Souriez, vous vous musclez...

Autor(en): **Stern, Estelle**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): **- (2011)**

Heft 20

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-831863

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Souriez, vous vous musclez...

Adulée ou décriée, la gymnastique faciale revient en force. Oubliée depuis des décennies, cette technique fait désormais l'objet de nombreuses publications, méthodes et même didacticiels. Faites la grimace pour rester tonique!

Vous restez dubitatif et faites la moue à l'évocation de méthodes naturelles pour retarder les effets du vieillissement? Vous haussez les sourcils à l'idée de muscler vos zygomatiques comme vos abdominaux... Bravo! Vous venez de vous initier à la gymnastique faciale.

Si rien ne vous oblige à sauter dans vos baskets ni à enfiler un survêtement pour la pratiquer, cette technique n'en est pas moins sportive. De même que les mouvements du corps tonifient la silhouette, les exercices faciaux galbent les volumes du visage, résume la dermatologue Marie-Pierre Hill-Sylvestre, dans son *Petit guide de gym faciale*, paru l'été dernier aux Editions Jouvence.

«La gymnastique faciale est connue, transmise et pratiquée depuis des générations, précise l'auteur. Dès les années trente, on a su que l'activité et le tonus des muscles peauciers influençaient la qualité de la peau du visage. Peu après sont d'ailleurs apparus les premiers liftings chirurgicaux. Puis des exercices faciaux et des massages pratiqués malheureusement en force ont été accusés de créer ou de renforcer certains traits du visage», regrette-t-elle. La gymnastique faciale est alors entrée dans une longue hibernation, sans avoir livré tous ses secrets…

Remise au goût du jour par plusieurs ouvrages, méthodes, cours, stages, approches par le yoga, didacticiels pour consoles de jeux et même quelques détracteurs, la gymnastique faciale vit une seconde jeunesse. A l'heure où la plupart des praticiens ne jurent plus que par la toxine botulique pour calmer l'activité des muscles du visage et ainsi réduire les rides d'expression, elle propose au contraire de les fortifier!

Dites A, E, I, O, U!

«Nous disposons de merveilleuses techniques modernes: chirurgie, solutions injectables, lasers, radiofréquence et cosmétiques, reconnaît Marie-Pierre Hill-Sylvestre. Mais aucune n'est vraiment destinée à réparer des muscles peauciers vieillissants.

Les exercices prônés par Catherine Pez galbent les volumes du visage.

On sait les retendre, les bloquer, les neutraliser, les soulever ou les remplir, mais cela ne leur restitue pas des fibres musculaires de qualité. La gymnastique faciale vient alors utilement compléter les techniques modernes», nuance-t-elle.

Comment éviter la ptosis, lutter contre les pattes d'oie et faire disparaître les poches sous les yeux sans baguette magique? Quelques grands «classiques», dans les nombreux exercices faciaux recensés, apportent la réponse. Pour tonifier l'ensemble du visage, prononcez les voyelles: A avec un grand rire, E avec un baiser, I avec un sourire, O l'air étonné, U pour le mécontentement. Si vous souhaitez lisser votre front, détendre votre regard ou renforcer votre cou, consacrez une dizaine de minutes par jour à vous masser le visage, à contracter et relâcher vos muscles faciaux, à surveiller votre port de tête.

«C'est un vrai lifting sans chirurgie», affirme la Française Catherine Pez, autre grande prêtresse de la gymnastique faciale, venue à cette méthode par souci de rester belle et tonique, loin des scalpels et autres seringues. Après des études littéraires, cette mère de quatre enfants a travaillé comme assistante médicale dans un cabinet à clientèle exclusivement féminine; c'est à l'écoute des préoccupations sur le vieillissement cutané qu'elle a décidé d'expliquer dans un livre comment il lui semble possible, grâce à des exercices simples, de raffermir ses muscles, retendre la peau et lui redonner éclat et vitalité.

«Manque de chance, c'est archi-faux!, tonne le dermatologue toulousain Paul Duron, sur le blog de médecine esthétique qu'il anime. La sagesse populaire, ma grand-mère et la concierge de votre cousine savent bien que l'affaissement du visage provient d'un relâchement musculaire... C'est ainsi que des générations de femmes, croyant bien faire, ont passé des lustres à grimacer devant leur glace.» Résultat? Par la contraction de l'orbiculaire des lèvres, elles accentuent les rides dites du plissé solaire, idem avec le muscle frontal pour bien marquer les rides du front, relève-t-il.

Une hérésie pour certains

Et le praticien d'enfoncer le clou: «Vous m'avez compris. Ce qu'on appelle la gymnastique faciale est une hérésie qui loin d'améliorer ou prévenir le vieillissement va précipiter les dégâts, aggraver les rides et la ptosis du visage. Au contraire, il faut au maximum détendre les muscles de son visage et pour cela cultiver la zen attitude ou, sinon, recourir à la toxine botulique!»

Rassurez-vous: la gymnastique faciale ne compte pas que des détracteurs parmi les médecins. Ainsi, le Dr Daniel Maudet, stomatologue et chirurgien maxillo-facial français, a lui aussi publié un livre pour vanter les bienfaits de la gym du visage: «Une activation de chaque muscle permet en effet de le tonifier, de retendre la peau et de favoriser la circulation du sang, affirme-t-il. Elle apporte aussi une agréable sensation de relaxation. Cinq à sept minutes d'exercices pratiqués chaque jour de façon assidue permettent de voir des résultats surprenants au bout de seulement quelques semaines.»

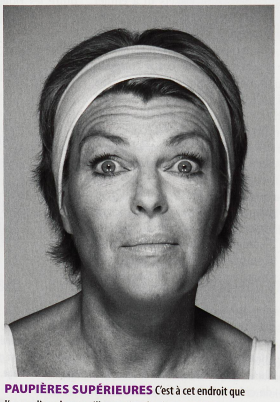
Pour ceux qui ne conçoivent pas de pratiquer un sport sans recourir à la technologie, sachez encore qu'il existe un appareil de fitness pour raffermir l'ovale du visage – le *facial-flex* – et que la société Nintendo a commercialisé un jeu pour console, le *Face training*. Autant de gadgets qui permettront déjà de retrouver le sourire… **Estelle Stern**

La gymnastique faciale, Catherine Pez, DVD inclus, Ed. de l'Homme, 41 fr. 40 , et ***Petit guide de gym faciale***, Marie-Pierre Hill-Sylvestre, Ed. Jouvence, 17 fr. ***Le facial-flex*** est disponible en droguerie à 99 fr., le ***Face training*** à 49 fr. 90.

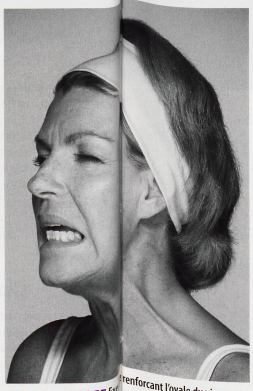
Les exercices dynamiques de Catherine Pez

Photos DR

BOUCHE Le travail des muscles élévateurs de l'angle de la bouche peut remédier à une bouche triste et tombante. Face à la glace, pressez les lèvres fermées contre les dents et étirez au maximum le sourire.



PAUPIÈRES SUPÉRIEURES C'est à cet endroit que l'on applique le maquillage qui ombre les paupières. Bien stimulés, ces muscles élévateurs peuvent empêcher les paupières tombantes. Face à la glace, détendue et vigilante, regardez-vous en écarquillant les yeux au maximum.



OVALE DU VISAGE En renforçant l'ovale du visage et aidant à faire disparaître le double menton. De profil, bouche ouverte, appuyez très fortement le dessous du menton sur le poing. Le mouvement repousser le poing le plus loin possible vers le bas.

DOUBLE MENTON Cet exercice prévient le double menton et renforce le bas du visage. De face, la tête droite, les épaules abaissées et souples, tirez la langue le plus loin possible vers l'avant, la bouche grande ouverte. Ce faisant, la mâchoire se rapproche du cou.

Fabriqué en Suisse - 100% Naturel

Se protéger naturellement et s'amuser de l'hiver

De haute valeur biologique et 100% naturels, ces 3 compléments alimentaires vous apporteront en quantités idéales des nutriments essentiels en cette période de l'année.

L'acérola+ vous procurera toute la vitamine C naturelle et le zinc dont vous avez besoin. Elaborée pour lutter contre les attaques de bactéries et de virus, cette préparation stimulera votre système immunitaire. En cas de refroidissement, elle accélèrera votre remise en forme.

La bourrache, riche en acides gras de la famille des omégas 6, agira principalement sur votre peau. En la nourrissant et l'hydratant de l'intérieur, elle lui redonnera souplesse et éclat.

Bien connus pour lutter contre le cholestérol qui a naturellement tendance à augmenter durant l'hiver, les **omégas 3** influenceront également positivement votre système nerveux et votre moral.

Pour plus d'information
ou pour commander
Sekoya Diffusion Sàrl - En Chamard , 1442 Montagny
Tél: 0800 720 720 (appel gratuit)

☐ Je désire recevoir gratuitement le guide des produits naturels Sekoya.

☐ Je désire recevoir la Cure Hiver comprenant:
- 1 flacon d'Acérola+
- 2 flacons de Bourrache
- 2 flacons d'Oméga 3

au prix de CHF ~~213.40~~* **CHF 149.-** (+ frais de port)
* Produits achetés à l'unité

Nom
Prénom
Adresse
NPA / Ville
Téléphone
Signature

Sekoya mieux vivre au naturel