

# Holidermie

HOLISTIC BEAUTY



**LE BIEN-ÊTRE, À LA RACINE**

*E-book — Hors-série Haircare*



*Dans notre quête de bien-être holistique, on a eu envie de partir de la racine... des cheveux. Ils jouent un rôle essentiel pour notre corps. Ils ne sont pas seulement des brins de kératine, mais une extension de notre être intérieur, reflétant notre état de santé, notre énergie vitale et notre connexion spirituelle.*

Vous vous rappelez ce moment gênant chez le coiffeur qui vous a fait ce dégradé que vous aviez juré ne pas vouloir ? Eh oui, on le sait, le style et l'apparence des cheveux peuvent avoir un impact significatif sur notre confiance en nous et notre image.

Si on explorait la notion de beauté holistique à travers les cheveux, en mettant l'accent sur l'importance de prendre soin d'eux de manière intégrée ?

*Vous vous demandez comment vos cheveux peuvent devenir le reflet éclatant de votre bien-être global ? On vous en dit plus sur les rituels de soins capillaires, la nutrition et autres pratiques qui contribuent à une beauté holistique, pour vous permettre de briller de l'intérieur et à l'extérieur.*

*Melanie Hugon*



- 6 — Le cheveu dans l’histoire
- 8 — Légendes et croyances
- 10 — Les évolutions du cheveu  
selon les périodes de notre vie
- 12 — Plutôt cheveux blancs assumés  
ou couleur ?
- 16 — Cheveux et nutrition
- 20 — Le pouvoir du massage
- 24 — Rituels
- 28 — La wish list du cheveu

## Le cheveu dans l'histoire

**Le cheveu a toujours occupé une place singulière dans l'histoire. Il incarne L'IDENTITÉ, LA BEAUTÉ, LA CULTURE, et parfois même LA RÉBELLION. L'histoire du cheveu reflète les évolutions sociales, les normes esthétiques et les bouleversements culturels à travers les âges.**

Historiquement, les cheveux étaient souvent considérés comme **un symbole de puissance et de statut**. Les pharaons d'Égypte, par exemple, arboraient des coiffures somptueuses pour signifier leur pouvoir divin. Les cheveux longs et soignés étaient un signe de noblesse, tandis que les es-

claves étaient souvent contraints de garder la tête rasée. Cette idée de cheveux comme marqueur de statut s'est maintenue dans d'autres civilisations.

**Au Moyen Âge en Europe**, la religion jouait un rôle essentiel dans la symbolique des cheveux. Les femmes étaient souvent

encouragées à couvrir leurs cheveux comme un signe de modestie et de piété, tandis que les cheveux longs et luxuriants étaient parfois considérés comme une **tentation diabolique**, associée à la séduction et à la féminité.

Cependant, **la Renaissance** a marqué un changement significatif dans la perception des cheveux. Les cheveux longs et bien coiffés étaient à nouveau valorisés, et ils devenaient même un moyen d'exprimer la **créativité artistique**. Les perruques élaborées étaient à la mode, et elles étaient souvent utilisées pour masquer les signes de calvitie, qui étaient considérés comme honteux à l'époque.

**Au 20e siècle**, le cheveu a été au cœur de nombreuses révolutions culturelles. Les années 1920 ont vu l'avènement de **la coiffure à la garçonne**, symbole

**de l'émancipation des femmes** et du rejet des normes de beauté traditionnelles. **Les années 1960** ont été marquées par la montée du mouvement hippie, avec des cheveux longs et naturels devenant **le symbole de la contre-culture**.

Plus tard, **le punk** a popularisé les coupes de cheveux audacieuses et rebelles, tandis que les années 1980 étaient caractérisées par des **coiffures exubérantes et extravagantes**.

“

**Les cheveux courts, longs, colorés, naturels ou rasés sont autant de déclarations de soi et de résistance aux normes de beauté préconçues.**

”

Aujourd'hui, le cheveu continue d'être un moyen puissant d'exprimer l'identité personnelle. Les coiffures peuvent refléter l'appartenance ethnique, les préférences sexuelles, les croyances religieuses et même les opinions politiques.

Les cheveux courts, longs, colorés, naturels ou rasés sont autant de déclarations de soi et de résistance aux normes de beauté préconçues.



## Légendes et croyances

Les croyances autour des cheveux et leur lien avec les PHASES LUNAIRES existent dans de nombreuses cultures. Elles partagent souvent une connexion entre les cycles lunaires et la santé ou la croissance des cheveux. Voici les plus connues...



### Booster de croissance

On l'entend depuis toujours. **La croissance des cheveux serait influencée par les phases de la lune.** Par exemple, il est courant de penser que la coupe de cheveux pendant la phase de pleine lune favorisera une croissance plus rapide et plus saine des cheveux. D'autres pensent que la coupe pendant la phase de nouvelle lune peut éliminer les énergies négatives.

### Force et brillance

On dit souvent que la lune a une influence sur la qualité des cheveux, les rendant plus brillants et plus épais pendant certaines phases lunaires. Les personnes qui ont des problèmes de cheveux, comme la perte de cheveux ou les cheveux cassants, peuvent rechercher des conseils en fonction des phases lunaires pour améliorer la santé de leurs cheveux.

### En phase avec la lune

Certains rituels de beauté impliquent des soins capillaires spécifiques pendant les différentes phases de la lune. Par exemple, l'application d'huiles ou de masques capillaires est parfois recommandée **pendant la pleine lune** pour améliorer la brillance et la vitalité des cheveux.

### Lune et féminité

Dans de nombreuses cultures, la lune est associée à la féminité, et par extension, les cheveux sont considérés comme un symbole de féminité. Il peut y avoir des croyances liées à la façon dont les cheveux d'une femme sont affectés par les cycles lunaires, par exemple, en devenant plus beaux ou plus abondants pendant la pleine lune.

### Croyances ésotériques

Selon certains praticiens de la magie, les phases lunaires peuvent influencer l'énergie des cheveux et leur pouvoir magique. Ils peuvent utiliser les phases lunaires pour décider du moment idéal pour effectuer des rituels ou des sorts de beauté capillaire.



## Evolution du cheveu selon les périodes de notre vie

L'étude de l'évolution de la qualité des cheveux tout au long de la vie humaine est un sujet d'intérêt majeur en dermatologie et en sciences de la santé. Cette évolution est influencée par de nombreux aspects (génétiques, hormonaux et environnementaux). Cette évolution peut être divisée en plusieurs étapes distinctes :

### 1. La petite enfance

Les cheveux des nourrissons sont généralement fins et délicats. Quand ils grandissent, la texture des cheveux peut évoluer. La clé à ce stade est de maintenir une hygiène douce, en utilisant des produits capillaires spécifiquement conçus pour les enfants. Un brossage régulier avec une brosse douce peut encourager la circulation sanguine au niveau du cuir chevelu, favorisant ainsi une croissance saine des cheveux.



### 2. L'enfance et l'adolescence

Pendant l'adolescence, les changements hormonaux affectent la qualité des cheveux, les rendant parfois plus gras ou plus secs. N'abusez pas des produits coiffants et d'appareils chauffants. Une alimentation équilibrée riche en nutriments tels que les protéines, les vitamines et les minéraux favorise une croissance capillaire saine.

### 3. L'âge adulte

À l'âge adulte, les cheveux atteignent leur maturité et leur plein potentiel en termes de densité et de couleur. Une bonne hygiène capillaire reste importante ainsi que la protection contre l'exposition excessive au soleil, la pollution et l'utilisation fréquente de produits chimiques. Des traitements capillaires nourrissants, tels que des masques et des huiles, vont aider à maintenir les cheveux en pleine santé, ainsi que les compléments alimentaires (Gommes cheveux & ongles Holidermie).

### 4. La maturité et la vieillesse

À mesure que nous avançons en âge, les cheveux subissent des changements significatifs. La production d'hormones liées à la croissance des cheveux diminue, ce qui peut entraîner une perte de densité capillaire. Les cheveux gris se multiplient à mesure que les cellules responsables de la production de pigment meurent progressivement. Il est crucial d'adopter une routine de soins capillaires adaptée, comprenant des produits hydratants et fortifiants. Des suppléments alimentaires contenant des vitamines et des minéraux spécifiques peuvent également être recommandés pour soutenir la croissance capillaire (Complément alimentaire ménopause Holidermie).



## Plutôt cheveux blancs assumés ou couleur ?

Vaste question que se posent de nombreuses femmes qui prennent de l'âge. Au-delà de ce CHOIX PERSONNEL, la coloration fait souvent POLÉMIQUE.

### Coloration : Les +

- Une jeunesse prolongée qui peut entraîner un gain de confiance en soi.
- Une flexibilité esthétique offrant la possibilité de changer de nuance selon ses envies.

### Coloration : Les –

• **Les dommages capillaires :** La coloration fréquente des cheveux peut entraîner des dommages, tels que la sécheresse, la fragilité et la perte de brillance. Les produits chimiques contenus dans les colorants capillaires peuvent endommager la structure des cheveux. Notre reco : le masque-en-crème Holidermie.

• **Un entretien continu :** C'est un éternel recommencement qui nécessite un investissement de temps et d'argent.

• **Des réactions allergiques :** Certaines personnes peuvent développer des réac-

tions allergiques aux produits de coloration capillaire, ce qui peut entraîner des démangeaisons, des irritations ou d'autres problèmes cutanés. Privilégie les shampoings clean.

Notre reco : Le shampoing micro-bulles Holidermie

• **Une perte de la couleur naturelle :** Une fois que vous commencez à colorer vos cheveux, il peut être difficile de revenir à votre couleur naturelle si vous le souhaitez à l'avenir, car cela peut nécessiter une décoloration ou une croissance significative pour éliminer les colorants.



## Retarder l'apparition des cheveux blancs, c'est possible ?

Ce sont les mal-aimés de notre routine capillaire, ceux qu'on arrache quand ils pointent le bout de leur nez en se disant qu'à force, ils ne reviendront plus...

Les cheveux blancs résultent de la PERTE DE PIGMENTATION due à une diminution de la production de MÉLANINE, le pigment responsable de la couleur des cheveux.

Pour vous aider à mieux les comprendre, voici quelques facteurs qui jouent dans leur apparition :



### 1. La génétique

Malheureusement, elle joue un rôle prédominant dans la couleur des cheveux, y compris l'apparition des cheveux blancs. Si vos parents ou grands-parents ont eu des cheveux blancs précoces, il y a de fortes chances que vous aussi en ayez.

### 2. La nutrition

Une alimentation équilibrée et riche en nutriments essentiels peut contribuer à maintenir la santé des cheveux. Des déficits en vitamines et en minéraux, en particulier la vitamine B12, le cuivre et le zinc, peuvent être liés à une perte de pigmentation des cheveux. Pensez compléments alimentaires pour vous supplémenter (Gommes cheveux & ongles Holidermie).

### 3. Le stress oxydatif

Le stress oxydatif, causé par des radicaux libres, peut endommager les cellules productrices de mélanine dans les follicules pileux. Les antioxydants, présents dans certains aliments comme les fruits et légumes, peuvent aider à réduire ses effets. Là encore, une supplémentation en oméga 3 sera clé (Complément alimentaire Omega 3 Holidermie).

### 4. Le stress capillaire

L'exposition fréquente à des produits chimiques agressifs, la chaleur excessive et les coiffures serrées peuvent endommager les follicules pileux et contribuer à l'apparition des cheveux blancs. Éviter ou minimiser ces facteurs de stress peut aider à préserver la santé des cheveux.





## Cheveux et nutrition

La **SANTÉ DES CHEVEUX** est étroitement liée à la **NUTRITION**, car les cheveux sont composés de protéines (principalement de la kératine), de lipides, de minéraux et de vitamines. Une **ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE** et riche en nutriments essentiels peut contribuer à maintenir des cheveux forts, brillants et en bonne santé.

Voici quelques éléments nutritionnels importants pour la santé des cheveux :

### Zinc

Le zinc est important pour la croissance des cheveux, la réparation cellulaire et la régulation des glandes sébacées du cuir chevelu. **Les noix, les graines, la viande, les légumineuses et les produits laitiers** sont de bonnes sources de zinc.

### Fer

Le fer est essentiel pour le transport de l'oxygène vers les follicules pileux. Une carence en fer peut entraîner la perte de cheveux. Les sources de fer incluent **la viande rouge, les épinards, les lentilles et les céréales enrichies en fer.**

### Oméga-3

Les acides gras oméga-3, présents dans **les poissons gras, les noix et les graines de lin**, contribuent à maintenir un cuir chevelu en bonne santé et à réduire l'inflammation.

### Antioxydants

Les antioxydants, tels que les vitamines C et E, aident à protéger les cheveux des dommages causés par les radicaux libres. **Les agrumes, les baies, les noix et les graines** sont de bonnes sources d'antioxydants.

### Protéines

Les cheveux sont principalement composés de protéines. Une alimentation riche en protéines, provenant de sources comme **la viande maigre, le poisson, les œufs, les légumineuses et les produits laitiers**, peut favoriser la croissance et la force des cheveux.

### Vitamine A

Cette vitamine est essentielle pour la production de sébum, qui hydrate le cuir chevelu. Cependant, une consommation excessive de vitamine A peut entraîner la perte de cheveux. Il est important de maintenir un équilibre.

### Vitamines B

Les vitamines B, en particulier la biotine (B7), la niacine (B3) et la pyridoxine (B6), jouent un rôle crucial dans la santé des cheveux. Elles sont présentes dans une variété d'aliments, notamment **les céréales complètes, les œufs, les légumes verts et les noix.**

### Vitamine D

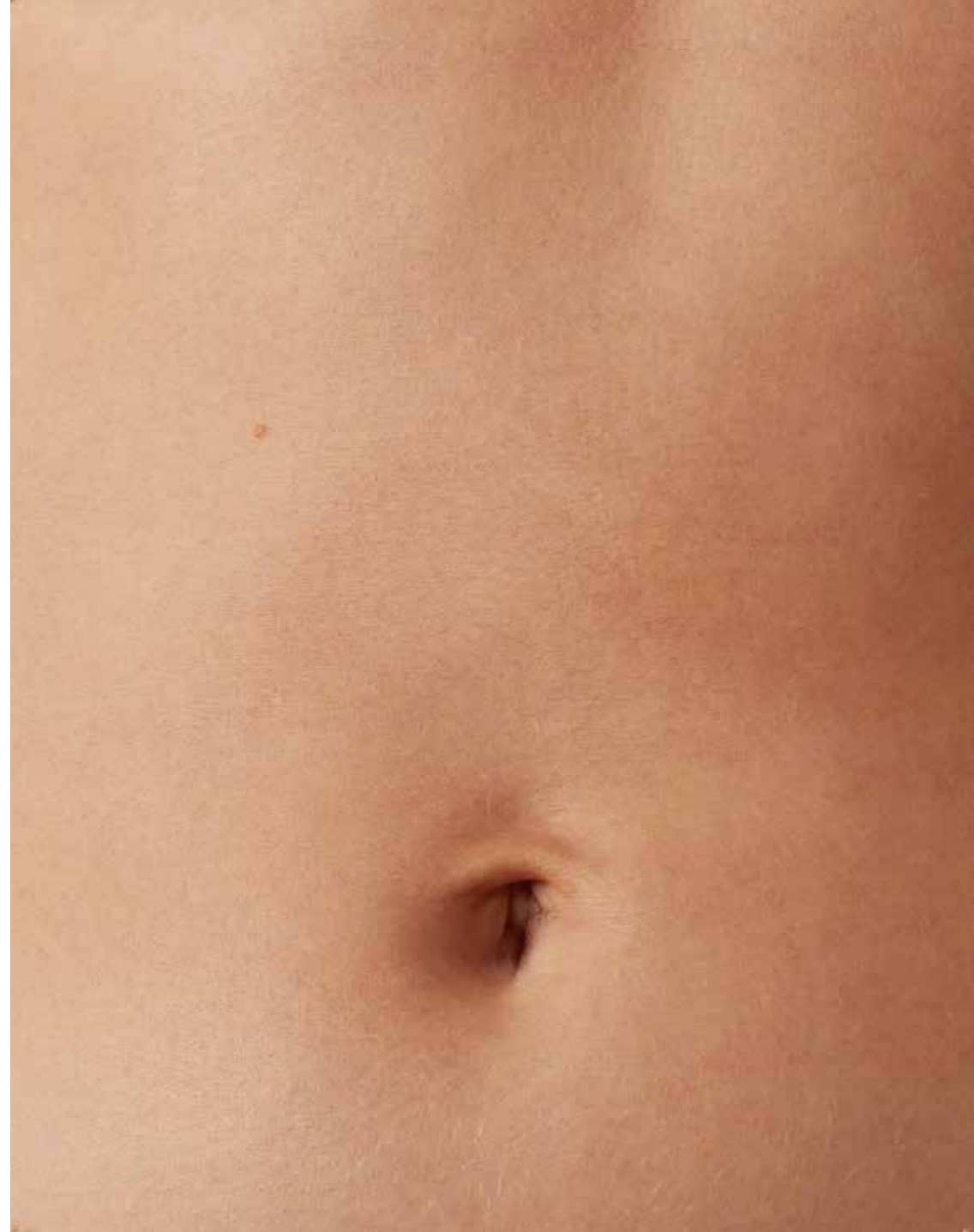
Une carence en vitamine D a été associée à la perte de cheveux. La vitamine D est synthétisée par le corps lorsqu'il est exposé à la lumière du soleil, mais elle peut également être obtenue à partir **de poissons gras, de champignons et de compléments alimentaires.**



## La force du microbiote

Un MICROBIOTE SAIN, c'est essentiel pour des cheveux en pleine santé car il joue un rôle crucial dans le maintien de l'ÉQUILIBRE DU CUIR CHEVELU : Protection contre les infections, équilibre du sébum, production d'acides gras, inflammation réduite.

Notre ordonnance beauté ? La poudre microbiote 360°



## Le pouvoir du massage

**Le MASSAGE DU CUIR CHEVELU est sûrement le point culminant de toute visite chez le coiffeur (en tout cas, il l'est pour nous). La stimulation de points d'acupression spécifiques est ultra-bénéfique pour la détente, la circulation sanguine, les follicules pileux et la promotion de la croissance des cheveux.**

**Envie de vous y mettre ?**

**Voici les points les plus puissants à activer :**

*Lorsque vous massez ces points d'acupression, utilisez des mouvements circulaires doux et appliquez une pression modérée. Vous pouvez utiliser vos doigts ou un peigne de massage pour aider à stimuler les points.*

*Assurez-vous de masser votre cuir chevelu pendant quelques minutes chaque jour pour en tirer les bénéfices. Le massage du cuir chevelu peut également être relaxant et apaisant, ce qui peut contribuer à réduire le stress, un facteur qui peut affecter la santé de vos cheveux.*

### 合谷 Point He Gu

Bien que ce point soit généralement associé à l'acupression pour les mains, il peut également être utilisé pour le cuir chevelu. Il est situé entre le pouce et l'index, à la base de la paume. En le massant, vous pouvez aider à améliorer la circulation sanguine dans tout le corps, y compris le cuir chevelu.

### 百会 Point Bai Hui

Situé au sommet de la tête, au point le plus élevé, ce point est souvent utilisé pour soulager le stress et améliorer la circulation sanguine vers le cuir chevelu. Massez doucement ce point en effectuant des mouvements circulaires.

### 太阳 Point Tai Yang

Situé de chaque côté du cuir chevelu, à mi-chemin entre les tempes et le sommet de la tête, ces points sont souvent massés pour soulager les maux de tête et les tensions dans la région des tempes. Le massage peut aider à stimuler la circulation sanguine vers les follicules pileux.

### 帅谷 Point Shuai Gu

Ce point est situé à environ deux centimètres en arrière de la racine des cheveux, au milieu du cuir chevelu. Massez ce point pour aider à réduire le stress et la tension dans le cuir chevelu.

### 风府 Point Feng Fu

Ce point est situé à la base du crâne, là où le cou et la tête se rejoignent. Masser ce point peut aider à soulager les tensions du cou et du haut du dos, ce qui peut également être bénéfique pour la santé des cheveux.



## Et si vous préférez vous faire chouchouter ?



### L'option relaxante

Le soin visage crâne & pieds – Points énergétiques vous plongera dans l'univers ayurvédique grâce à un rituel détoxifiant alliant techniques traditionnelles indiennes et utilisation d'outils de massage.

Le soin débute par une phase de détente de la zone crânienne avec notre Peigne cuir chevelu en Quartz Rose, suivi d'une étape de massage et de travail sur les points d'acupression du visage. Des techniques apaisantes qui stimulent les points marmas et les méridiens.

### RÉSULTAT

*Le teint est lumineux et les traits détendus, grâce au travail sur les énergies corporelles aux véritables vertus revitalisantes.*



### L'option technologique

Le soin HydraFacial Keravive restaure la santé du cuir chevelu grâce à une technologie brevetée (Vortex) et un mélange exclusif de peptides et de facteurs de croissance nouvelle génération. Il optimise la capacité naturelle du cuir chevelu à produire de la kératine, stimule les vaisseaux sanguins et améliore la microcirculation.

### RÉSULTAT

*Une amélioration significative de l'apparence des cheveux. Le résultat est visible un mois après la première séance et s'améliore en cours de traitement pour être optimal deux mois après la troisième séance.*

### Réservation

*L'Appartement Holidermie  
44 rue Vieille du Temple 75004 Paris*

[Réservation en ligne](#)

## Rituels cheveux, nos 11 conseils

Les rituels et conseils beauté pour les cheveux sont essentiels pour maintenir des cheveux sains, forts et beaux.

Voici quelques tips à suivre pour prendre soin d'eux :

### 1. Nettoyez

Choisissez un shampooing et un revitalisant adaptés à votre type de cheveux (sec, gras, bouclé, etc.).

**Massez** doucement le cuir chevelu avec le shampooing pour stimuler la circulation sanguine et éliminer les impuretés.

**Évitez d'utiliser de l'eau trop chaude**, car elle peut dessécher les cheveux. Optez pour de l'eau tiède.



### 2. Hydratez

Utilisez un masque capillaire hydratant une à deux fois par semaine pour nourrir vos cheveux en profondeur.

L'huile de coco, d'argan, de baobab et d'olive sont d'excellents choix pour hydrater les cheveux.



### 3. Pensez nature

Optez pour des produits capillaires naturels ou biologiques.

### 4. Évitez la chaleur

Limitez l'utilisation de fers à lisser, de fers à friser et de sèche-cheveux chauds. Utilisez-les à **basse température** si nécessaire. Utilisez toujours un protecteur thermique avant d'appliquer de la chaleur sur vos cheveux.



### 5. Coupez

Faites couper vos pointes toutes les **6 à 8 semaines** pour éliminer les pointes fourchues et favoriser une croissance saine.



## 6. Brossez doucement

Utilisez une brosse à cheveux en poils naturels pour éviter la casse.

## 7. Mangez bien

Une alimentation riche en protéines, en vitamines, en minéraux et en acides gras essentiels favorise la santé des cheveux. Incluez des aliments comme des œufs, des légumes verts, des poissons gras, des noix et des graines dans votre régime alimentaire.

## 8. Restez hydraté

Buvez suffisamment d'eau pour maintenir une hydratation adéquate de votre cuir chevelu et de vos cheveux.

## 9. Évitez le stress

Le stress peut affecter la santé de vos cheveux. Pratiquez la méditation, le yoga ou la respiration profonde.

## 10. Protégez

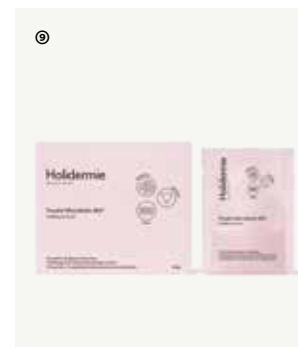
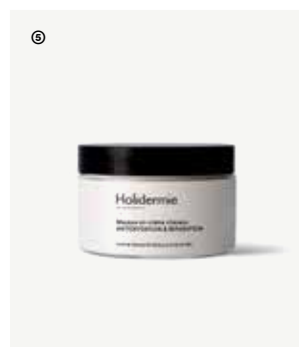
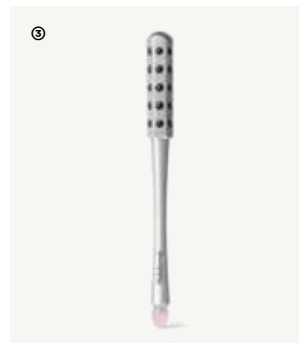
Portez un chapeau ou utilisez des produits capillaires contenant un écran solaire pour protéger vos cheveux des rayons UV nocifs.

## 11. Dormez sur de la soie

Particulièrement efficace pour réduire les frictions sur les cheveux et prévenir les frisottis.



## La wish list du cheveu



① Gommés ongles & cheveux *HOLIDERMIE* ② Peigne cuir cheveu en Quartz Rose *HOLIDERMIE* ③ Outil de réflexologie visage *HOLIDERMIE* ④ Shampooing micro bulles & Baume après-shampooing, 480ml *HOLIDERMIE* ⑤ Masque-en-crème cheveux 200ml *HOLIDERMIE* ⑥ Shampooing micro bulles, 140ml *HOLIDERMIE* ⑦ Baume après-shampooing, 140ml *HOLIDERMIE* ⑧ Noeud *MAISON OLA* ⑨ Poudre microbiote globale *HOLIDERMIE*

## Oxygéner : Le Shampoing micro-bulle

Grâce à sa mousse légère et naturelle, notre Shampoing micro-bulles prend soin du cuir chevelu, tout en douceur et en équilibre.

Sa formule est enrichie en Inuline, fibre prébiotique naturelle qui soutient et renforce le microbiome de la peau, pour une sensation de confort.

Les propriétés apaisantes, anti-inflammatoires et hydratantes de l'Aloe Vera, plante aux multiples vertus, permettent de prendre soin des cheveux de manière globale.

Clean et sans sulfate, notre formule est à 93 % d'ingrédients d'origine naturelle.

### SES ACTIFS



Prébiotiques

Respectant l'écosystème du cuir chevelu, les prébiotiques sont reconnus pour le renforcement de la barrière cutanée, diminuant ainsi démangeaisons et rougeurs.



Aloe Vera

Grâce à ses propriétés antiseptiques, antibactériennes et purifiantes, l'Aloe Vera permet de nettoyer et d'assainir le cuir chevelu tout en apportant de l'hydratation.



## Hydrater : Le Baume après-shampooing

Grâce à sa texture onctueuse, ce Baume après-shampooing est le soin indispensable pour prendre soin des cheveux après chaque shampoing.

Sa formule contient des actifs intensément hydratants et nourrissants : du Beurre de Karité reconnu pour ses vertus réparatrices et protectrices, de l'Huile d'Avocat riche en Vitamine D et en acides gras essentiels, pour stimuler la création de nouveaux follicules pileux et préserver la santé des cheveux.

Formule clean à 97 % d'ingrédients d'origine naturelle.

### SES ACTIFS



Beurre de Karité

Idéal pour réparer, nourrir et hydrater les cheveux, le Beurre de Karité adoucit également les longueurs. Il aide à lutter contre les pellicules et protège les cheveux des UV.



Huile d'Avocat BIO

Riche en Vitamine D, l'Huile d'Avocat est reconnue pour stimuler la création de nouveaux follicules pileux. Ses acides gras essentiels renforcent la bonne santé de la racine du cheveu permettant une meilleure pousse.





## Réparer : Le Masque-en-crème

Concentré en actifs protecteurs et réparateurs, le Masque-en-crème cheveux est un soin intensif pour préserver l'intégrité capillaire de manière globale.

Il promet douceur et action antioxydante grâce à de l'Huile de Baobab BIO et lutte également contre les radicaux libres, tout en apportant de la brillance grâce à l'actif Keracyn™ à l'efficacité prouvée. Sa formule est également enrichie en Beurre de Karité BIO, reconnu pour ses propriétés nourrissantes intenses.

Formule clean à 97 % d'ingrédients d'origine naturelle.

### SES ACTIFS



Huile de Baobab BIO

Adoucissante et émolliente, l'Huile de Baobab apporte souplesse et structure aux cheveux. Son effet antioxydant protège tout en offrant une légèreté au toucher.



Beurre de karité BIO

Idéal pour réparer, nourrir et hydrater les cheveux, le beurre de karité adoucit également le cuir chevelu. Il aide à lutter contre les pellicules et protège les cheveux des UV.



Keracyn™

Grâce à ses propriétés antioxydantes et détoxifiantes, l'actif Keracyn™ protège les cheveux des altérations provoquées par les radicaux libres. Ses composants permettent de lutter contre la dégradation des structures du cheveu et apportent de la brillance.





En résumé, la beauté des cheveux provient d'un équilibre intérieur entre des produits de soin adaptés, une alimentation saine, une hydratation adéquate et la gestion du stress.

Les produits capillaires vont aider à améliorer l'apparence des cheveux, mais pour des résultats durables, ils doivent être soutenus par un travail sur son bien-être intérieur.

La beauté holistique des cheveux c'est donc aussi la célébration de la diversité de styles et d'expressions capillaires qui nous permettent de nous sentir bien dans notre peau...  
A méditer sans trop vous faire mal aux cheveux !

**“ Haircare  
is the new skincare ”**

# Holidermie

HOLISTIC BEAUTY

[holidermie.com](http://holidermie.com)  
[@holidermie](https://www.instagram.com/holidermie)

44 rue Vieille du Temple  
75004 Paris

## Crédits photos

Alexandra Utzmann  
Sarah Aibel  
Pierre Blondel  
Aurélié Lecuyer