils de presso-massage pour le contour des yeux, pour diminuer les poches et cernes). Ce n'est pas notre sujet principal ici (on se concentre sur le corps), mais sachez que le principe du drainage fonctionne aussi pour ces indications esthétiques localisées.

Enfin, mentionnons que toute personne en bonne santé apparente qui souhaite simplement un moment de relaxation et de bien-être profitera aussi de la pressothérapie.

Ce n'est pas réservé aux "problèmes" ; on peut très bien vendre ce soin comme un **massage high-tech** pour se détendre profondément et recharger ses batteries, même si on n'a pas de cellulite ou d'œdème !



### Applications pratiques selon la typologie de clients

#### En résumé,

En conclusion de ce tour d'horizon,

on voit que la pressothérapie a une **polyvalence rare** dans le monde du bien-être.

L'essentiel est de bien cibler le discours et le protocole en fonction du profil :

- parler performance aux sportifs,
- soulagement médical aux seniors,
- silhouette aux jeunes femmes,
- détente aux stressés...

et bien sûr tenir compte des contraintes de chacun (pas de positions inconfortables, etc.).

Cette adaptation fine fait partie de votre **expertise**, et vos clients apprécieront que le soin soit vraiment **“sur mesure”** pour eux.



#### Dans le chapitre suivant,

nous verrons comment adapter sur mesure vos soins avec la Méthode globale AROSHA,

### La méthode AROSHA

#### Les bandages actifs au service de la beauté

Après avoir exploré en détail la pressothérapie, intéressons-nous à la méthode AROSHA, qui complète à merveille la pressothérapie dans une approche holistique des soins du corps.

AROSHA est une marque italienne reconnue dans le domaine de l'esthétique, notamment pour sa gamme de bandages imprégnés de principes actifs.

La méthode **Arosha** combine l'enveloppement du corps avec ces bandages spécifiques et d'autres techniques de soin (gommage, actifs concentrés, pressothérapie) pour obtenir des **résultats rapides** sur la silhouette et la qualité de la peau.

**Les bandages Arosha** sont des bandes de coton élastique pré-imbibées de solutions cosmétiques concentrées. Chaque type de bandage est formulé pour cibler une problématique précise : adiposité (graisse localisée), cellulite fibreuse, cellulite aqueuse (rétention d'eau), relâchement cutané (perte de fermeté), peau déshydratée, vergetures, etc.

Par exemple :

- Les bandages "Drain" (Nio-DRAIN) contiennent typiquement de la caféine, du marron d'Inde, du lierre, visant à drainer l'eau et décongestionner (idéaux pour rétention d'eau et jambes lourdes).
- Les bandages "Slim Cel" ciblent la cellulite adipeuse avec des actifs lipolytiques (caféine, carnitine, algues brûle-graisse).
- Les bandages "Firming" apportent collagène, élastine, acide hyaluronique pour raffermir une peau relâchée. D'autres comme "Stretch" ou "Push-Up" sont formulés pour vergetures ou buste, etc.

La bande est appliquée en spirale autour de la zone à traiter (cuisse, ventre, bras...) de façon assez serrée mais confortable. On laisse agir environ 30 à 40 minutes. Durant ce temps, les actifs pénètrent dans la peau en profondeur grâce à l'occlusion (effet "wrap" chaud qui ouvre les pores). Les ingrédients sont de qualité cosmétique professionnelle, cliniquement testés pour leur efficacité. Les bandages Arosha ont la réputation de donner des résultats quasi immédiats. « même après le premier traitement, on peut observer une perte jusqu'à 5 cm de tour » sur la zone traitée, ainsi qu'une peau plus ferme et lisse.

En institut, on constate effectivement souvent des pertes de 1 à 3 cm sur la circonférence traitée dès la première séance, principalement dues au drainage intensif et à l'effet tenseur sur la peau.

Cela impressionne beaucoup la clientèle et la motive à suivre la cure complète.

La méthode AROSHA ne se limite pas aux bandages. C'est en fait un **protocole complet** de soin en plusieurs étapes, pour maximiser l'efficacité :

- **Check-up et mesure** : Le professionnel commence par analyser le corps du client : type de cellulite, zones prioritaires, état de la peau. Chez Arosha, ils utilisent même un "cellulite detector" (thermographie) pour cibler les zones. On mesure les circonférences (cuisses, taille, bras...) et on note tout sur une fiche client. Cela permet de personnaliser le programme et de suivre l'évolution.
- **Préparation de la peau** : Un gommage est effectué (ex: brossage à sec avec la brosse Arosha en fibres végétales, ou application d'un peeling aux acides de fruits). Objectif : éliminer les cellules mortes, activer la microcirculation, et faciliter la pénétration des actifs. La méthode Vodder en DLM manuel recommande aussi un brossage doux préalable pour stimuler la lymphe superficielle – on retrouve ici cette idée.
- **Application d'ampoules ou sérums** : Selon le problème identifié, on applique sur la zone à traiter un concentré d'actifs (ex: une ampoule à la caféine pour la graisse, ou à l'élastine pour la fermeté). Cela renforce l'action des bandages à venir.



## La méthode AROSHA

### Les bandages actifs au service de la beauté

Après avoir exploré en détail la pressothérapie, intéressons-nous à la méthode AROSHA, qui complète à merveille la pressothérapie dans une approche holistique des soins du corps.

AROSHA est une marque italienne reconnue dans le domaine de l'esthétique, notamment pour sa gamme de bandages imprégnés de principes actifs.

La méthode **Arosha** combine l'enveloppement du corps avec ces bandages spécifiques et d'autres techniques de soin (gommage, actifs concentrés, pressothérapie) pour obtenir des **résultats rapides** sur la silhouette et la qualité de la peau.

**Les bandages Arosha** sont des bandes de coton élastique pré-imbibées de solutions cosmétiques concentrées. Chaque type de bandage est formulé pour cibler une problématique précise : adiposité (graisse localisée), cellulite fibreuse, cellulite aqueuse (rétention d'eau), relâchement cutané (perte de fermeté), peau déshydratée, vergetures, etc.

- **Pose des bandages** : Les bandes imbibées (prêtes à l'emploi) sont enroulées autour des zones ciblées. On ne rince pas l'ampoule mise juste avant, on en profite pour saturer le tissu en ingrédients bénéfiques. Le fait de bander comprime légèrement les tissus et crée une occlusion : cela aide à "pousser" les actifs dedans. Parfois, on enveloppe encore le tout dans un film plastique pour conserver la chaleur et l'humidité.
- **Temps de pose** : Environ 30 minutes. Et c'est précisément pendant ce temps que la pressothérapie peut entrer en jeu. Plutôt que de laisser le client immobile, on peut le placer sous l'appareil de pressothérapie tout en gardant les bandages. C'est la **combinaison** gagnante : la pressothérapie booste la circulation, donc optimise la diffusion des actifs des bandages dans les tissus, tout en drainant immédiatement les liquides mobilisés. On obtient un **double effet** : l'action chimique des ingrédients et l'action physique du drainage.
- **Retrait des bandages et bilan** : On enlève les bandages, on masse légèrement l'excédent de produit dans la peau. On peut appliquer une crème de finition (par ex, une crème raffermissante). Puis on remesure la zone pour constater les changements. Souvent, la peau est plus douce, plus tendue, et on voit une réduction de circonférence. On note ces **résultats**.
- **Conseils post-soin et vente de produits retail** : Arosha propose des "Body Rescue" à domicile (gels, leggings Pressopants, etc.).

On conseille au client de boire beaucoup d'eau (pour éliminer les toxines) et de, idéalement, faire un peu d'activité physique légère entre les séances.

**Une cure Arosha typique** comporte 8 séances, à raison de 1 à 2 par semaine.

- Les résultats se cumulent : la cliente voit son corps se transformer de semaine en semaine.
- L'approche multi-cibles (exfolier, drainer, nourrir) donne des améliorations globales : réduction de la cellulite, de la circonférence, peau plus ferme et hydratée, vergetures estompées, etc.
- On adapte les bandages au fur et à mesure : par exemple, on peut faire 4 séances Drain + 4 séances Slim Cel en fonction de l'évolution.



### La méthode AROSHA

#### Les bandages actifs au service de la beauté

Pourquoi la méthode Arosha est un atout pour votre institut

- **Résultats rapides et visibles :** Comme mentionné, les clients voient souvent des améliorations dès la première séance (3 cm de tour de cuisse en moins, peau plus lisse) . Cela les enthousiasme et les incite à continuer la cure, assurant ainsi un engagement sur plusieurs séances (fidélisation).
- **Valeur ajoutée par rapport à la concurrence :** *Tout le monde propose des massages ou des enveloppements classiques, mais AROSHA a une image de technologie de pointe et de performance scientifique. Pouvoir dire qu'on utilise des bandages "cliniquement testés" imprégnés d'actifs innovants vous positionne comme institut expert. C'est une offre unique qui vous différencie.*
- **Facilité d'utilisation :** *Les bandages sont pré-dosés, prêts à l'emploi. Pas besoin de mélanger des crèmes ou de nettoyer une douche d'algues après coup (à la différence des enveloppements d'algues traditionnels qui sont salissants). Le gain de temps et la propreté sont appréciables en cabine.*
- **Upselling de produits :** *Arosha propose des produits de revente (gel cryo, crème cellulite, leggings Pressopants en vente au détail). Vous pouvez augmenter votre chiffre d'affaires en vendant ces compléments pour que le client prolonge les effets à domicile.*
- **Formation et support :** *Arosha offre des formations à ses protocoles, et du matériel marketing (posters, dépliants).*

*Vous bénéficiez donc d'un savoir-faire clé en main et d'outils pour promouvoir la méthode.*

**En tant que professionnel du bien-être,** maîtriser la méthode Arosha vous permet de vous présenter également comme un conseiller en **beauté global**.

*Vous ne faites pas qu'appliquer un soin : vous diagnostiquez, suivez, conseillez sur l'hygiène de vie, etc.*

*C'est très valorisant et cela apporte une dimension "coaching" à vos prestations, ce qui justifie aussi des tarifs plus élevés pour ce type de cures premium.*



### La méthode AROSHA Les bandages actifs au service de la beauté

#### En résumé,

En conclusion de ce tour d'horizon,

on voit que la pressothérapie a une **polyvalence rare** dans le monde du bien-être.

L'essentiel est de bien cibler le discours et le protocole en fonction du profil :

- Synergie de méthode manuelles ou Technologiques
- Protocoles sur mesure pour des **résultats**, 1 à 3 cm dès la 1er sance
- Simple et rapide d'utilisation,
- Soins différenciants pour une plus value de votre expertise

Maintenant que nous avons compris ce qu'est la méthode Arosha et ses bénéfices, il est temps d'examiner comment la **synergie entre Arosha et pressothérapie** fonctionne. Le prochain chapitre sera entièrement dédié à cette combinaison gagnante, véritable clé de voûte pour des résultats encore supérieurs.



#### Dans le chapitre suivant,

Le prochain chapitre sera entièrement dédié à cette combinaison gagnante, véritable clé de voûte pour des résultats encore supérieurs.



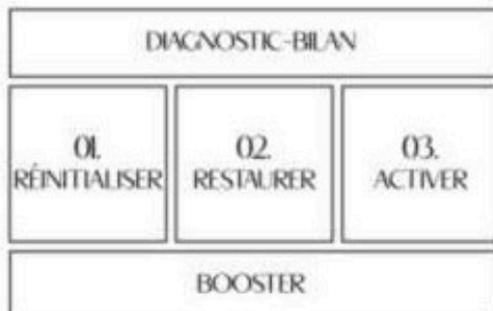
# LA MÉTHODE AROSHA



Alliant science et technologie, AROSHA a développé une méthode professionnelle, unique et distinctive :

RÉINITIALISER, RESTAURER et ACTIVER constamment soutenus par le DIAGNOSTIC-BILAN et la phase BOOSTER.

Une stratégie en trois phases, pour une perte de centimètres et une réduction visible de l'effet peau d'orange.



## LES DIFFÉRENTES ACTIONS :

Guidés par NOTRE MÉTHODE EXCLUSIVE nous intervenons efficacement dans tous les domaines d'intervention pour la beauté et la santé du corps avec une gamme complète de produits pour :

- Prévenir les signes du vieillissement
- Uniformiser et illuminer le grain de peau
- Raffermir et repulper la peau
- Remodeler et sculpter
- Contrer les imperfections causées par la cellulite
- Aider à perdre l'excès de volume
- Combattre l'adiposité localisée

## Synergie entre la pressothérapie et les bandages AROSHA

La combinaison de la pressothérapie et des bandages Arosha est l'un des points forts de la méthode que nous proposons.

Séparément, chacune de ces techniques donne déjà de bons résultats ; mais ensemble, leurs effets se potentialisent de manière remarquable.

Dans ce chapitre, nous allons analyser pourquoi et comment cette synergie fonctionne, et comment la mettre en œuvre pour en tirer le maximum de bénéfices pour vos clients.

**10.1 Pourquoi combiner pressothérapie et bandages ?** Les bandages Arosha apportent des actifs cosmétiques ciblés, tandis que la pressothérapie exerce une action mécanique de drainage. En les combinant pendant la même séance, on obtient un traitement à la fois chimique et physique sur les zones traitées. Voici les principaux effets synergiques :

- **Pénétration accrue des actifs :** La pressothérapie, en améliorant la circulation sanguine et lymphatique localement, crée un environnement propice à l'absorption transcutanée. Les capillaires cutanés étant dilatés et le flux sanguin accéléré, les ingrédients des bandages (caféine, extraits végétaux, etc.) pénètrent plus profondément et plus rapidement dans le derme. De plus, la pression intermittente fait comme un effet pompe qui peut aider à faire diffuser l'actif à travers les tissus. En clair, la pressothérapie agit comme un "booster" pour les produits Arosha.
- **Drainage immédiat des déchets :** Les actifs des bandages, par exemple les lipolytiques, vont mobiliser les graisses ou toxines stockées dans l'hypoderme. Ces déchets métaboliques, une fois relâchés, doivent être évacués par le système lymphatique. La pressothérapie, en les drainant tout de suite, évite leur réaccumulation locale. C'est ce qui explique que les résultats soient plus rapides et visibles : ce qui est délogé par le produit est tout de suite éliminé par le flux lymphatique stimulé. On obtient un résultat "nettoyé" plus franc
- **Action multi-niveaux :** La pressothérapie agit beaucoup sur la composante **eau** (œdème, circulation), tandis que les bandages peuvent agir sur la composante **graisse** ou **tissus** (fibrose, fermeté). En associant les deux, on s'attaque simultanément aux différents aspects d'un problème esthétique. Par exemple, dans la cellulite mixte adipo-œdémateuse, la pressothérapie va réduire l'œdème et améliorer la vascularisation, pendant que les bandages brûle-graisses s'attaquent aux adipocytes et que leur compression locale agit sur la fibrose. Résultat : cellulite attaquée sur tous les fronts.
- **Effet tenseur et remodelant renforcé :** Les bandages exercent déjà une compression locale (ils sculptent un peu la silhouette pendant la pose, d'où l'effet "perte de cm" immédiat). La pressothérapie venant par-dessus amplifie ce **remodelage** en appuyant de façon dynamique. C'est comme un double bandage : un statique (les bandes imbibées) + un dynamique (les chambres qui gonflent). L'effet sur la forme de la silhouette (par ex, galber la cuisse, drainer les plis) est supérieur, et on constate souvent des pertes de centimètres plus importantes en combiné que bandage seul ou pressothérapie seule
- **Confort et relaxation du client :** Un bénéfice collatéral non négligeable est que la pressothérapie rend le temps de pose du bandage très agréable pour le client. Au lieu d'avoir froid ou de s'ennuyer enveloppé dans ses bandages, il profite d'un massage relaxant sur l'ensemble du corps. Ainsi, la synergie n'est pas seulement physiologique, elle est aussi expérientielle : le client vit un soin premium sophistiqué sans inconfort. Cela augmente sa satisfaction et son impression de bien-être global.



## Synergie entre la pressothérapie et les bandages AROSHA

La combinaison de la pressothérapie et des bandages Arosha est l'un des points forts de la méthode que nous proposons.

Séparément, chacune de ces techniques donne déjà de bons résultats ; mais ensemble, leurs effets se potentialisent de manière remarquable.

Dans ce chapitre, nous allons analyser pourquoi et comment cette synergie fonctionne, et comment la mettre en œuvre pour en tirer le maximum de bénéfices pour vos clients.

### 11.2 Mise en œuvre pratique de la synergie

*Voyons comment orchestrer concrètement un soin qui combine pressothérapie et Arosha.*



- **Organisation de la séance :** Généralement, on prépare le corps comme décrit dans le chapitre précédent (mesure, gommage, ampoule). Puis on pose les bandages sur la cliente. Ensuite, on installe la cliente équipée de ses bandages dans l'appareil de pressothérapie. Il faut s'assurer que les bandages ne gênent pas la fermeture des bottes : en général, les bandages sont fins donc ça passe, mais si nécessaire on utilise les extensions de bottes prévues pour de plus grands diamètres. On peut envelopper d'un film plastique par propreté, mais ce n'est pas obligatoire.

• On sélectionne un **programme de pressothérapie adapté** aux bandages : souvent, on choisit un mode drainage (mode B) d'intensité modérée, car on ne veut pas trop vite chasser les actifs non plus. Par exemple, 50–70 mmHg sur 30 min fonctionne bien. L'idée est que la pression soit suffisante pour drainer, mais pas inconfortable sur des zones déjà serrées par les bandages.

- **Pendant la séance :** la cliente ressentira la fraîcheur ou la chaleur des actifs (selon les bandages, certains ont un effet cryo, d'autres thermo) combinée au massage de la presso. C'est généralement très apprécié. Vous, en tant que thérapeute, êtes libre pendant ce temps pour éventuellement faire un soin visage au client (si c'est prévu) ou préparer autre chose, car la cliente est "branchée" à la machine.

Cela optimise votre temps en cabine.

- **Fin de séance :** on débranche la presso, on retire délicatement les bottes puis les bandages. On constate souvent que la peau a "bu" le produit : les bandes ressortent presque sèches, signe que tout est entré. On fait les mesures, on prend éventuellement des photos comparatives. On montre au client les résultats (ex : diminution de la circonférence, aspect de la peau plus tendu).

C'est un moment de valorisation du travail effectué.

- **Protocole de cure :** On répète ce combo généralement chaque semaine ou 2 fois/sem. Certains jours on peut varier le type de bandage. La pressothérapie peut elle aussi varier de mode selon la progression : par ex, en début de cure on draine léger (pour detox), en milieu de cure on peut faire un mode plus fort pour cellulite, en fin de cure on repasse en drainage doux pour finaliser.
- **Une astuce :** il est tout à fait possible d'effectuer la pressothérapie sur tout le corps pendant que les bandages sont localisés. Par exemple, bandages sur le ventre, mais on met les bottes quand même. Ainsi, la cliente bénéficie d'un drainage corps entier pendant que les actifs se focalisent sur certaines zones. ou encore pendant un soin Visage ! Cette approche holistique améliore l'état général et peut par exemple aider à drainer le haut du corps aussi en même temps, par un drainage manuel du visage.

Tant qu'à faire, on maximise l'utilisation de l'appareil et les résultats !

### Synergie entre la pressothérapie et les bandages AROSHA

#### 10.3 Résultats obtenus et études de cas

**Étude de cas 1 :** Une cliente de 45 ans, avec cellulite fibreuse sur culotte de cheval et rétention d'eau marquée.

- Cure : 8 séances, 2/sem. On alterne bandages "Cel Therm" chauffants (capsicine, caféine) et bandages "Drain" froids. Chaque fois, pressothérapie 30 min à 60 mmHg pendant la pose.
- **Résultats :** – 4 cm tour de cuisse, cellulite passée d'un aspect grade 3 à grade 1 (peau d'orange visible seulement au pincement), peau nettement plus ferme sur les fesses.

La cliente souligne aussi avoir perdu du poids entre-temps (3 kg) car elle s'est mise au sport, motivée par la transformation de son corps.

Ici la synergie a bien joué : le chaud/froid des bandages couplé au drainage a remodelé la zone de façon spectaculaire en 1 mois.

**Étude de cas 2 :** Un client homme de 50 ans, obésité abdominale modérée, beaucoup de rétention d'eau dans tout le corps. Il se plaint de gonfler après chaque repas.

- Cure : 5 séances hebdo "Détox & Minceur" avec bandage "Aqua Drain" (spécial rétention d'eau) autour du ventre et des cuisses + pressothérapie corps entier 40 min.
- **Résultats :** –6 cm tour de ventre (dont sans doute 4 de pure eau car il a uriné énormément après chaque séance), silhouette visiblement dégonflée, il dit "je respire mieux, je me sens plus léger".

La combinaison a permis un drainage systémique (via pressothérapie) tout en apportant des actifs diurétiques localement sur le ventre (plantes du bandage).

Ce monsieur a tellement aimé qu'il revient maintenant une fois par mois en entretien.

*Ces exemples illustrent que la synergie n'est pas un gadget marketing, mais une réelle plus-value clinique.*

*Les retours de terrain confirment que  $1 + 1 = 3$  dans ce cas : pressothérapie plus bandages donnent des résultats supérieurs à l'addition de chaque méthode isolée.*

*Une cure pressothérapie seule donnera du drainage, une cure bandages seule donnera du soin cosmétique, mais ensemble on obtient du remodelage global (perte de cm, amélioration qualité de peau, mieux-être).*

*D'un point de vue scientifique, on pourrait dire que cette synergie permet une approche **multifactorielle** des problématiques esthétiques complexes (comme la cellulite qui implique facteurs circulatoires, adipeux, fibreux). C'est en alignant plusieurs outils complémentaires sur ces différents facteurs qu'on obtient un effet réellement notable.*

*Pour citer une source Arosha : dans le guide LX9, il est écrit noir sur blanc : **"Ajouter les bandages Arosha dans le protocole, c'est apporter des actifs ciblés pour des résultats encore meilleurs sur le long terme et dans des délais plus courts."***

*Tout est dit : résultats meilleurs et plus rapides, c'est précisément ce que vos clients **recherchent**, et ce pourquoi ils seront prêts à investir dans ces cures de pointe.*



### Synergie entre la pressothérapie et les bandages AROSHA

#### Créer votre pitch !

Nous avons vu au début du **Programme Réussite**, une des clés essentielle pour être complètement libérer de la pression mentale du “je ne sais pas vendre, je n’ose pas, je ne sais pas faire”  
Préparer son PITCH, le ressentir et le vivre complètement...

#### 10.4 Comment vendre la synergie auprès des clients

Il est important de bien communiquer sur cette offre combinée pour que le client en perçoive la valeur et comprenne pourquoi deux techniques valent mieux qu’une.

Quelques arguments clés :

**“Double action, double efficacité”** : expliquez que pendant que la machine draine, le bandage traite la peau en profondeur. C’est un soin 2-en-1, gain de temps pour eux (au lieu de faire un jour un enveloppement et un autre jour un drainage, tout est fait d’un coup).

**Rapidité des résultats** : insistez que grâce à cette combinaison, les résultats se voient plus vite – typiquement, ils verront une différence dès la 1<sup>ère</sup> séance. Vous pouvez mentionner les chiffres : “jusqu’à 3 cm de tour de cuisse en moins dès la première séance”. Les gens adorent les résultats instantanés.

**Innovation technologique** : soulignez que c’est une méthode moderne, utilisée dans les meilleurs instituts, qui s’appuie sur des produits scientifiquement développés et une machine de grade médical. Cela justifie un tarif premium et inspire confiance.

**Confort et bien-être** : décrivez l’expérience sensorielle : “vous serez enveloppé d’actifs qui agissent pendant qu’un massage mécanique soulage vos jambes – un moment à la fois efficace et relaxant”. Le client se dit qu’il se fait plaisir tout en se faisant du bien corporellement.

**Témoignages et preuves** : si vous avez des **photos avant/après ou des témoignages de clients** (pensez à en recueillir avec leur accord), partagez-les. Rien de tel que de voir une cellulite diminuée sur photo pour se projeter.

**Synergie mise en avant** : Le mot même synergie peut être utilisé, car il évoque une valeur ajoutée. Par exemple, “notre programme associe 2 techniques synergiques dont l’effet combiné transcende chaque technique prise isolément”.

En pratique, dans votre carte de soins, vous pouvez proposer cette combinaison comme un **“rituel”** ou un **“programme signature”**. Par exemple : “Drain & Sculpt Arosha” – Soin 60 min incluant gommage, bandages actifs et pressothérapie – [prix] xpf.

Et lister les bénéfices : jambes légères, perte de cm, peau raffermie.

Beaucoup de clientes adorent l’idée d’un protocole global **clé en main** pour traiter leurs problèmes. Cela les rassure de voir qu’on utilise tout ce qui est possible pour atteindre l’objectif.

C’est là où l’approche Arosha + presso se positionne en haut de gamme : c’est le nec plus ultra du soin minceur/détox non invasif.



### **Synergie entre la pressothérapie et les bandages AROSHA**

#### **En résumé,**

En conclusion de ce chapitre, retenez que :

- Marier la pressothérapie et la méthode Arosha est l'atout-maître de votre offre de soins corporels.
- C'est ce qui peut réellement distinguer votre établissement et fournir ce "wow effect" que recherchent les clients.
- Sur le plan pédagogique, vous devenez un expert capable d'expliquer les mécanismes derrière les résultats.
- Sur le plan marketing, vous offrez un concept fort, innovant et efficace.



#### **Dans le chapitre suivant,**

Dans le dernier chapitre, nous aborderons justement les aspects commerciaux : comment **rentabiliser** ces équipements et ces soins, et comment les **promouvoir** pour en faire un succès pour votre entreprise.

## Stratégie commerciale et rentabilité de la pressothérapie Arosha

Investir dans la pressothérapie et la méthode Arosha représente un coût certain pour un institut ou un spa (achat de l'appareil, achat régulier de consommables bandages, formation du personnel).

Il est donc légitime de chercher à comprendre comment rentabiliser cet investissement et en faire un véritable levier de croissance pour votre activité.

Dans ce dernier chapitre, nous allons aborder les aspects marketing, tarification, communication et retour sur investissement liés à ces technologies, afin que vous puissiez exploiter au mieux leur potentiel.

### 11.4 Calcul de la rentabilité et retour sur investissement (ROI)

**Même** si nous l'avons déjà vu dans un des modules du Programme Réussite précédent ce calcul doit devenir un automatisme, un réflex ... n'oubliez pas vous ne vendez pas du temps, vous vendez votre valeur ! donc :

*Prenons un exemple chiffré simple pour illustrer la rentabilité potentielle :*

**Coût de l'appareil de pressothérapie** : environ 1000 € à 2000 € pour un modèle haut de gamme comme l'AROSHA LX9 neuf . Admettons 1500 €.

**Coût des consommables Arosha** : un kit de bandages pour une cure (disons 8 séances) peut coûter autour de 70-100 € (les boîtes de 8 bandages sont souvent dans cet ordre de prix) . Donc par séance, ~10 € de bandages. Ajoutons 1-2 € pour l'ampoule ou crème utilisée, on va dire 12 € de consommables par séance.

**Tarif que vous pouvez facturer** : Pour un soin combiné bandages + pressothérapie de ~60 min, positionné haut de gamme, les tarifs varient selon la région mais on peut facturer facilement 80 à 120 € la séance. Supposons 90 € par séance en moyenne.

**Temps opérateur** : L'avantage, c'est que sur ces 60 min, vous n'êtes pas actif tout du long (une fois la cliente installée avec bandages et machine, vous pouvez faire autre chose). Donc c'est optimisé par rapport à un massage manuel où vous travaillez 60 min pleines. Cela veut dire qu'en parallèle, un autre revenu peut être généré (accueil d'un client, vente produit, etc.).

Mais restons simples et attribuons la totalité du temps à la séance.

**Calcul ROI** : Sur chaque séance à 90 €, vous avez ~12 € de coût produit, et un amortissement de machine négligeable (si on considère la machine sur 5 ans,  $1500 \text{ €} / (5 \times 12 \text{ mois} \times \text{par ex } 20 \text{ séances/ mois}) = 1.25 \text{ €}$  par séance).

#### (Gains - coûts) / coût

Gains = Prix de vente. Coûts = frais total du soin

Donc ~13 € de coût, pour 90 € de revenu, soit une marge brute ~85%. C'est excellent.

#### Avec une marge par séance d'environ 77 €,

il suffirait de ~20 séances pour rembourser l'achat de la machine dans cet exemple ( $1500/77 \sim 19.5$ ). Autrement dit, si vous vendez ne serait-ce que 3-4 cures complètes, l'appareil est rentabilisé. Tout ce qui vient après n'est que du profit, diminué uniquement du coût des consommables.

Bien sûr, il faut aussi intégrer les coûts de formation ( Nea98pro propose la formation gratuitement si vous achetez un kit, ou c'est minime), et le temps de main d'œuvre (si vous mobilisez quelqu'un, mais on a vu que c'est en partie du temps "libre").

En termes de rentabilité horaire, facturer 90 € de l'heure pour une prestation qui vous coûte <15 € est très intéressant.

Peu de soins hors cosmétiques injectables atteignent ce ratio. Un massage classique, par exemple, facture 60 € et ne coûte que l'huile, mais il mobilise un praticien à 100% du temps, donc la marge doit couvrir ce salaire. Ici, la machine travaille pour vous en partie.



## Stratégie commerciale et rentabilité de la pressothérapie Arosha

### 11.2 Stratégie de tarification et d'offre

Il est recommandé de proposer la pressothérapie Arosha sous forme de cures ou de **packages**, plutôt qu'à l'unité (ou alors à l'unité mais à un tarif relativement élevé incitant à prendre un forfait)

**N'oubliez pas de valoriser votre tarification** : expliquez tout ce qui est inclus (diagnostic, suivi, conseils). Ainsi le client voit qu'il en a pour son argent. Vous pouvez même offrir une séance de suivi à distance après la cure (bilan un mois plus tard avec mesure) – ça ne coûte que du temps, mais ça montre votre engagement.

#### Exemples d'offres :

- Cure "Jambes légères express" : 5 séances pressothérapie seules de 30 min
- prix pack (par ex 5 pour le prix de 4).
  
- Cure "Silhouette Arosha complète" : 8 séances bandages + presso
- prix global.
  
- On peut ici vendre le package 8 séances à, disons, 600 € (soit 75 € la séance au lieu de 90 €, le client a une remise d'engagement). 600 € de chiffre d'affaires, ~100 € de coût bandages, reste 500 € brut pour l'institut en 8h de soin effectif : c'est très bon.
  
- Séance à l'unité "Découverte" : pour attirer, on peut proposer une séance découverte à tarif réduit ou couplée avec un autre soin (ex: un gommage offert).

L'objectif est de convaincre par l'essai, car on sait que le résultat immédiat va pousser à acheter la cure.

**Calcul ROI** : Sur chaque séance à 90 €, vous avez ~12 € de coût produit, et un amortissement de machine négligeable (si on considère la machine sur 5 ans, 1500 € / (5\*12 mois \* par ex 20 séances/ mois) = 1.25 € par séance).

$$\text{(Gains - coûts) / coût}$$

Gains = Prix de vente

Coûts = frais du soin

Donc ~13 € de coût, pour 90 € de revenu, soit une marge brute ~85%. C'est excellent.



## Stratégie commerciale et rentabilité de la pressothérapie Arosha

### 11.3 Communication et marketing

*Pour remplir votre planning de pressothérapie, il faut faire savoir que vous proposez ce service et éduquer la clientèle à ses bienfaits.*

Voici quelques actions marketing efficaces :

**Visuels avant/après :** Utilisez des photos (soyez prudent sur l'authenticité, privilégiez vos propres résultats si possible ou des photos fournies par Arosha). Des images de transformation cellulite, perte de cm, etc., parlent plus que de longs discours

**Réseaux sociaux et site web :** Publiez des posts pédagogiques (expliquer ce qu'est la lymphe, pourquoi on a des jambes lourdes, et comment vos soins peuvent aider). Mettez en avant des témoignages clients ("J'ai perdu 5 cm et retrouvé des jambes légères grâce à X"). Vous pouvez citer des statistiques : par ex, "64% des utilisateurs jugent les résultats de la pressothérapie bons à très bons" pour donner du crédit.

**Portes ouvertes / événements :** Organisez une journée découverte "Drainage & Detox" où les clients peuvent tester 15 - 30min de presso gratuitement, voir l'appareil, toucher les bandages. L'expérience **direct live** vendra d'elle-même. Prévoyez des offres spéciales si ils achètent une cure ce jour-là. (cf : module Comment réussir sont animation - Programme Réussite)

**Ciblez les prescripteurs :** Comme évoqué, informez les kinés, médecins esthétiques, phlébologues de votre offre. L'union fait la force : eux se concentrent sur le médical, vous sur le bien-être. Certains vous référeront des clients (ex: une phlébologue débordée peut orienter les cas légers vers vous pour de l'entretien de jambes).

**Avis et reviews :** Encouragez vos clients satisfaits à laisser un avis (Google, Facebook) mentionnant "mes jambes lourdes ont disparu" ou "super résultats minceur". Les nouveaux prospects lisant cela seront influencés.

**Cross-selling :** Mettez la pressothérapie en complément d'autres soins. Par ex, une cliente vient pour un soin visage, vous remarquez ses chevilles gonflées, proposez-lui une séance de pressothérapie pendant son masque facial (2 soins en simultané). C'est gagnant-gagnant (et très rentable pour vous de combiner les soins).

**Argumentation scientifique :** Ayez en tête votre PITCH et quelques faits scientifiques (certains qu'on a vus dans ce livre) pour répondre aux questions et montrer votre expertise.

Par ex : "Oui madame, cette technique améliore la tonicité veineuse, une étude française l'a démontré avec une pression de 80 mmHg qui augmentait le débit veineux pendant 20 minutes ." Bon, tous les clients ne veulent pas ce détail, mais certains, notamment les hommes ou les profils ingénieurs/médecins, seront impressionnés par ces références.



## Stratégie commerciale et rentabilité de la pressothérapie Arosha

### 11.4 Fidélisation et satisfaction client

*Un client satisfait de sa cure Arosha + presso est un client qui :*

- **En parlera autour de lui** (le bouche-à-oreille est puissant, car ces technologies sont encore relativement nouvelles, donc ça suscite la curiosité de l'entourage).
- **Reviendra pour de l'entretien** (par exemple, une cure tous les 6 mois, ou une séance mensuelle de maintien).

*Proposez par exemple une formule d'abonnement mensuel : "Abonnement Detox : 1 séance/mois pour 50 € au lieu de 70", ainsi vous assurez un revenu récurrent.*

- **S'intéressera à d'autres soins** de votre carte. En effet, avoir obtenu un résultat corporel peut lui donner envie de s'occuper d'autre chose (visage, épilation définitive, etc.).

•

*Donc la pressothérapie peut être une porte d'entrée vers votre univers complet de soins.*

**Veillez donc à maximiser la satisfaction pendant toute la cure :** suivi attentif, éventuellement petits plus !

- un bon cadeau, un goodies (coffret AROSHA, tasse, trousse de voyage...) offert à la fin de la cure,
- un petit diplôme humoristique : "j'ai drainé mes toxines avec succès !". (sur un Mug c'est drôle !)

Tout cela crée de la connexion émotionnelle et de la valeur perçue.



### Stratégie commerciale et rentabilité de la pressothérapie Arosha

#### 11.5 Gestion du temps et rentabilité opérationnelle

Comme mentionné, l'un des avantages de la pressothérapie est qu'elle **libère du temps** opérateur pendant le soin. Cela peut augmenter fortement la productivité de votre institut si bien géré :

- En parallèle d'une cliente en presso, vous pouvez accueillir un autre client, faire une manucure rapide, répondre aux appels, préparer la cabine suivante, ou même superviser deux presso simultanées si vous avez deux appareils.
- Il faut toutefois rester disponible en cas de besoin (le client en presso ne doit pas se sentir abandonné, assurez-vous qu'il a une sonnette ou que vous passez le voir toutes les 10 min).
- Cette capacité à traiter potentiellement 2 clients sur la même heure (un en presso, un en soin actif) peut augmenter votre CA horaire moyen.

**Veillez à optimiser le planning** en regroupant, si possible, les séances presso sur des créneaux où d'autres soins compatibles se font.

Par exemple, pendant les heures creuses l'après-midi, beaucoup de pressothérapie peuvent être faites en // d'administratif ou de formation interne.

C'est mieux que d'avoir une cabine inutilisée !



### Stratégie commerciale et rentabilité de la pressothérapie Arosha

#### 11.6 Positionnement haut de gamme et différenciation

Pour justifier des tarifs premium et attirer une clientèle prête à payer, il faut positionner votre offre de pressothérapie Arosha comme un service haut de gamme exclusif.

Mettez en avant ce que peu d'autres ont :  
la formation pointue,  
l'équipement de dernière génération,  
l'approche scientifique.

Vous pouvez dire par ex. grâce à l'Exclusivité que vous avez aujourd'hui :  
"Nous sommes le seul institut dans le quartier à proposer la technologie PressoEsthétique LX9 associée aux bandages Arosha, méthode italienne innovante plébiscitée par les professionnels de l'esthétique."

Cela crée un sentiment de rareté et d'expertise.

**N'hésitez pas à évoquer que ces soins sont nés de la recherche médicale**, que c'est utilisé en cliniques, etc.

Par exemple : "La pressothérapie, utilisée en phlébologie et médecine du sport, trouve ici une application bien-être sûre et efficace", ou "Les cosmétiques Arosha sont le fruit de l'innovation scientifique italienne, conçus pour des résultats visibles dès la première séance."

Ce story-telling rassurant incite le client à investir dans la cure comme on investirait dans un programme de remise en forme encadré.



### Stratégie commerciale et rentabilité de la pressothérapie Arosha

#### 11.7 Éthique et transparence

Un point important pour la réputation : **restez honnête** sur les promesses.

Oui, on peut perdre 3 cm en une séance, mais expliquez que c'est essentiellement de l'eau et que sans entretien, l'œdème peut revenir.

Ne survendez pas un "miracle minceur" qui ferait perdre 10 kg sans bouger - cela décrédibiliserait votre sérieux.

Les clients apprécient la transparence : dites ce que la pressothérapie peut ou ne peut pas faire.

Par exemple, elle **aide** à affiner la silhouette et **réduire** la cellulite, mais "ce n'est pas une baguette magique pour maigrir si l'on continue les excès alimentaires".

En posant ce cadre honnête, vous attirez une clientèle qui vous fait confiance sur le long terme.

#### **Heureusement, les résultats concrets sont là, donc pas besoin d'exagérer.**

Appuyez-vous sur les faits et études dont on a parlé.

Mentionnez par ex : "D'après la Société Française de Phlébologie, la pressothérapie est recommandée dans l'insuffisance veineuse et en complément sur le lymphœdème, gage du sérieux de cette technique." Ou "Des études ont montré une amélioration de la circulation et une réduction de l'acide lactique grâce à ces massages, c'est dire si votre corps en bénéficie vraiment."

Cela professionnalise votre discours de vente.





# Stratégie commerciale et rentabilité de la pressothérapie Arosha

## 11.8 Évolution future et diversification

Enfin, pensez à **l'avenir**.

En intégrant dès maintenant cette technologie et en se formant, vous prenez de l'avance sur la concurrence locale.

À l'avenir, vous pourrez diversifier : peut-être acquérir un second appareil pour gérer la demande, ou combiner pressothérapie avec d'autres innovations (Cavitation, EMS, radiofréquence) dans des protocoles signature encore plus poussés.

Vous pouvez aussi créer des formations internes et pourquoi pas devenir vous-même formatrice Arosha plus tard, ou "ambassadrice" **AESTHETICEXPERT**

Cela peut ouvrir d'autres revenus.

Sur le plan business, surveillez le **retour de vos clients** : si la demande de pressothérapie explose, adaptez vos offres, et pourquoi pas proposer la location de bottes à domicile pour certaines choses (certains centres font payer la formation/consultation en plus).



### Stratégie commerciale et rentabilité de la pressothérapie Arosha

#### En résumé,

la pressothérapie associée à la méthode Arosha n'est pas seulement un outil thérapeutique, c'est aussi un formidable outil commercial pour **développer** votre entreprise de bien-être.

En offrant des **résultats visibles** et en communiquant intelligemment dessus,

- vous **attirez** de nouveaux clients,
- vous **fidélisez** les existants,
- vous vous **positionnez** comme une référence de l'amincissement et du drainage haut de gamme.

La rentabilité, bien calculée, est au rendez-vous, faisant de cette aventure un cercle vertueux :

1. **Clients** satisfaits,
2. **Réputations** grandissante,
3. **Revenus** en hausse,

ce qui vous permet d'investir encore plus dans la qualité de vos services.





## Un dernier mot pour ce Module **PRESSO ESTHETIQUE AROSHA**

A travers ces 12 chapitres, nous avons exploré en profondeur la pressothérapie, la technologie PressoEsthétique AROSHA et la méthode Arosha.

Vous disposez maintenant d'une véritable boîte à outils de connaissances, allant des bases médicales (système lymphatique, circulation), aux protocoles pratiques, en passant par la gestion des contre-indications et l'optimisation commerciale.

Ce livre se veut à la fois un guide de formation – pour comprendre le pourquoi et le comment de ces techniques – et un support marketing – pour vous aider à valoriser et vendre vos prestations auprès de votre clientèle.

En maîtrisant la pressothérapie et en l'intégrant judicieusement avec la méthode Arosha, vous offrez à vos clients ce qu'il y a de mieux en termes de soins drainants, minceur et bien-être, le tout dans un cadre sécuritaire et professionnel.

Les bénéfices sont multiples :

- **résultats visibles,**
- **clientèle ravie,**
- **diversification de votre carte de services,**
- **rentabilité pour votre entreprise.**

N'oubliez pas que votre propre conviction et votre enthousiasme à propos de ces soins seront vos meilleurs arguments de vente.

Lorsque vous expliquerez à quel point la lymphe est importante, comment la pressothérapie peut changer la donne pour quelqu'un qui souffre depuis des années de jambes lourdes, ou comment vous avez vu des transformations corporelles étonnantes avec Arosha, votre passion sera communicative. Vos clients sentiront qu'ils sont entre les mains d'un expert qui croit sincèrement en ce qu'il fait – et c'est peut-être là le secret d'une fidélisation réussie.

Nous espérons que cet ouvrage vous aura apporté les connaissances et la confiance nécessaires pour exceller dans l'utilisation de la pressothérapie et de la technologie PressoEsthétique AROSHA, et pour devenir un ambassadeur accompli de la méthode Arosha.

Votre succès sera le reflet de celui de vos clients :

**plus de résultats,**  
**de beauté,**  
**de bien-être** dans leur vie **grâce à vos soins.**

Il ne vous reste plus qu'à passer de la théorie à la pratique – à vous de jouer, et bonne pressothérapie !



**Boris.**  
Fondateur  
NEA98PRO



# Nos Services



## Marketing

### Générateur clients

Programme pour vous apprendre à scaler votre Institut, communiquer efficacement, générer des clients qualifiés



Optimisation sur les moteurs de recherche (SEO)



Marketing de contenu



Marketing sur les réseaux sociaux



Publicité au coût par clic (PPC)



Marketing par courriel



## Développement institut

Disponible Prochainement (Statut avantage Premium)

### AESTHETICEXPERT

le seul réseau d'instituts indépendant **Expert** de Nouvelle Calédonie  
Méthode - Outils - Suivi = Réussite Business !



site Web Général + votre site personnalisé



E-boutique personnelle



Caisse, Agenda, dossier client, fidélité...



Systèmes de gestion, stock, reporting, outils marketing...



Animation réseau, Aide, Maintenance & Supports...



# Notre Approche



Découverte et  
stratégie

## Step 1

Identifier vos besoins pour y répondre de façon efficace ( Soins, technologie, aménagement...)

Pas d'investissement inutile, si ce n'est pas rentable pour vous, alors pour nous non plus !

---



Aide au  
développement

## Step 2

Vous intégrer dans le programme REUSSITE pour apprendre à Scaler votre entreprise et vous aider à augmenter votre Chiffre d'affaires.

---



Marketing &  
Promotion

## Step 3

Un générateur de clients qualifiés. En devenant client, vous bénéficiez des Avantages qui vous aident à recevoir de nouvelles clientes. (réseau sociaux, formations business, support technique)

---



Surveillance et  
optimisation

## Step 4

Notre but est que vous réussissiez, Nous vous aidons à piloter votre institut avec des outils qui vous donnent une vraie visibilité sur votre business et votre valeur de chef d'entreprise.

# Pourquoi nous accompagnons nos clients

## Challenge

Nous nous différencions des distributeurs de matériels et consommables esthétique en proposant un suivi concret pour la réussite des entreprise de nos clients avec des produits et méthodes de soins exclusifs. Nous ne vendons pas, nous aidons nos clients à se développer !

Nouvelle Calédonie, voici le constat :



Faible visibilité

***Si personne ne vous voit, c'est peut-être parce que vous ne dites rien !***



Marché concurrentiel

***On ne se distingue pas en copiant. On se démarque en osant !***



Baisse des ventes

***Les ventes ne baissent pas par hasard. Elles baissent quand on reste figé pendant que les autres évoluent !***



## Solution

- une vraie stratégie marketing
- protocoles exclusifs nouvelle génération
- offres combinées hautement rentables



## Résultat

- vous attirez des clients qualifiés
- l'adresse qu'on recommande
- panier moyen augmente

# Contact



Website

[www.nea98pro.com](http://www.nea98pro.com)

---



Phone

807 266

---



HQ address

72 rue Sebastopol - 98800 Noumea



E-mail

[info@nea98pro.com](mailto:info@nea98pro.com)

---



Social Media

@nea98pro Tech

---



NEA98PRO