

# Le Kinésithérapeute, professionnel de la santé à la beauté

JOCELYNE ROLLAND  
MASSEUR KINÉSITHÉRAPEUTE

« La beauté est dans l'œil de celui qui regarde » écrivait Oscar Wilde. La beauté dont il est question ici est synonyme de bonne santé des tissus générant une apparence et du bien-être qui satisfait l'individu concerné, sans ride, sans surcharge ni cellulite, sans affaissement de la peau et des formes.



Existe-t-il une place pour le kinésithérapeute dans la prise en charge de la beauté, prendre en charge signifiant ici s'en préoccuper et s'en occuper ?

Et si oui, le kinésithérapeute a-t-il une légitimité pour cela ?

## **Le corps humain, dénominateur commun de la santé et de la beauté !**

Une maladie, une blessure, un handicap, toutes ces conditions ont pour siège le corps humain qui subit à un moment donné une désorganisation de sa physiologie ! Les tissus se transforment, les grandes fonctions « dysfonctionnent ». La kinésithérapie intervient alors pour traiter les troubles, pallier les déficits ou réhabiliter les gestes du quotidien.

De manière similaire, la beauté et le bien-être concernent le corps humain, les mêmes grandes fonctions, les mêmes tissus, la même organisation... qui se désorganisent parfois générant mal-être et insatisfaction au regard de l'apparence physique et du ressenti que l'individu a de son corps.

Le fonctionnement du corps est-il pour autant différent dans un contexte et dans un autre ? La souffrance, au sens large peut-elle être envisagée différemment ou bien doit-elle être retenue dans un domaine comme dans l'autre comme celle d'un être aux prises avec un corps qu'il ne maîtrise plus ?

*...Existe-t-il une place  
pour le kinésithérapeute  
dans la prise en charge  
de la beauté ?...*

**L**a vague des soins esthétiques pour le corps et le visage ne cesse de déferler sur une société où le poids des apparences est de plus en plus lourd. Entre les soins cosmétiques et la médecine ou la chirurgie esthétiques, il existe peut-être une place pour la profession de kinésithérapeute, qui dispose de moyens pour façonner et réhabiliter l'être humain. Une évidence pour certains qui ont déjà commencé à surfer cette vague, des réticences pour d'autres qui estiment que « ce n'est pas cela le vrai métier du kiné » ; en résumé le questionnement pourrait-être :

## Le kinésithérapeute, professionnel de la santé à la beauté



*...La beauté ne pourrait-elle pas être la traduction de la santé et du bien-être, au niveau de ce qui se voit...*

Les tissus incriminés sont les mêmes et leur évolution très similaire ; en particulier c'est le tissu conjonctif qui encore plus que le corps humain est le dénominateur commun entre la beauté et la santé ; décliné en stase, fibrose, surcharge, distension, raideur, est-il différent d'un contexte à l'autre ?

Le vieillissement du cartilage dans l'arthrose est-il différent dans son approche de la peau qui au fil du temps se ride et devient atrophique.

Entre le sain et le beau, pourquoi le kinésithérapeute serait-il acteur « à mi-temps » dans la prise en charge partielle de l'être humain, négligeant ce versant de l'apparence tellement porteur aujourd'hui !

### **La beauté est dans la santé, la santé est dans la beauté !**

Comme le précise la très sérieuse OMS, la santé est « un état de complet bien-être physique, mental et social qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». Bien-être et santé sont donc liés par cette définition.

La beauté n'est pas loin ; celle dont il est question ici n'est pas celle des canons (règles, diktats) édictés par la mode mais plutôt celle de l'harmonie affichée dans un corps qui plaît, à soi-même ou aux autres.

Un corps qui sait rester « en forme » (sans aller jusqu'à la tendance du jeunisme à outrance) mais sans excès ou artifices ridicules. Une silhouette qui sait rester mince (la minceur de la bonne santé sans troubles métaboliques) mais sans obsession conduisant à l'anorexie, et musclée (le muscle du métabolisme élevé, du cœur en bonne santé, du squelette bien minéralisé), en un mot : « un corps dans lequel il fait bon vieillir » !

La beauté ne pourrait-elle pas être la traduction de la santé et du bien-être, au niveau de ce qui se voit, la santé apparente, le bien-être évident ; la beauté ne serait-elle pas « un signe extérieur de santé », expression empruntée à René Meme, préparateur physique de sportifs de haut niveau !

Le kinésithérapeute, acteur fondamental, pourrait-il négliger ce versant de la santé, versant qui pourrait se décliner sur le mode de la prévention, permettant d'éviter une évolution vers des dégradations plus structurelles ?!

### **Le mouvement c'est la vie**

Kinésithérapie, cela signifie thérapie par le mouvement ; certains rajoutent « pour » le mouvement. Dans les deux cas, le mouvement est au programme quotidien du kinésithérapeute et de ses patients.

Maladie, handicap, blessure, le mouvement est central. En est-il autrement quand il est question de beauté ?

La sédentarité (étymologiquement sedere = être assis) est la cause du surpoids qui déforme les silhouettes, du manque de muscles qui aplatit les formes et fait chuter le métabolisme.

Les troubles circulatoires, stases, œdèmes épaississent les chevilles et les genoux et rendent les jambes lourdes et empâtées.

La ptose des tissus du visage diminue les tensions mécaniques appliquées sur les fibroblastes, lesquels s'endorment, faute de mécanotransduction en oubliant de produire collagène et élastine pour une peau ferme, lisse et jeune.

## Le kinésithérapeute, professionnel de la santé à la beauté

La liste pourrait se continuer sans peine tant l'absence de mouvement abîme l'apparence du corps et du visage avant d'en léser les structures irrémédiablement.

Recréer les mouvements du corps, les grands, visibles, les gestes et les plus petits, invisibles, les échanges tissulaires et cellulaires, est aussi fondamental pour la beauté que pour la santé.

Le métier de kinésithérapeute englobe tout cela. Aucune prise en charge n'est plus noble qu'une autre, la demande est légitime dès lors qu'elle concerne une perturbation des mouvements du corps et le kinésithérapeute doit y répondre, sous peine de « non assistance à mouvement en danger » ! Qu'elle survienne au stade de début (problématique beauté) ou au stade avancé (problématique santé), cette prise en charge est celle que la profession sait mettre en place grâce aux outils dont elle dispose et qui sont identiques pour la beauté comme pour la santé.

### La beauté tout comme la santé, s'éduque et se ré-éduque

De nombreuses structures incriminées dans les problématiques beauté, sont facilement et classiquement rééduquées : la peau, le tissu conjonctif, les muscles, les articulations, les circulations (artérielles, veineuses et lymphatiques) ; nombre d'entre elles peuvent réapprendre à fonctionner pour davantage de minceur et de jeunesse.

Récemment l'équipe du Professeur Max Lafontan (Inserm Toulouse) a démontré que des cellules graisseuses, normalement insensibles aux messages adrénérergiques mais soumises à des stimuli mécaniques particuliers se rééduquaient à la lipolyse et que les fibroblastes soumis à une augmentation des tensions mécaniques de leur tissu hôte s'activaient dans la production de collagène de type 1 et d'émiline, une variété de fibres élastiques.

Il n'est plus nécessaire de démontrer l'action des massages, drainages et autres pressothérapies sur les circulations que le but soit le drainage d'un oedème ou la lutte contre la rétention d'eau.

*...Il n'est plus nécessaire  
de démontrer l'action  
des massages, drainages  
et autres pressothérapies  
sur les circulations...*

Il n'est pas utile non plus de rappeler comment des muscles ou groupes musculaires peuvent reprendre forme et tonicité après des mois de sédentarité grâce à des gymnastiques bien conduites, respectant les structures ostéoarticulaires, le périnée, le système cardiovasculaire...

### Rééduquer la beauté, étape par étape

Rééduquer la beauté, cela s'apprend tout d'abord en sachant identifier les troubles pointés par le patient puis en les analysant d'un point de vue biomécanique niveau par niveau : l'os, le muscle, la graisse, la peau, localement et globalement, etc.

Etablir un Diagnostic Beauté est donc une étape fondamentale qui permet de poser les objectifs d'une rééducation ; le kinésithérapeute n'est pas formé à distinguer la graisse de la cellulite, à discerner une vraie d'une fausse culotte de cheval, à définir le type de vieillissement d'un visage, à comprendre les causes d'un ventre qui ne veut pas être plat !

Ce bilan est l'occasion de mieux connaître son futur patient et de cerner la motivation à apprendre de nouveaux comportements tout en combattant les idées reçues ou les amalgames créés par les puissances marketing des vendeurs de rêves : la beauté du corps et du visage génèrent un grand nombre de notions imaginaires qu'il faut savoir pondérer, sous peine de ne jamais atteindre les objectifs souhaités.

A la suite du bilan, une fois les objectifs réalistes déterminés, les séances se

construiront avec les outils classiques de la masso-kinésithérapie auxquels s'ajouteront parfois des techniques plus sophistiquées.

La délivrance de conseils inhérents au style de vie et aux nouveaux comportements complètera l'action du kinésithérapeute dans une optique de responsabilisation de l'individu pour des résultats durables.

### Objectifs beauté ou objectifs santé ?

Si vous n'êtes pas encore convaincu de la légitimité du kinésithérapeute dans les approches beauté, peut-être que les questions suivantes permettront de découvrir des arguments en faveur d'une action préventive, très kinésithérapeute à la fois beauté et santé.

Mincir pour sa silhouette ou pour le bien de ses articulations, de ses tendons et de son système cardio-vasculaire ?

Produire du muscle pour le galbe de sa silhouette ou pour son métabolisme, la protection de ses articulations et de sa colonne, ou pour la prévention de l'ostéoporose ?

Soigner sa posture pour sa colonne vertébrale ou pour éviter d'accumuler la graisse au niveau de la ceinture, du ventre et du tronc ?

Affiner sa ceinture pour perdre une taille de vêtement ou pour éviter les troubles cardio-vasculaires ou métaboliques en rapport avec le syndrome métabolique ?

Améliorer une cicatrice pour davantage de liberté articulaire ou combattre les méfaits esthétiques d'une accumulation de graisse autour des adhérences ?...

Entre la cosmétologie et l'esthéticienne d'une part et d'autre part la médecine et la chirurgie esthétique, il existe une place légitime pour la kinésithérapie de la beauté, celle du corps comme celle du visage. Cette place est encore à construire et à occuper car l'image du kinésithérapeute n'est pas encore faite de ces différentes facettes !

Le kinésithérapeute, partenaire de la santé et de la beauté durable, sera peut-être le slogan de demain. ■