

ESTHÉTICIENNE

PARCOURS D'ESTHÉTICIENNE FABIENNE DAUX, LA CHRONO-NUTRITION EN INSTITUT DE BEAUTÉ

Fabienne Daux est esthéticienne, c'est sa vie personnelle entre de grosses allergies et un cancer du sein qui l'a menée à découvrir la chrono-nutrition. Aujourd'hui, en collaborant avec un médecin, son espace est devenu une référence.

PAR LAURE JEANDEMANGE

Ma vocation de départ était la coiffure mais les produits m'ont déclenché un eczéma sur tout le corps. Une décision rapide s'imposait et je me suis alors réorientée vers un CAP Esthétique à l'École Élysée Marbeuf mais là non plus je n'ai pas supporté l'utilisation des cosmétiques et même le matériel utilisé comme les spatules, les détergents me posaient problème. Tant bien que mal, les mains très abîmées, j'ai malgré tout passé mon CAP et j'ai travaillé en parfumerie pendant quelques années. Je conseillais uniquement.



PREMIER ESPACE DANS UNE SALLE DE SPORT

Je souhaitais reprendre une activité dans le soin sans risque d'allergie. Avec mon mari kiné nous avons pensé à l'«Endermologie» de LPG encore peu connue des esthéticiennes en 2000.

C'est ainsi que j'ai ouvert un espace dans une salle de sport. Ma clientèle était principalement composée de femmes étrangères à la salle de sport. Je ne proposais que du «Cellu M6», ça fonctionnait très bien. Je suis restée deux ans avant de m'installer dans un espace plus cocooning.

LA NAISSANCE DE L'ATELIER CORPOREL

Toujours à Gien, j'ai ouvert L'Atelier Corporel en plein centre-ville pour développer des techniques d'amincissement. Je proposais le «Cellu M6» et la «Power Plate». En 2005, le succès était incroyable ! Cinq ans plus tard, j'ai investi dans le «Bodysculptor», un soin amincissant relaxant qui se complète parfaitement avec le «Cellu M6». Cet appareil mains libres est idéal lorsqu'on travaille seule. J'avais de très bons résultats au niveau de la peau, de l'amincissement mais mes techniques ne permettaient pas de perdre du poids. Alors, j'ai cherché...

La mise en place de la chrono-nutrition

En 2014, suite à un cancer du sein, j'ai souhaité opter pour une alimentation santé qui me permettrait de garder la forme et les formes ! Les bienfaits de la chrono-nutrition furent formidables. Via le Dr Delabos, j'ai souhaité suivre une formation de coaching en chrono-nutrition et c'est ainsi que je me suis lancée en 2019.

La consultation débute par un bilan sanguin récent avec une ordonnance fournie par le Dr Delabos. Ce bilan très complet permet de diagnostiquer certains problèmes : diabète, cholestérol, vitamine D, thyroïde, etc. Je reçois ensuite la cliente pour un rendez-vous d'environ une heure où je prends ses mensurations et où je l'interroge sur ses antécédents. Je transmets le tout au Docteur qui établit



alors un programme alimentaire personnalisé. C'est une petite structure avec une équipe soudée, efficace, à mon écoute, pour m'accompagner dans la mise en place des programmes de chrono-nutrition.

Les clientes et la chrono-nutrition

Certaines de mes clientes ont déjà suivi de très nombreux régimes alimentaires et ne veulent plus en entendre parler ! Manger chrono, c'est s'adapter au rythme biologique du corps et c'est avant tout un rééquilibrage alimentaire parfaitement adapté à leur vie actuelle. Tout doucement, mes clientes adhèrent pour perdre du poids ou simplement rééquilibrer leur alimentation. La chrono-nutrition m'a permis de me développer et de satisfaire ma clientèle. La première consultation est facturée 93 euros. Pour le suivi, le montant est de 37 euros pour 30 minutes. Pour les clientes, le tarif n'est pas un frein.

Les résultats de la chrono-nutrition

Si la cliente suit correctement son programme alimentaire de chrono-nutrition, alors il y a 100 % de résultats et ce n'est vraiment pas difficile à mettre en place. Tout dépend des personnes et du bilan sanguin. Pour ma part, le matin, je mange 100 gr de fromage et 50 gr de pain, pour le déjeuner 180 à 200 gr de viande, un petit peu de féculent ou des légumineuses. Au goûter, je prends du gras végétal : avocat, noix, olive, du chocolat avec toujours un fruit. Et le dîner est constitué d'un repas léger

LA CHRONO NUTRITION

Élaborée en 1986 par le Dr Delabos et validée scientifiquement par le Dr Rapin, la chrono-nutrition propose de consommer des aliments parfois interdits par les régimes classiques. Le principe : consommer en quantité raisonnable à un moment bien précis de la journée certains aliments, et à un moment où l'aliment sera métabolisé convenablement et non pas orienté vers une voie de stockage.

«La chrono-nutrition suit l'horloge biologique interne, c'est-à-dire le rythme hormonal et le rythme circadien de l'organisme. Par exemple, nous avons un pic de cortisol le matin, puis il diminue au cours de la journée. Donc, plus on avance dans la journée, moins on doit manger !»

entre 100 et 300 gr de poisson avec des légumes. C'est un programme alimentaire totalement adapté à mon morphotype et à mes habitudes de vie. Bien entendu, il y a des interdits non négociables comme le lait (trop de lactose), la soupe (trop riche en sels minéraux), les boissons sucrées, les sauces sucrées... Mais, suivant les analyses, un ou deux jokers par semaine sont autorisés !

Je ne regrette pas du tout mes choix professionnels, j'adore ce que je fais et coacher mes clientes me donne une grande satisfaction ! Voir la cliente s'épanouir, se métamorphoser, c'est magnifique !

Mon message aux esthéticiennes

La chrono, c'est la vie, c'est un slogan que je pourrais utiliser ! Quand on propose des techniques aminçissantes, il est essentiel pour moi d'accompagner la cliente de manière globale avec la nutrition car c'est 100 % de résultat. 🍷

